

Opracowano w ramach realizacji projektu
„Kształcenie kadr dla sportu – zintegrowany program uczelni” POWR. 03.05.00-00-z051/18-00



Wydział Wychowania Fizycznego

Katedra Sportów Indywidualnych

Nazwa zajęć: Pływanie		
Kierunek: sport	Rok: I	Semestr: I;II
Forma zajęć: ćwiczenia	Wymiar zajęć: 52 godziny	Liczba punktów ECTS: 4
Forma studiów: stacjonarne	Poziom studiów: I stopień	Profil kształcenia: praktyczny
Prowadzący zajęcia:	dr Alicja Stachura, dr Łucja Płatek, dr Andrzej Żurawik, dr Michał Skóra.	

Wymagania wstępne
Umiejętność pływania

Przedmiotowe efekty uczenia się

Kod	Opis przedmiotowych efektów uczenia się	Efekty uczenia się dla kierunku (K)
W zakresie wiedzy – student zna i rozumie:		
P_W01	Student zna podstawową terminologię z zakresu sportowej techniki pływania, zagadnienia związane z organizacją procesu nauczania pływania. Student zna podstawowe przepisy pływania.	K_W22
P_W02	Student zna systematykę ćwiczeń i metodykę nauczania czterech sportowych technik pływackich, skoków startowych i nawrotów.	K_W23
W zakresie umiejętności – student potrafi:		
P_U01	Student posiada umiejętność pływania czterema sportowymi technikami sportowymi (wraz ze startami i nawrotami): kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką na piersiach i delfinem.	K_U02

P_U02	Student potrafi posługiwać się podstawowymi przyborami stosowanymi w nauczaniu i doskonaleniu sportowej techniki pływania.	K_U04
W zakresie kompetencji społecznych – student jest gotów do:		
P_K01	Student jest odpowiedzialny za swoje działania podczas zajęć z pływania.	K_K08
P_K02	Student dba o bezpieczeństwo swoich podopiecznych i przeciwdziała sytuacjom niebezpiecznym podczas zajęć z pływania.	K_K15

Treści programowe	
Lp.	Treści programowe – ćwiczenia
1.	Opanowanie sportowych technik pływania: kraula na grzbiecie, kraula na piersiach, żabki i delfina. Opanowanie nawrotów i skoków startowych w czterech technikach sportowych.
2.	Zapoznanie z teoretycznymi podstawami czterech sportowych technik pływania.
3.	Zapoznanie z systematyką ćwiczeń i metodyką nauczania pływania.
4.	Zapoznanie z podstawowymi błędami występującymi w procesie nauczania pływania.
5.	Zapoznanie z przepisami pływania.

Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej
Literatura podstawowa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Karpiński R. 2011. Pływanie: Podstawy techniki, nauczanie. AWF, Katowice. 2. Stachura A., Płatek Ł. 2012. Pływanie w szkole podstawowej. AWF, Katowice. 3. Przepisy Pływania 2017-2021. PZP, Warszawa. www.polswim.pl Literatura uzupełniająca: <ol style="list-style-type: none"> 1. Czabański B., Fiłon M. (red.). 2003. Elementy teorii pływania. AWF, Wrocław. 2. Dybińska E., Wójcicki A. 2005. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF, Kraków. 3. Dybińska E. 2009. Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. AWF, Kraków

Forma i warunki zaliczenia zajęć, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu / zaliczenia
<p>Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych.</p> <p>Kryteria oceny efektów kształcenia:</p> <p>2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %)</p> <p>3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 %)</p> <p>3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)</p> <p>4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)</p> <p>4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)</p> <p>5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %)</p>

Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów

- Aktywny udział w zajęciach.
- Umiejętność pływania na odcinku 50 m czterema sportowymi technikami sportowymi w określonym limicie czasowym.
- Umiejętność wykonania prawidłowego skoku startowego i nawrotu w czterech sportowych technikach pływania.
- Znajomość terminologii i opisu czterech sportowych technik pływackich wraz ze skoki startowymi i nawrotami oraz systematyki ćwiczeń.

Warunkiem dopuszczenia do egzaminu jest uzyskanie zaliczenia z przedmiotu w poszczególnych semestrach.

Stosowane metody dydaktyczne

Metody podające: objaśnienie, pokaz

Metody problemowe: dyskusja dydaktyczna

Metody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiar

Metody z użyciem podręcznika programowego

Nakład pracy studenta - bilans punktów	Stacjonarne	Niestacjonarne
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:	52 godziny	
Samodzielna praca studenta:	20 godzin przygotowanie do ćwiczeń 32 godziny przygotowanie do zaliczeń/egzaminów	
Łączny nakład pracy studenta wynosi: 104 godzin, co odpowiada 4 punktom ECTS		

Forma oceny efektów uczenia się

Przedmiotowe efekty uczenia się	Sprawdzian praktyczny	Sprawdzian/egzamin pisemny	Projekt / prezentacja	Obserwacja /dyskusja dydaktyczna
P_W01		X		
P_W02		X		
P_U01	X			
P_U02				X
P_K01				X
P_K02				X