

KARTA KURSU (realizowanego w specjalności)

Edukacja dla bezpieczeństwa i wychowanie fizyczne

.....

(nazwa specjalności)

| | |
|-----------------|---|
| Nazwa | Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego C |
| Nazwa w j. ang. | Theory and methodology of swimming and water rescue C |

| | | |
|-----------------|-----------------------|--------------------|
| Koordinator | Mgr Zbigniew Birnbaum | Zespół dydaktyczny |
| Punktacja ECTS* | 1 | |

Opis kursu (cele kształcenia)

Podstawowym zadaniem przedmiotu jest przygotowanie sprawnościowe, techniczne i metodyczne studenta do prowadzenia zajęć w zakresie nauki pływania i ratownictwa wodnego.

Opanowanie i doskonalenie standardowej techniki pływania stylem zmiennym

Poznanie i opanowanie techniki i metodyki nauczania pływania stylem zmiennym oraz nawrotów do tego stylu.

Poznanie i opanowanie technik stosowanych w ratownictwie wodnym (skoki, pływanie ratownicze, nurkowanie, holowanie, uwalnianie się od chwytów, pływanie pod wodą, wyciąganie z wody)

Efekty kształcenia

| | | |
|--------|-----------------------------|--|
| Wiedza | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
|--------|-----------------------------|--|

| | | |
|--|--|---------------------------|
| | W01, Rozumie, że umiejętność pływania to nie tylko cel sportowy, lecz także użytkowy, zdrowotny, higieniczny i leczniczy. | Sp_EdB_W05, Sp_EdB_W06 |
| | W02, Posiada wiadomości dotyczące zachowania bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń w środowisku wodnym. | Sp_EdB_W05 |
| | W03, Zna poprawną technikę standardową i metodykę nauczania pływania wszystkimi czterema stylami | Sp_EdB_W08, Sp_EdB_W09 |
| | W04, Posiada wiadomości dotyczące stosowania odpowiednich technik ratowniczych (skok, pływanie ratownicze, holowanie, nurkowanie, uwalnianie się od chwytów, pływanie pod wodą, wyciągnięcie z wody) | Sp_EdB_W05 |

| | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
|--------------|--|--|
| Umiejętności | U01, Opanował umiejętność pływania stylem zmiennym (techniką standardową) | Sp_EdB_U07 |
| | U02, Opanował umiejętność posługiwania się technikami ratowniczymi (skok, pływanie ratownicze, holowanie, nurkowanie, uwalnianie się od chwytów, pływanie pod wodą, wyciągnięcie z wody) | Sp_EdB_U07 |

| | Efekt uczenia się dla kursu | Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności) |
|-----------------------|--|--|
| Kompetencje społeczne | K01, Czuje się odpowiedzialny za własne działania i dostrzega ich związek z bezpieczeństwem innych osób korzystających z pływalni. Jest gotów udzielić pomocy i asekuracji innym uczestnikom zajęć w wodzie. | Sp_EdB_K01, Sp_EdB_K02, Sp_EdB_K04 |

| Organizacja | | |
|-------------|------------|---------------------|
| Forma zajęć | Wykład (W) | Ćwiczenia w grupach |

| | | | | | | | |
|---------------|--|----|---|---|---|---|---|
| | | A | K | L | S | P | E |
| Liczba godzin | | 15 | | | | | |
| | | | | | | | |

Opis metod prowadzenia zajęć

Stosowanie zróżnicowanych metod nauczania ruchu: syntetycznej, analitycznej, kompleksowej. Objaśnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, metoda zadaniowa, problemowa podczas realizacji nauki pływania.

Formy sprawdzania efektów uczenia się

| | E – learning | Gry dydaktyczne | Ćwiczenia w szkole | Zajęcia terenowe | Praca laboratoryjna | Projekt indywidualny | Projekt grupowy | Udział w dyskusji | Referat | Praca pisemna (esej) | Egzamin ustny | Egzamin pisemny | Inne (ćwiczenia praktyczne) |
|-----|--------------|-----------------|--------------------|------------------|---------------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------|----------------------|---------------|-----------------|-----------------------------|
| W01 | | | | | | | | X | | | | | X |
| W02 | | | | | | | | X | | | | | X |
| W03 | | | | | | | | X | | | | | X |
| W04 | | | | | | | | X | | | | | X |
| U01 | | | | | | | | | | | | | X |
| U02 | | | | | | | | | | | | | X |
| K01 | | | | | | | | X | | | | | X |

Kryteria oceny

Będzie wystawiana na podstawie obecności i aktywności na zajęciach oraz będzie uzależniona od oceny uzyskanej ze sprawdzianu efektów kształcenia.

Uwagi

Frekwencja na zajęciach (dopuszczalna nieobecność: 1 losowa i 2 nieobecności ze zwolnieniem lekarskim)
Sprawdzian praktyczny, przepłyniecie dystansu 100 m stylem zmiennym po skoku startowym na ocenę
Sprawdzian praktyczny, demonstracja wybranych elementów ratowniczych (skok, pływanie ratownicze, holowanie, nurkowanie, uwalnianie się od chwytów, pływanie pod wodą, wyciągnięcie z wody) na ocenę

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Doskonalenie poznanych sposobów pływania (kraul na grzbiecie, kraul na piersiach, żabka, delfin)
2. Nauka nawrotów do stylu zmiennego.
3. Doskonalenie pływania stylem zmiennym.
4. Nauka pływania technikami ratowniczymi.
5. Doskonalenie pływania technikami ratowniczymi.
6. Nauka holowania, techniki ratownicze.
7. Doskonalenie holowania, techniki ratownicze.
8. Nauka skoków ratowniczych i uwalniania się od chwytów
9. Doskonalenie skoków ratowniczych i uwalniania się od chwytów
10. Nauka nurkowania, pływania pod wodą i wyciągania z wody.
11. Doskonalenie nurkowania, pływania pod wodą i wyciągania z wody.
12. Doskonalenie pływania stylem zmiennym – przygotowanie do sprawdzianu
13. Sprawdzian umiejętności styl zmienny.
14. Doskonalenie poznanych elementów technik ratowniczych – przygotowanie do sprawdzianu
15. Sprawdzian umiejętności ratowniczych.

Wykaz literatury podstawowej

1. Czabański B i wsp. 2003. Elementy teorii pływania, AWF Wrocław.
2. Bartkowiak E. 1999. Pływanie sportowe. Podstawy teoretyczne, sportowa technika pływania, motoryczność pływaka, uczenie się i nauczanie pływania, technologia treningu. COS, Warszawa.
3. Dybińska E. Wójcicki A., 2004. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania, Wydawnictwo Skryptowe AWF Kraków.
4. Dybińska E. 2000. Nauczanie pływania dzieci w wieku 1 – 4 lat, Wydaw. KASPER, Kraków.
5. Wadde B. i wsp. Pływanie sportowe i ratunkowe. AWF Gdańsk.

Wykaz literatury uzupełniającej

1. Karpiński R. 2001. Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie. R. Karpiński, Katowice.
2. Wiesner W. 1998. Nauczanie – uczenie się pływania, AWF Wrocław.
3. Czabański B. 1998. Wybrane zagadnienia uczenia się i nauczania techniki sportowej. Wyd. 3. AWF Wrocław.
4. Zabawy i konkursy w wodzie / aut. Andrzej Ostrowski. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2003.

Bilans godzinowy zgodny z CNPS (Całkowity Nakład Pracy Studenta)

| | | |
|---|--|----|
| Ilość godzin w kontakcie z prowadzącymi | Wykład | |
| | Konwersatorium (<u>ćwiczenia</u> , laboratorium itd.) | 15 |
| | Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym | |
| Ilość godzin pracy studenta | Lektura w ramach przygotowania do zajęć | 5 |

| | | |
|--|--|----|
| bez kontaktu z prowadzącymi | Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu | |
| | Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie) | |
| | Przygotowanie do egzaminu | 5 |
| Ogółem bilans czasu pracy | | 15 |
| Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika | | 1 |