

KARTA KURSU (realizowanego w specjalności)

Edukacja dla bezpieczeństwa i wychowanie fizyczne

.....

(nazwa specjalności)

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

Koordynator	Mgr Zbigniew Birnbaum	Zespół dydaktyczny
Punktacja ECTS*	2	

Opis kursu (cele kształcenia)

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

Poznanie i opanowanie wszechstronnej wiedzy z zakresu teorii i metodyki nauczania pływania, wiedzy o środowisku wodnym, przepisach pływania oraz fizycznych i biomechanicznych podstawach pływania.

Poznanie i opanowanie podstawowej wiedzy z zakresu ratownictwa wodnego, zasad bezpieczeństwa na zajęciach w wodzie oraz organizacji imprez w wodzie.

Efekty kształcenia

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

	W01, Posiada wiedzę na temat poprawnej techniki i metodyki nauczania pływania wszystkimi czterema stylami oraz zna aktualne przepisy pływania FINA	Sp_EdB_W06, Sp_EdB_W08, Sp_EdB_W09,
	W02, Posiada wiedzę dotyczącą organizacji i zachowania bezpieczeństwa podczas prowadzenia lekcji pływania.	Sp_EdB_W08, Sp_EdB_W09
	W03, Dysponuje pogłębioną wiedzą z obszaru teorii pływania oraz podstawową z zakresu ratownictwa wodnego	Sp_EdB_W08, Sp_EdB_W06, Sp_EdB_W05

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Umiejętności	U01, Potrafi samodzielnie zaplanować, organizować i przygotować lekcję pływania	Sp_EdB_U05, Sp_EdB_U09
	U02, Potrafi samodzielnie bezpiecznie oraz prawidłowo przeprowadzić zajęcia nauki pływania.	Sp_EdB_U03, Sp_EdB_U08,
	U03, Umie objaśniać i poprawnie demonstrować nauczany ruch w trakcie prowadzenia lekcji pływania	Sp_EdB_U07, Sp_EdB_U011
	U04, Potrafi ocenić prawidłowość doboru treści, metod, form i środków w zajęciach lekcyjnych na pływalni	Sp_EdB_U05, Sp_EdB_U09,

	Efekt uczenia się dla kursu	Odniesienie do efektów dla specjalności (określonych w karcie programu studiów dla specjalności)
Kompetencje społeczne	K01, Jest świadomy posiadanej przez siebie wiedzy, poziomu swojej sprawności fizycznej i jest gotowy do doskonalenia i podnoszenia swojego warsztatu pracy.	Sp_EdB_K01,
	K02, Potrafi kooperować i pracować w grupie, krytycznie oceniać własne i cudze działania, dokonać weryfikacji proponowanych rozwiązań i zaakceptować opinie członków zespołu oraz innych specjalistów. Potrafi wyznaczać i realizować cele indywidualne i zespołowe.	Sp_EdB_K03
	K03, Spełnia zadania zapewniające bezpieczeństwo uczestnikom zajęć w wodzie. Potrafi być odpowiedzialny za swoje działania i za zachowanie i zdrowie swoich podopiecznych oraz jest świadomy odpowiedzialności prawnej.	Sp_EdB_K04

Organizacja										
Forma zajęć	Wykład (W)	Ćwiczenia w grupach								
		A	K	L	S	P	E			
Liczba godzin	15	15								

Opis metod prowadzenia zajęć

Stosowanie zróżnicowanych metod i form nauczania ruchu podczas prowadzenia lekcji pływania. Objasnienie, demonstrowanie ćwiczeń fizycznych, metoda zadaniowa, problemowa podczas realizacji nauki pływania. Prezentacja multimedialna, opis, dyskusja, film, praca indywidualna i grupowa.

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	X
W02								X				X	X
W03								X				X	X
U01			X			X		X					X
U02			X			X		X					X
U03			X					X					X
U04			X			X		X					X
K01			X			X		X					X
K02			X			X		X					X
K03			X			X		X					X

Kryteria oceny

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

Uwagi	<p>Frekwencja na zajęciach (dopuszczalna nieobecność: 1 losowa i 2 nieobecności ze zwolnieniem lekarskim)</p> <p>Pływanie użytkowe na dystansie 50m w czasie 45s</p> <p>Przeplyniecie dystansu 200m dowolnym sposobem na zaliczenie</p> <p>Sprawdzian praktyczny - samodzielne przeprowadzenie zajęć z konspektem na ocenę pozytywną</p> <p>Sprawdzian teoretyczny - egzaminu na ocenę</p>
-------	--

Treści merytoryczne (wykaz tematów)

1. Zasady bezpieczeństwa w trakcie prowadzenia lekcji zajęć w wodzie oraz zasady stosowania przyborów pomocnych w nauczaniu pływania. Doskonalenie poznanych sposobów pływania.
 2. Zasady organizacja oraz przeprowadzenie zawodów i festynów pływackich. Doskonalenia poznanych sposobów pływania
 3. Przygotowanie do pokonania dystansu 50 m na czas
 4. Przygotowanie do pokonania dystansu 200 m na zaliczenie
 5. Sprawdzian umiejętności pływackich 50 m stylem dowolnym na czas, 200 m stylem dowolnym na zaliczenie
- Przygotowanie i przeprowadzenie lekcji pływania przez studenta
6. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego. Gry i zabawy oswojające ze środowiskiem wodnym (oddychanie, zanurzanie twarzy, orientacja pod wodą)
 7. Wstępna adaptacja do środowiska wodnego. Nauka oddychania, leżenia i poślizgów na grzbiecie i na piersiach (zapoznanie z wyporem wody).
 8. Nauka pracy kończyn dolnych do kraula na grzbiecie.
 9. Nauka pracy kończyn górnych do kraula na grzbiecie.
 10. Nauka pracy kończyn dolnych do kraula na piersiach.
 11. Nauka pracy kończyn górnych do kraula na piersiach.
 12. Nauka pracy kończyn dolnych do żaby.
 13. Nauka pracy kończyn górnych do żaby.
 14. Nauka pracy kończyn dolnych do delfina.
 15. Nauka pracy kończyn górnych do delfina.

Wykłady

1. Organizacja i przygotowanie lekcji pływania (budowa toku lekcyjnego - konspekt)
2. Bezpieczeństwo na zajęciach nauki pływania, przezwyciężanie lęku przed wodą.
3. Wybrane metody nauczania czynności ruchowych, rodzaje technik pływania.
4. Metodyka nauczania technik pływania – kraul na grzbiecie, kraul na piersiach, skoki do wody
5. Metodyka nauczania technik pływania – styl klasyczny, styl motylkowy, nawroty
6. Wpływ środowiska wodnego na funkcjonowanie organizmu człowieka (wybrane zagadnienia)
7. Ciało człowieka w środowisku wodnym (wybrane zagadnienia).
8. Analiza techniki pływania stylem grzbietowym (grzbiet)
9. Analiza techniki pływania stylem dowolnym (kraul)
10. Analiza techniki pływania stylem klasycznym (żabka)
11. Analiza techniki pływania stylem motylkowym (delfin)
12. Przepisy pływania PZP
13. Podstawowe wiadomości z ratownictwa wodnego.
14. Podstawowe wiadomości dotyczące postępowanie w razie wypadku i udzielanie pierwszej pomocy.
15. Egzamin teoretyczny - ocena

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	15
	Konwersatorium (<u>ćwiczenia</u> , laboratorium itd.)	15
	Pozostałe godziny kontaktu studenta z prowadzącym	5
Ilość godzin pracy studenta bez kontaktu z prowadzącymi	Lektura w ramach przygotowania do zajęć	5
	Przygotowanie krótkiej pracy pisemnej lub referatu po zapoznaniu się z niezbędną literaturą przedmiotu	5
	Przygotowanie projektu lub prezentacji na podany temat (praca w grupie)	5
	Przygotowanie do egzaminu	10
Ogółem bilans czasu pracy		30
Ilość punktów ECTS w zależności od przyjętego przelicznika		2