

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2020/2021							
INFORMACJE OGÓLNE							
1. Nazwa przedmiotu kształcenia		PŁYWANIE					
2. Nazwa jednostki		Wydział Nauk o Zdrowiu, Zakład Fizjoterapii					
3. Grupa treści kształcenia		---					
4. Typ przedmiotu		Do wyboru					
5. Poziom studiów		Jednolite studia magisterskie					
6. Liczba punktów ECTS		1					
7. Poziom przedmiotu		Podstawowy					
8. Rok studiów, semestr		II rok, semestr III					
9. Liczba godzin w semestrze		Wyk.	Ćw.	L*	Prj.	Pbn.	Zp.
		Pr.					
		30					
10. Język wykładowy:		polski					
11. Wykładowca (wykładowcy)		Agata Pocztarska-Głos, dr					
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE							
12. Wymagania wstępne							
1) Dobry ogólny stan zdrowia i brak przeciwwskazań lekarskich do wykonywania ćwiczeń fizycznych w środowisku wodnym.							
13. Cele przedmiotu							
C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów niezbędnych do wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Wdrażanie zasad promujących zdrowy styl życia poprzez aktywność fizyczną							
C2 Zapoznanie z podstawowymi stylami pływackimi, nauczanie i doskonalenie umiejętności pływackich wpływających na zwiększenie bezpieczeństwa podczas przebywania nad wodą i umożliwiających podjęcie tej formy pracy z pacjentem w przyszłej pracy zawodowej.							
C3 Przygotowanie studentów do samodzielnego prowadzenia zajęć w środowisku wodnym i wykorzystywania stylów pływackich w celu korygowaniu wad postawy ciała dzieci i osób dorosłych oraz stosowania ćwiczeń w celu zwiększenia aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnością.							
14. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych***							
Student, który zaliczył przedmiot:						odniesienie do ogólnych efektów uczenia się	
WIEDZA							
EU01 zna zasady bezpiecznego organizowania zajęć w środowisku wodnym, techniki podstawowych stylów pływackie, rodzaje ćwiczeń, metody i formy nauczania czynności ruchowych oraz wpływ środowiska wodnego na organizm człowieka. (A.W16, B.W11, C.W7, C.W11, C.W.17)						K_W06, K_W07, K_W11	
EU02 posiada znajomość podstawowych kategorii pojęciowych i terminologii w zakresie pływania, zna zastosowanie wypornościowego sprzętu pływackiego. (A.W16, C.W5, C.W7)							
EU03 posiada wiedzę na temat doboru aktywnych i pasywnych form ćwiczeń w wodzie wskazanych w procesie usprawniania osób z dysfunkcją narządu ruchu, osób						K_W06, K_W07, K_W11	

z niepełnosprawnością intelektualną, niewidomych i słabowidzących. (A.W16, B.W11, C.W7, C.W11, C.W.17)	
UMIEJĘTNOŚCI	
EU04 posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu pływania i swobodnego przemieszczania się w wodzie. (B.U9, C.U7)	K_U08
EU05 potrafi wykorzystać zdobytą wiedzę i umiejętności praktyczne do prowadzenia zajęć w środowisku wodnym pod kątem różnych wad postawy oraz rodzaju niepełnosprawności z osobami niewidomych i niedowidzących (grupa B), głuchymi i niedosłyszającymi oraz po urazach rdzenia kręgowego i polio (grupa P). (B.U4, B.U9, B.U11, C.U3, C.U5, C.U6, C.U7, C.U13, C.U15.)	K_U06, K_U07, K_U08, K_U10, K_U11
KOMPETENCJE SPOŁECZNE	
EU06 jest świadomy konieczności utrzymania wysokiej sprawności fizycznej i dba o właściwy poziom własnych umiejętności pływackich. Potrafi samodzielnie zdobywać oraz doskonalić wiedzę i umiejętności z zakresu pływania.	K_K03, K_K05
EU07 przestrzega zasad BHP obowiązujące na pływalniach, dbając o bezpieczeństwo własne oraz współcwiczących.	K_K09
15. Treści programowe	
Forma zajęć – ćwiczenia	
1. Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z przepisami BHP i regulaminem Pływalni. Zapoznanie z programem nauczania, tematyką zajęć i warunkami zaliczenia przedmiotu. Ocena umiejętności pływackich. Podział na grupę niepływającą/początkującą (I) i pływającą/zaawansowaną (II). Adaptacja człowieka do środowiska wodnego. Specyfika oddychania w środowisku wodnym. 2. Grupa (I) – Zajęcia osławiające w wodzie. Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym z wykorzystaniem sprzętu wypornościowego. Ćwiczenia przygotowujące do nauki pływania na grzbiecie. Samoasekuracja. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Grupa (II) – Wstępna adaptacja do środowiska wodnego – pływanie elementarne. Elementarne skoki do wody. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Elementy nurkowania i pływania pod powierzchnią wody. 3. Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem grzbietowym. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu grzbietowego. Grupa (I) – Nauczanie poślizgu na grzbiecie i pracy nóg. Grupa (II) – Podstawowe ćwiczenia doskonalące kraul na grzbiecie. 4. Grupa (I) – Doskonalenie pracy nóg w kraulu na grzbiecie. Nauczanie pracy ramion w kraulu na grzbiecie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie startów w stylu grzbietowym i dowolnym – start z wody w stylu grzbietowym, start ze słupka startowego. Skoki do wody 5. Grupa (I) – Doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie nawrotów w stylu grzbietowym i dowolnym - nawrót zwykły, nawrót koziołkowy. Pływanie na dystansie. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym. 6. Zapoznanie z prawidłową techniką pływania stylem dowolnym lub klasycznym. Metodyka nauczania i doskonalenia stylu dowolnego lub klasycznego. Grupa (I) – Skoki do wody. Nauczanie poślizgu na piersiach. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. Grupa (II) – Nauczanie i doskonalenie pływania stylem dowolnym lub klasycznym (żabka). Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie. 7. Grupa (I) – Doskonalenie poślizgów na piersiach. Nauczanie pracy nóg w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Pływanie na dystansie.	

Grupa (II) – Nauczanie oraz doskonalenie startów i nawrotów w stylu dowolnym lub klasycznym. Pływanie na dystansie. Ćwiczenia doskonalące technikę, kondycję i wytrzymałość poprzez pływanie stylem grzbietowym, dowolnym, klasycznym.

Grupa (I) – Doskonalenie pracy nóg w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Nauczanie pracy ramion w kraulu na piersiach lub w stylu klasycznym. Doskonalenie poznanych stylów pływania poprzez pływanie naprzemiennie obydwoma stylami. Elementy nurkowania i pływania pod powierzchnią wody. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie.

Grupa (II) – Doskonalenie technik pływackich – pływanie na dystansie stylem zmiennym. Ćwiczenia doskonalące technikę oddychania w wodzie.

8. Pływanie korekcyjne. Dobór ćwiczeń do wad postawy. Ćwiczenia oraz style pływackie stosowane przy wadach: plecy okrągłe, plecy wklęsłe, plecy wklęsło-okrągłe, plecy płaskie, skoliozy, klatka piersiowa lejkowata, klatka piersiowa kurza.
9. Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby niesłyszące). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
10. Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby niewidome). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
11. Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby po amputacji kończyn). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
12. Specyfika prowadzenia zajęć w wodzie z osobami z różnymi rodzajami niepełnosprawności (osoby po urazie rdzenia kręgowego). Sposoby wejścia i wyjścia z wody.
13. Doskonalenie umiejętności w zakresie ćwiczeń w wodzie oraz pływania osób z niepełnosprawnością.
14. Zaliczenie końcowe - ocena umiejętności pływackich

Grupa (I) – przepłynięcie dystansu 25 m jednym z poznanych stylów pływackich.

Grupa (II) – przepłynięcie dystansu 50 m stylem zmiennym.

16. Narzędzia/metody dydaktyczne

1. Metoda przekazywania wiedzy
2. Pokaz i objaśnienie
3. Instruowanie
4. Pływalnia wyposażona w sprzęt wypornościowy do nauki pływania (pasy wypornościowe, deski, baniaki, makarony, drobne przybory do wyławiania np. krążki i obręcze).
5. Studiowanie literatury przedmiotu

17. Sposoby oceny (F – formująca; P – podsumowująca)

- F1. Obecność na zajęciach i odpowiedni ubiór – strój pływacki/kąpielowy, czepek, klapki.
- F2. Aktywny udział w zajęciach praktycznych.
- F3. Przygotowanie konspektu zajęć w wodzie dotyczących nauczania lub doskonalenia podstawowych umiejętności pływackich z zakresu pływania korekcyjnego lub zajęć w wodzie dla osób z wybranym rodzajem niepełnosprawności.
- P1. Zaliczenie praktyczne - ocena umiejętności pływackich. Grupa (I) niepływająca/początkująca – przepłynięcie dystansu 25 m jednym z poznanych stylów pływackich. Grupa (II) pływająca/zaawansowana – przepłynięcie dystansu 50 m stylem zmiennym.

18. Obciążenia pracą studenta

forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
------------------	---

Godziny kontaktowe z nauczycielem**	32
-------------------------------------	----

Nakład pracy studenta	
-----------------------	--

Przygotowanie się do zajęć	1
----------------------------	---

Przygotowanie do zaliczenia końcowego	2
---------------------------------------	---

SUMA	35
------	----

SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS	
--------------------------------	--

DLA PRZEDMIOTU	1
----------------	---

19. Literatura podstawowa i uzupełniająca
Literatura podstawowa:
1) Dybińska E. (2009), <i>Uczenie się i nauczanie pływania: zagadnienia wybrane. Podręczniki i Skrypty nr 32.</i> AWF Kraków.
2) Gołąb S. (2016), <i>Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania.</i> Wydawnictwo <i>Szkoła Pływania Fregata Swimming</i> , Poznań.
3) Pasek J. i wsp. (2008), <i>Znaczenie pływania korekcyjnego i ćwiczeń w wodzie w fizjoterapii.</i> Fizjoterapia, 1; 53-59.
Literatura uzupełniająca:
1) Ołasińska A. (2002), <i>Halliwick – koncepcja nauczania pływania osób niepełnosprawnych.</i> Rehabilitacja Medyczna; 4:77-80.
2) Pawlak M, Witman-Dziurla K. (2002), <i>Metodyka nauczania pływania dzieci niestyszających.</i> Lider; 6; 12.
3) Zajac I. i wsp. (2003), <i>Ćwiczenia korekcyjne w wodzie. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne; 2, Biblioteczka Monograficzna; 9-16.</i>
20. Formy oceny – szczegóły
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną. Procentowy podział ocenianych efektów w kategoriach wiedza, umiejętności, kompetencje: W – 45%, U – 45%, K – 10% Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest obecność na zajęciach oraz ocena pozytywna z zaliczenia: • pisemnego – przygotowanie konspektu zajęć w wodzie dotyczących nauczania lub doskonalenia podstawowych umiejętności pływackich z zakresu pływania korekcyjnego lub zajęć w wodzie dla osób z wybranym rodzajem niepełnosprawności. • Praktycznego – ocena umiejętności pływackich. Grupa (I) niepływająca/początkująca – przepłynięcie dystansu 25 m jednym z poznanych stylów pływackich. Grupa (II) pływająca/zaawansowana – przepłynięcie dystansu 50 m stylem zmiennym. Nieusprawiedliwiona i nieodrobiona nieobecność na zajęciach oraz podczas zaliczenia końcowego jest równoznaczna z oceną niedostateczną (2.0). W przypadku otrzymania negatywnej oceny student ma obowiązek przystąpić do zaliczenia przedmiotu w terminie poprawkowym – wyznaczonym przez prowadzącego zajęcia.
21. Inne przydatne informacje o przedmiocie
1. Informacji o treściach programowych udziela prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji
2. Zajęcia będą się odbywały na krytej pływalni I LO im J. I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej
3. Zajęcia będą się odbywały zgodnie z aktualnym planem zajęć
4. Konsultacje będą się odbywały zgodnie z obowiązującym terminarzem

* L – laboratorium (w przypadku zajęć z języka obcego oznacza lektorat)

** – Zajęcia prowadzone z bezpośrednim udziałem nauczyciela akademickiego lub innej osoby prowadzącej zajęcia **oraz konsultacje**

*** - w nawiasach zamieszczono odniesienie do szczegółowych efektów uczenia się w zakresie wiedzy i umiejętności - Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dn. 26 lipca 2019 r. w sprawie standardu kształcenia przygotowującego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty (Dz. U. z 2019 r. poz. 1573)