

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne

1 Nazwa modułu kształcenia

Wychowanie fizyczne (pływanie)

2 Nazwa jednostki prowadzącej moduł

Wydział Nauk o Zdrowiu i Nauk Społecznych
Katedra Kultury Fizycznej i Fizjoterapii
Zakład Turystyki i Rekreacji

3 Kod modułu

(wypełnia koordynator ECTS)

4 Grupa treści kształcenia

treści kształcenia ogólnego

5 Typ modułu

obowiązkowy

6 Poziom studiów

studia I stopnia

7 Liczba punktów ECTS

2

8 Poziom przedmiotu

podstawowy

9 Rok studiów, semestr

I rok, semestr 2

10 Liczba godzin w semestrze

Wyk. Ćw. Lab. Sem. Proj.

11 Liczba godzin w tygodniu

Wyk. Ćw. Lab. Sem. Proj.

studia stacjonarne

30

2

12 Język wykładowy: polski

13 Wykładowca

Dominik Dąbrowski – dr; e-mail:dque@o2.pl

Tomasz Mazurek – mgr; e-mail:keruzamtkd@op.pl

Informacje szczegółowe

14 Wymagania wstępne

1. Brak

15 Cele przedmiotu

C1 Podniesienie sprawności ogólnej i wydolności fizycznej studentów.

C2 Zapoznanie z podstawowymi stylami pływackimi, doskonalenie umiejętności pływackich, organizacja imprez rekreacyjnych (zabaw i gier) w środowisku wodnym.

C3 Wdrażanie zasad zdrowego stylu życia poprzez ruch i dbałość o własne zdrowie, bezpieczeństwo podczas przebywania nad wodą.

16 Efekty kształcenia w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych

		odniesienie do celów przedmiotu
M1A_W02	Posiada ogólną znajomość budowy i funkcji organizmu człowieka	C3
M1A_U11	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) w zakresie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych, właściwych dla studiowanego kierunku studiów	C1, C2, C3
M1A_K03	Okazuje szacunek wobec grup społecznych oraz troskę o ich dobro	C2, C3
M1A_K04	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role	C2, C3
M1A_K09	Dbą o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów	C1

17 Treści programowe			
	forma zajęć - ćwiczenia	liczba godzin S	odniesienie do efektów kształcenia
1	Zajęcia organizacyjne, zapoznanie z programem nauczania, zapoznanie z tematyką zajęć, warunkami zaliczenia, podanie obowiązującego piśmiennictwa, zasady bezpieczeństwa na zajęciach z pływania. Ocena umiejętności pływackich. Podział na grupę niepływającą (I) i pływającą (II).	2	M1A_W02 M1A_U11 M1A_K03 M1A_K04 M1A_K09
2	Grupa (I) Zajęcia osławające w wodzie. Podstawowe umiejętności poruszania się w środowisku wodnym. Ćwiczenia przygotowujące do pływania. Samoasekuracja. Grupa (II) Podstawowe ćwiczenia doskonalące styl dowolny i kraul na grzbiecie.	10	M1A_W02 M1A_U11 M1A_K03 M1A_K04 M1A_K09
3	Grupa (I) Ćwiczenia doskonalące styl dowolny i kraul na grzbiecie. Grupa (II) Podstawowe ćwiczenia doskonalące styl klasyczny.	10	M1A_W02 M1A_U11 M1A_K03 M1A_K04 M1A_K09
4	Grupa (I) Ćwiczenia nauczające i doskonalące styl klasyczny. Podstawowe elementy ratownictwa wodnego. Grupa (II) Podstawowe elementy ratownictwa wodnego.	6	M1A_W02 M1A_U11 M1A_K03 M1A_K04 M1A_K09
5	Impreza pływacka – zawody pływackie (ocena umiejętności pływackich) ocena umiejętności organizacji imprezy.	2	M1A_W02 M1A_U11 M1A_K03 M1A_K04 M1A_K09
suma godzin		30	
18 Narzędzia/metody/formy dydaktyczne			
1. Prezentacje multimedialne, plansze ilustrujące techniki pływackie			
2. Studiowanie literatury przedmiotu			
3. Przybory pływackie			
19 Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)			
F1. Obecność na zajęciach			
F2. Aktywny i świadomy udział w zajęciach			
P1. Udział w imprezie pływackiej (ocena stylu pływackich)			
20 Obciążenie pracą studenta			
forma aktywności	średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności		
	S		
Godziny kontaktowe z nauczycielem:	40		
• Ćwiczenia	30		
• Konsultacje	10		

Czas pracy własnej studenta:	10
• Opracowanie imprezy pływackiej	10
SUMA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2 (1ECTS=25h)
21 Literatura podstawowa i uzupełniająca	
Literatura podstawowa:	
1. Ostrowski, Andrzej (2011) Szybkość uczenia się pływania a wybrane uwarunkowania osobnicze dzieci w wieku 9-10 lat / Andrzej Ostrowski. Kraków: Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha, Kraków, nr 4	
2. Karpiński Ryszard (2011) Pływanie sportowe, korekcyjne, rekreacyjne / Ryszard Karpiński, Maria Jolanta Karpińska ; Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.	
3. Skalski, Dariusz (2010) Wademekum ratownika wodnego / Dariusz Skalski. Stowarzyszenie Instytut Kociewski; Skarszewy: Kociewski WOPR, 2010. Starogard Gdański	
Literatura uzupełniająca:	
1. Michałowski, Marek (2010) Pływanie: [historia, zasady, trening] / Marek Michałowski. Bielsko-Biała: Wydawnictwo Dragon, 2010, 47	
2. Dybińska, Ewa (2009) Uczenie się i nauczanie pływania: zagadnienia wybrane / Ewa Dybińska. Podręczniki i Skrypty / Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, 1429-863; nr 32	
22 Formy oceny – szczegóły	
Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: zajęcia kończą się zaliczeniem z oceną.	
Warunkiem zaliczenia ćwiczeń jest - uzyskanie pozytywnej ocen z umiejętności pływackich na określonym poziomie.	
Grupa (I) podstawowa – warunek zaliczenia to oddanie dowolnego skoku do wody ze startera, przepłynięcie dystansu 50m dwoma stylami, a następnie utrzymanie się w wodzie w pozycji pionowej ok 5s. (oceniana jest poprawność techniki pływackiej oraz umiejętność bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym).	
Grupa (II) zaawansowana – warunek zaliczenia to oddanie dowolnego skoku do wody ze startera, przepłynięcie dystansu 100m trzema stylami, a następnie utrzymanie się w wodzie w pozycji pionowej ok 10s. (oceniana jest poprawność techniki pływackiej oraz umiejętność bezpiecznego zachowania się w środowisku wodnym).	
Ocena studenta jest zgodna z obowiązującą skalą 5-2 i uzależniona jest od poprawności wykonania poszczególnych elementów technicznych (właściwe zaprezentowanie technik pływackich).	
23 Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Zajęcia odbywają się na pływalni należącej do I Liceum Ogólnokształcącego im. I. Kraszewskiego w Białej Podlaskiej	
2. Zajęcia odbywają się zgodnie z aktualnym planem zajęć	
3. Konsultacje odbywają się zgodnie z obowiązującym terminarzem	

Tabela podsumowująca.

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu („kierunkowych”)	Cele przedmiotu	Treści programowe	Narzędzia dydaktyczne	Sposób oceny
M1A_W04	K_W02	C3	ĆW1-5	1, 2	F1, F2, P1
M1A_U11	K_U15	C1, C2, C3	ĆW1-5	1, 3	F1, F2, P1
M1A_K03	K_K09	C2, C3	ĆW1-5	3	F1, F2, P1
M1A_K04	K_K01	C2, C3			
M1A_K09	K_K08	C1			