

PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU: Zajęcia z wychowania fizycznego, dotyczące kształcenia psychomotorycznego w obszarze pływania - dla studentów kierunku Turystyka i Rekreacja - studia zaoczne.

1. CELE NAUCZANIA: Zapoznanie studentów z szeroko rozumianymi funkcjami rekreacyjnymi różnych form ruchu w wodzie. Nabycie umiejętności pozwalających na bezpieczne uczestniczenie w zajęciach odbywających się w środowisku wodnym. Kształtowanie wydolności i sprawności ogólnej.

2. ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Znajomość zasad bezpiecznego uczestnictwa w aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

3. UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Podstawowe umiejętności pływackie niezbędne do bezpiecznego udziału w zajęciach.

4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA:

Czabański B., Fiłon M., Zatoń K. (2003): *Elementy teorii pływania*. AWF Wrocław.

Dybińska E., Wójcicki A. (2004): *Wskazówki metodyczne do nauczania pływania*. AWF Kraków.

Juszkiewicz M. (2008): *Pływanie w kategoriach wartości*. FALL Kraków.

Ostrowski A (2003): *Zabawy i rekreacja w wodzie*. WSiP Warszawa

5. LITERATURA ZALECANA:

Karpiński R. (2002): *Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie*. AWF Katowice.

Wiesner W. (1998): *Nauczanie – uczenie się pływania*. AWF Wrocław.

6. PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ: Zajęcia obejmują 10 godzin ćwiczeń. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem praktycznym. Zajęcia odbywają się w dwóch grupach szkoleniowych wyodrębnionych na podstawie prezentowanych umiejętności pływackich w jednostkach godzinnych.

7. WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

Ocena bardzo dobra – zaprezentowanie poprawnej techniki pływania trzema stylami pływackimi na dystansie 75 metrów.

Ocena dobra – zaprezentowanie poprawnej techniki pływania dwoma stylami pływackimi na dystansie 50 metrów.

Ocena dostateczna – udział w zajęciach (minimum 80%).

TEMATYKA ZAJĘĆ PRAKTYCZNYCH:

Grupa I – początkująca

Grupa II – zaawansowana

Temat nr 1

(Gr.I, Gr.II)

Zajęcia organizacyjne, sprawdzian umiejętności pływackich

Temat nr 2

Gr. I

Ćwiczenia z zakresu adaptacji wstępnej – leżenia na wodzie, poślizgi
ćwiczenia oddechowe, wypornościowe, ułożenie ciała do kraula na grzbiecie.

Gr. II

Doskonalenie pracy nóg, nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, ułożenie tułowia i nauka pracy nóg do kraula na piersiach

Temat nr 3**Gr. I**

Nauka pracy nóg do kraula na grzbiecie

Gr. II

Doskonalenie pracy ramion i nóg, koordynacja oddychania w kraulu na grzbiecie, nauka pracy ramion do kraula na piersiach i koordynacji oddechowej w kraulu na piersiach

Temat nr 4**Gr. I**

Nauka pracy ramion do kraula na grzbiecie, ułożenie tułowia i nauka pracy nóg do kraula na piersiach

Gr. II

Doskonalenie pływania kraulem na piersiach i grzbiecie

Temat nr 5**Gr. I**

Nauka pracy ramion do kraula na piersiach, nauka oddychania i koordynacji w kraulu na piersiach

Gr. II

Doskonalenie pływania kraulem na piersiach i na grzbiecie

Temat nr 6**Gr. I, Gr. II**

Nauka pracy nóg w żabce

Temat nr 7**Gr. I, Gr. II**

Nauka pracy ramion i koordynacji oddechowej w żabce

Temat nr 8**Gr. I, Gr. II**

Doskonalenie pływania kraulem na piersiach, na grzbiecie i żabką.

Temat nr 9**Gr. I, Gr. II**

Gry, konkursy i zabawy rekreacyjne w wodzie

Temat nr 10**Gr. I, Gr. II**

Zaliczenie przedmiotu