

„Treści programowe”

Kraków, dnia 04.04.2010

Katedra : Teorii i Metodyki Sportu

Zakład: Teorii i Metodyki Sportów Wodnych

PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU: Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia licencjackie niestacjonarne, rok I, semestr I

1. CELE NAUCZANIA: opanowanie teorii pływania w zakresie wiedzy o środowisku wodnym, fizycznych i biomechanicznych podstawach technik pływania oraz metodyce nauczania czynności pływackich; opanowanie i doskonalenie standardowych technik pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach.

2. ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Posiadanie wiedzy w zakresie określonym wymaganiami egzaminu wstępnego do Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie

3. UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ: Posiadanie umiejętności pływania w zakresie określonym wymaganiami egzaminu wstępnego

4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA:

Czabański B., Filon M., Zatoń K. (2003) Elementy teorii pływania. AWF Wrocław.

Bartkowiak E., (1999). Pływanie sportowe. COS Warszawa.

Dybińska E. (2009). Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. AWF Kraków. Przepisy Pływania FINA 2009 - 2013.

5. LITERATURA ZALECANA:

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

Maglischo E.W. (2003): Swimming fastest. Human Kinetics.

Waade B. (red.) (2003): Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. AWF Gdańsk.

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

6. PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ: Zajęcia obejmują 10 godzin ćwiczeń. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem praktycznym.

Ćwiczenia nr 1.

Liczba godzin: 5 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Zgodna z wymaganiami egzaminu wstępnego

Problematyka ćwiczenia: Człowiek w środowisku wodnym – fizyczne właściwości środowiska wodnego oraz fizjologiczne aspekty aktywności ruchowej w wodzie; bezpieczeństwo na lekcji pływania; metodyka nauczania pływackich czynności motorycznych; nauczanie i doskonalenie techniki pływania kraulem na grzbiecie;

Nabyte umiejętności: Wiedza o właściwości fizycznych środowiska wodnego oraz reakcji fizjologicznych istotnych dla realizowania procesu nauczania techniki; opanowanie umiejętności pływania kraulem na grzbiecie

Ćwiczenia nr 2.

Liczba godzin: 5 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Znajomość zagadnień związanych z ćwiczeniem nr 1.

Problematyka ćwiczenia: Kinematyczna analiza techniki pływania; przepisy pływania sportowego; nauczanie techniki pływania kraulem.

Nabyte umiejętności: Wiedza w zakresie specyfiki procesu nauczania pływania oraz analizy techniki pływania; wiedza z podstaw przepisów FINA; opanowanie techniki pływania kraulem na piersiach.

Podstawą zaliczenia ćwiczeń są: uzyskanie odpowiedniej liczby punktów w punktowej ocenie techniki pływania kraulem na piersiach i grzbiecie.

Wymagany ubiór na ćwiczenia: Strój do pływania, czepek pływacki, obuwie zamienne.

Dodatkowych wskazówek i konsultacji dotyczących przygotowania do zajęć udzielać będą: dr Mirosław Juskiewicz, mgr Katarzyna Kucia, mgr Leszek Gadacz w Zakładzie Teorii i Metodyki Sportów Wodnych, tel. 012 683 11 14, 012 683 11 19.

PLAN REALIZACJI PRZEDMIOTU: Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego, Kierunek Wychowanie Fizyczne, studia licencjackie niestacjonarne, rok I, semestr II

1. **CELE NAUCZANIA:** nauczanie i doskonalenie technik pływania żabką i delfinem.
2. **ZAGADNIENIA, KTÓRYCH ZNAJOMOŚĆ JEST WYMAGANA PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ:** Posiadanie wiedzy w zakresie nauczonym w I semestrze.
3. **UMIEJĘTNOŚCI WYMAGANE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZAJĘĆ:** Posiadanie kompetencji pływackich w zakresie nauczonym w I semestrze.

4. LITERATURA OBOWIĄZKOWA:

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

Bartkowiak E., (1999). Pływanie sportowe. COS Warszawa.

Dybińska E. (2009). Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane. AWF Kraków.

Przepisy Pływania FINA 2009 - 2013.

5. LITERATURA ZALECANA:

Iwanowski W. (red.) (1999): Pływanie. Zagadnienia wybrane. Uniwersytet Szczeciński.

Maglischo E.W. (2003): Swimming fastest. Human Kinetics.

Waade B. (red.) (2003): Pływanie sportowe i ratunkowe. Teoria i metodyka. AWF Gdańsk.

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

6. **PLAN I ORGANIZACJA ZAJĘĆ:** Zajęcia obejmują 10 godzin ćwiczeń. Nauczanie zakończone jest zaliczeniem praktycznym.

Ćwiczenia nr 1.

Liczba godzin: 5 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Posiadanie wiedzy i umiejętności nauczanych w I semestrze.

Problematyka ćwiczenia: Nauczanie i doskonalenie techniki pływania i nawrotów stosowanych w pływaniu żabką na piersiach.

Nabyte umiejętności: Opanowanie umiejętności pływania żabką na piersiach

Ćwiczenia nr 2.

Liczba godzin: 5 godz.

Wymagana znajomość zagadnień: Posiadanie umiejętności nauczanych w ćwiczeniu nr 1

Problematyka ćwiczenia: Nauczanie i doskonalenie techniki pływania i nawrotów stosowanych w pływaniu delfinem.

Nabyte umiejętności: Opanowanie umiejętności pływania delfinem.

Podstawą zaliczenia ćwiczeń są: uzyskanie odpowiedniej liczby punktów w punktowej ocenie techniki pływania żabką na piersiach i delfinem.

Wymagany ubiór na ćwiczenia: Strój do pływania, czepek pływacki, obuwie zamienne.

Dodatkowych wskazówek i konsultacji dotyczących przygotowania do zajęć udzielać będą: dr Zbigniew Rolski, mgr Leszek Gadacz, mgr Kordian Lach, mgr Alicja Kisielewska w Zakładzie Teorii i Metodyki Sportów Wodnych, tel. 012 683 11 14, 012 683 11 19.

„sylabus”

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego

Propozycja punktów ECTS: 2

Semestr I

Liczba godzin ćwiczeń: 10

Liczba godzin pracy własnej: 7

Cele nauczania: Dostarczenie wiedzy o środowisku wodnym, fizycznych i biomechanicznych aspektach pływania oraz metodyce nauczania kompetencji pływackich; opanowanie i doskonalenie technik pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach.

Treści kształcenia: Fizyczne właściwości środowiska wodnego oraz fizjologiczne aspekty aktywności ruchowej w wodzie; metodyka nauczania oraz kinematyczna analiza pływackich czynności motorycznych; nauczanie i doskonalenie pływania kraulem na piersiach i grzbiecie.

Nabyte umiejętności: Kompetencje teoretyczne i praktyczne w zakresie techniki pływania.

Praca własna: Doskonalenie umiejętności pływania kraulem na piersiach i grzbiecie.

Nazwa przedmiotu: Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego

Propozycja punktów ECTS: 2

Semestr II

Liczba godzin ćwiczeń: 10

Liczba godzin pracy własnej: 7

Cele nauczania: Nauczanie i doskonalenie technik pływania żabką i delfinem.

Treści kształcenia: Nauczanie techniki pływania żabką na piersiach i delfinem.

Nabyte umiejętności: Kompetencje w zakresie pływania nauczanyymi technikami.

Praca własna: Doskonalenie umiejętności pływania żabką i delfinem.

Opracowała

Kierownik Katedry Teorii i Metodyki Sportów Wodnych
dr hab. prof. nadzw. Ewa Dybińska