

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: NAUKA PŁYWANIA
Nazwa w języku angielskim: SWIMMING FOR BEGINNERS
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW034031
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.
2. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego na basenie (środowisko wodne).

CELE PRZEDMIOTU

- C1: Oswojenie ze środowiskiem wodnym.
C2: Poprawa wydolności ogólnej (zwiększenie wytrzymałości).
C3: Kształtowanie zdolności pływania kraulem na plecach, brzuchu i stylem klasycznym.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

- PEK_W01: Student zna zasady bezpiecznego korzystania z basenu pływackiego.
PEK_W02: Student posiada wiedzę dotyczącą warunków panujących w środowisku wodnym.
PEK_W03: Student zna techniki pływania grzbietem, kraulem i stylem klasycznym.

Z zakresu umiejętności:

- PEK_U01: Student potrafi przepłynąć minimalnie 25m trzema stylami.
PEK_U02: Student potrafi wykonać skok do wody na NN lub głowę i dopłynąć do brzegu jednym z trzech stylów.

Z zakresu kompetencji społecznych:

- PEK_K01: Student ma świadomość ważności umiejętności pływackich.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć – ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1-2	Oswojenie ze środowiskiem wodnym; zabawy oswajające; nauka prawidłowego sposobu oddychania.	4
Ćw. 3-7	Nauka kraula na grzbiecie (pokaz, objaśnienie), leżenie na plecach, poślizg, nauka prawidłowej pracy NN (z deską na biodrach, za głową, bez deski), nauka prawidłowej pracy RR, Doskonalenie kraula na grzbiecie z uwzględnieniem prawidłowej koordynacji pracy NN i RR, przepłynięcie odcinka 25m.	10
Ćw. 8	Nauka kraula na brzuchu, pokaz, objaśnienie, poślizg .	2
Ćw. 9	Nauka prawidłowej pracy NN i połączenie z oddechem (ćwiczenia deską i bez deski), skok na nogi NN i próba przepłynięcia 25 m na grzbiecie.	2
Cw. 10	Nauka prawidłowej pracy RR (jedna R, obie R, pływanie dokładanką z prawidłowym wdechem i wydechem).	2
Cw. 11	Nauka koordynacji pracy RR i NN kraulu i próba ustalenia prawidłowego oddechu (co 2, 3 lub 4 ruchy RR)	2
Cw. 12-13	Nauka stylu klasycznego, pokaz, objaśnienie, nauka prawidłowej pracy NN (na lądzie, w wodzie, z deską, bez deski, na piersiach i na plecach).	4
Cw. 14	Nauka prawidłowej pracy RR w stylu klasycznym	2
Cw. 15	Koordynacja pracy RR, NN i oddechu w stylu klasycznym, próba przepłynięcia 25 m.	2
	Suma	30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja. N3. Pokaz (prezentacja filmu). N4. Teoria.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02, W03	Odpowiedź ustna, demonstracja.
F2	PEK_U01, U02	Sprawdzian.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
LITERATURA PODSTAWOWA: [1] Gifford Clive: <i>Tajniki sportu, pływanie</i> . IBIS 2010. [2] Terry Laughlin: <i>Pływanie dla każdego</i> . Book Rover 2007.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL) Małgorzata Kisielewska, malgorzata.kisielewska@pwr.edu.pl