

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.
BRONISŁAWA CZECHA
W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2014/2015

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Fizjoterapia studia licencjackie I stopnia

Profil: Praktyczny

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 722

Stopień studiów: I

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Pływanie ogólne z elementami pływania korekcyjnego
KOD PRZEDMIOTU	RR722 PSB48
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	1.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	3

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
3	0	0	28	0	0



3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Pływanie ogólne - opanowanie teorii pływania w zakresie wiedzy o środowisku wodnym, bezpiecznego przebywania w nim, podstawy z techniki i metodyki pływania stylem grzbietowym i klasycznym
- Cel2 Pływanie korekcyjne - zapoznanie z możliwościami wykorzystania środowiska wodnego dla celów korekcji wad postawy. Nauka prowadzenia zajęć korekcyjnych indywidualnych i w grupie. Wykorzystanie technik pływackich i zajęć z adaptacji wstępnej do korekcji określonych wad postawy.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Pływanie ogólne - podstawowe umiejętności utrzymania się na wodzie, umiejętności z zakresu adaptacji wstępnej do środowiska wodnego.
- 2 Pływanie terapeutyczne - podstawowe umiejętności w zakresie pływania stylem grzbietowym i klasycznym.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość terminologii i posiadanie wiedzy z zakresu specyfiki przebywania i poruszania się w środowisku wodnym. Wiedza na temat struktury ruchów pływackich i modyfikowania ich w zależności od wady postawy w postępowaniu korekcyjnym.
- EK2 Wiedza: Posługiwanie się w stopniu dobrym stylem grzbietowym i klasycznym. Prowadzenie zajęć w środowisku wodnym z pływania korekcyjnego, modyfikowanie i ocena efektów zajęć w środowisku wodnym, odpowiedni dobór metod do możliwości ucznia.
- EK3 Kompetencje społeczne: Znajomość i przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w środowisku wodnym oraz na obiekcie pływalni. Dbanie i znajomość zasad higieny specyficznej na pływalni oraz realizacja zadań z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

SEMINARIUM

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
S1	Opis szczegółowy bloków tematycznych, omówienie zasad bezpieczeństwa i regulaminu obiektu. Informacja o przedmiocie i kryteria zaliczenia. Podstawy poruszania się w wodzie i sprawdzian umiejętności.	2
S2	Człowiek w środowisku wodnym Adaptacja wstępna do środowiska wodnego, poruszanie się w wodzie, zapoznanie z właściwościami fizycznymi wody, zanurzanie twarzy, otwieranie oczu, oddychanie w środowisku wodnym.	2
S3	Zapoznanie z wyporem wody, leżenie na piersiach i na grzbiecie, rotacje ciała, turbulencje, kontrola rotacji, proste napędy.	2
S4	Nauka i doskonalenie pływania stylem grzbietowym i stylem klasycznym.	7
S5	Zastosowanie opanowanych stylów pływackich w pływaniu korekcyjnym.	2
S6	Ćwiczenia w wodzie przy wadach postawy z zakresu pleców okrągłych i płaskich.	2
S7	Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia pływackie przy wadach postawy z klatką lejkowatą i kurzą.	1
S8	Gry i zabawy w wodzie w strefie płytkiej i głębokiej w zakresie skolioz. Ćwiczenia symetryczne i asymetryczne.	1
S9	Ćwiczenia dla wad postawy kończyn dolnych na wodzie płytkiej i głębokiej, ćwiczenia korekcyjne dla grup dyspanseryjnych przy braku umiejętności pływania.	2
S10	Samodzielne prowadzenie zajęć w wybranych grupach dyspanseryjnych oraz indywidualizacja zajęć przy braku podziału na grupy.	7
	RAZEM	28



7 METODY DYDAKTYCZNE

- M1 Praca w grupach
- M2 Prezentacje multimedialne
- M3 Ćwiczenia praktyczne na lądzie i w wodzie
- M4 Konsultacje
- M5 Samodzielne prowadzenie zajęć przez studentów w/g przygotowanego konspektu

8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	28
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	0
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	0
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	28
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	1

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Projekt indywidualny
F3	Obserwacja
F4	Aktywność na zajęciach

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Uczestnictwo w zajęciach
2	Sprawdzian praktyczny
3	Przygotowanie konspektu i samodzielne poprowadzenie zajęć z grupą

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Przeplnięcie dystansu 50 m. stylem grzbietowym i klasycznym
NA OCENĘ 4	Przeplnięcie cie 50 m. stylem grzbietowym i klasyczny z niedostatkami.
NA OCENĘ 5	Przeplnięcie bezbłędne 50 m. stylem grzbietowym i klasycznym.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	



NA OCENĘ 3	Przygotowanie konspektu i przeprowadzenie zajęć z grupą z określonymi wadami postawy.
NA OCENĘ 4	Przygotowanie konspektu i przeprowadzenie zajęć dla dwóch grup dyspanseryjnych.
NA OCENĘ 5	Przygotowanie konspektu i przeprowadzenie zajęć w wodzie dla grup bez podziału na wady postawy, oraz wykazanie się kreatywnością w doborze ćwiczeń.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Nie więcej niż 4 nieobecności na zajęciach i aktywne uczestnictwo w zajęciach w wodzie.
NA OCENĘ 4	Nie więcej niż 3 nieobecności na zajęciach i aktywne uczestnictwo w zajęciach w wodzie.
NA OCENĘ 5	Nie więcej niż 2 nieobecności na zajęciach i aktywne uczestnictwo w zajęciach w wodzie.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_U01, K_U21, K_K03, K_K08	Cel1 Cel2	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 P1
EK2	K_U01, K_U21, K_K03, K_K08	Cel1 Cel2	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 P1
EK3	K_U01, K_U21, K_K03, K_K08	Cel1 Cel2	S1 S2 S3 S4 S5 S6 S7 S8 S9 S10	M1 M2 M3 M4 M5	F1 F2 F3 F4 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **Gedl-Pieprzycza I. Kisielska A.** — *Ćwiczenia korekcyjne w wodzie w okresie wstępnej adaptacji.*, Warszawa, 2008, Wychowanie Fizyczne i zdrowotne, nr 7 s.58-65
- 2 **Iwanowski W.** — *Pływanie korekcyjno-lecznicze w przypadku bocznych skrzywień kręgosłupa*, Szczecin, 1997, Wyd. Uniwersytetu Szczecińskiego.
- 3 **Kołodziej J.** — *Pływanie korekcyjne*, Kraków, 1989, AWF Kraków

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **Dybińska E.** — *Uczenie się i nauczanie pływania*, Kraków, 2009, AWF Kraków

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Kordian Lach (kontakt: kordian.lach@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

mgr Kordian Lach (kontakt: kordian.lach@awf.krakow.pl)

mgr Kordian Lach (kontakt: kordian.lach@awf.krakow.pl)



13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....

.....