

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM.  
BRONISŁAWA CZECHA  
W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

*obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2013/2014*

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Niestacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Gimnastyka korekcyjna

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                            |
|-----------------------------------------|----------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Pływanie korekcyjne        |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Corrective Swimming        |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 AND8              |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty specjalistyczne |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 1.00                       |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                     |
| SEMESTRY                                | 5                          |

### 2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 5       | 0      | 10        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Cel 1. Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć korekcyjnych przy wykorzystaniu środowiska wodnego.  
Cel2 Cel 2. Przedstawienie roli i znaczenia ćwiczeń w środowisku wodnym na różnym poziomie zaawansowania umiejętności pływackich.  
Cel3 Cel 3. Zaznajomienie z walorami zdrowotnymi wynikającymi z przebywania w środowisku wodnym. Cel 4. Ukazanie możliwości stymulacji rozwoju psychofizycznego. Cel 5. Przedstawienie możliwości indywidualizacji zajęć w grupach dyspenseryjnych.  
Cel4 Cel 4. Ukazanie możliwości stymulacji rozwoju psychofizycznego.  
Cel5 Cel 5. Przedstawienie możliwości indywidualizacji zajęć w grupach dyspenseryjnych.

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza i umiejętności nabyte w trakcie programowych zajęć z pływania i ratownictwa wodnego oraz z zakresu wad postawy na studiach I.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: EK1. Wiedza: znajomość terminologii i posiadanie wiedzy z zakresu specyfiki oddychania w środowisku wodnym, sposobów poruszania się w środowisku wodnym oraz wad postawy.  
EK2 Wiedza: Umiejętności: posiada umiejętności prowadzenia zajęć korekcyjnych w środowisku wodnym, potrafi motywować i ocenić efekty zajęć, zaplanować i zastosować proces korekcji wad postawy, indywidualizować zadania i treści poprzez zastosowanie odpowiednio dobranych metod uwzględniających możliwości uczniów.  
EK3 Kompetencje społeczne: EK3. Kompetencje społeczne: przestrzega zasad bezpieczeństwa w środowisku wodnym i na niecce pływackiej, dbałość o higienę, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, propaguje zdrowy tryb życia.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                            | LICZBA GODZIN |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Opis szczegółowy bloków tematycznych C1 Omówienie przepisów BHP i regulaminu pływackiej. Informacja o przedmiocie i kryteriach zaliczenia. Powtórzenie i doskonalenie sposobów pływania wykorzystywanych w korekcji wad postawy.1 | 1             |
| Ć2 | Ćwiczenia w wodzie przy wadach postawy z zakresu pleców okrągłych i płaskich                                                                                                                                                      | 1             |
| Ć3 | C3 Ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia pływackie przy wadach postawy z klatką lejkowatą i kurzą. 1                                                                                                                                     | 1             |
| Ć4 | C4.Gry i zabawy w wodzie w strefie płytkiej i głębokiej w postępowaniu korekcyjnym z zakresu skolioz.Ćwiczenia symetryczne.                                                                                                       | 1             |
| Ć5 | C5 Ćwiczenia asymetryczne dla wad postawy z zakresu skolioz.                                                                                                                                                                      | 1             |
| Ć6 | C6 Zasób ćwiczeń dla wad postawy kończyn dolnych na wodzie płytkiej i głębokiej.                                                                                                                                                  | 1             |
| Ć7 | C7 Ćwiczenia korekcyjne dla grup dyspenseryjnych przy braku umiejętności pływania w zakresie adaptacji wstępnej do środowiska wodnego.1                                                                                           | 1             |
| Ć8 | C8 samodzielne prowadzenie zajęć w wybranych grupach dyspenseryjnych oraz indywidualizacja zajęć w przypadku braku podziału na grupy.3                                                                                            | 3             |
|    | RAZEM                                                                                                                                                                                                                             | 10            |



## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Praca w grupach

M2 pokaz i objaśnienie

M3 ćwiczenia praktyczne (wykorzystanie metody syntetycznej, analitycznej, kompleksowej w korekcji wad postawy, metoda prewencyjna, metoda problemowa)

M4 Konsultacje

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                   |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 10                                                |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                 |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 0                                                 |
| Inne                                                                                             |                                                   |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                   |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 12                                                |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                 |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 8                                                 |
| Inne                                                                                             | 0                                                 |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 25                                                |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 1                                                 |

## 9 METODY OCENY

### OCENA FORMUJĄCA

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Obserwacja             |
| F2 | Aktywność na zajęciach |
| F3 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F4 | Projekt indywidualny   |
| F5 | Test                   |

### OCENA PODSUMOWUJĄCA

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

### WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

|   |                                                                        |
|---|------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Obecność na zajęciach                                                  |
| 2 | Przygotowanie i samodzielne prowadzenie zajęć dla grup dyspanseryjnych |

### KRYTERIA OCENY

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | 3-6pkt. z testu oceniającego wiedzę z zakresu oddychania w środowisku wodnym sposobów poruszania się w środowisku wodnym oraz wad postawy |
| NA OCENĘ 4          | 6-9pkt. z testu oceniającego wiedzę z zakresu oddychania w środowisku wodnym sposobów poruszania się w środowisku wodnym oraz wad postawy |



|                     |                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 5          | 9-12pkt. z testu oceniającego wiedzę z zakresu oddychania w środowisku wodnym sposobów poruszania się w środowisku wodnym oraz wad postawy                                                      |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                 |
| NA OCENĘ 3          | Prawidłowo przygotowany konspekt zajęć z korekcji wad postawy w wodzie.                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 4          | Prawidłowo przygotowany konspekt zajęć z korekcji wad postawy w wodzie i poprawne przeprowadzone zajęcia dla jednej grupy dyspenseryjnej                                                        |
| NA OCENĘ 5          | Prawidłowo przygotowany konspekt zajęć z korekcji wad postawy w wodzie i poprawne przeprowadzone zajęcia dla jednej grupy dyspenseryjnej oraz dla grupy zróżnicowanej pod względem wad postawy. |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                 |
| NA OCENĘ 3          | Nie więcej niż dwie nieobecności na zajęciach.                                                                                                                                                  |
| NA OCENĘ 4          | Nie więcej niż dwie nieobecności na zajęciach i aktywność na zajęciach.                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 5          | nie więcej niż jedna nieobecność na zajęciach i aktywność na zajęciach.                                                                                                                         |

## 10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

| EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH | CELE PRZEDMIOTU        | TREŚCI PROGRAMOWE          | METODY DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY        |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------|----------------------|
| EK1                               | K_U14, K_U17                        | Cel1 Cel3 Cel5         | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7    | M3 M4              | F2 F3 F5 P1          |
| EK2                               | K_U14, K_U17, K_U19                 | Cel1 Cel2 Cel3<br>Cel5 | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 | M1 M2 M3 M4        | F1 F2 F3 F4 P1       |
| EK3                               | K_U17, K_U19                        | Cel3 Cel4              | Ć1 Ć2 Ć4 Ć8                | M1 M2 M3 M4        | F1 F2 F3 F4 F5<br>P1 |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Kołodziej Józef — *Pływanie korekcyjne*, Kraków, 1989, AWF
- 2 Gedl-Pieprzycal.,Kisieleska A., — *Ćwiczenia adaptacyjne w wodzie w okresie adaptacji wstępnej.*, WAR-SZAWA, 2008, Wych. Fizycz. i Zdrowotne
- 3 Gedl-Pieprzycal I. — *Wpływ ćwiczeń korekcyjnych w wodzie na kształtowanie się wybranych parametrów układu oddechowego.*, Warszawa, 2004, Medycyna Sportowa
- 4 Iwanowski W. — *Pływanie korekcyjno- lecznicze w przypadkach bocznych skrzywień kręgosłupa*, Szczecin, 1997, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego
- 5 Owczarek S. — *Korekcja wad postawy, pływanie i ćwiczenia w wodzie.*, Warszawa, 1999, WSiP Warszawa

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Kasperczyk T. — *"Wady postawy ciała - diagnostyka i leczenie"*, Kraków., 1988, Kasper,

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

mgr Kordian Lach (kontakt: kordianl@o2.pl)



**OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT**

mgr Tadeusz Ciepielowski (kontakt: tadeusz.ciepielowski@awf.krakow.pl)

mgr Lesław Gadacz (kontakt: legad@gazeta.pl)

mgr Kordian Lach (kontakt: kordianl@o2.pl)

**13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI**

---

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)

**PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI** (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....  
.....  
.....