

# AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

## KARTA PRZEDMIOTU

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

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Wychowanie Fizyczne

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Trener personalny

### 1 PRZEDMIOT

|                                         |                                                     |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| NAZWA PRZEDMIOTU                        | Teoria i metodyka pływania i ratownictwa wodnego    |
| NAZWA PRZEDMIOTU<br>W JĘZYKU ANGIELSKIM | Theory and Methodology of Swimming and Water Rescue |
| KOD PRZEDMIOTU                          | WFIS16.1 ASC29                                      |
| KATEGORIA PRZEDMIOTU                    | Przedmioty kierunkowe                               |
| LICZBA PUNKTÓW ECTS                     | 4.00                                                |
| JĘZYK WYKŁADOWY                         | polski                                              |
| SEMESTRY                                | 2 3 4 5                                             |

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

| SEMESTR | WYKŁAD | ĆWICZENIA | ZAJĘCIA<br>LABORATORYJNE | ZAJĘCIA<br>PRAKTYCZNE | SEMINARIUM<br>DYPLOMOWE |
|---------|--------|-----------|--------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 2       | 0      | 15        | 0                        | 0                     | 0                       |
| 3       | 0      | 15        | 0                        | 0                     | 0                       |
| 4       | 0      | 15        | 0                        | 0                     | 0                       |
| 5       | 0      | 15        | 0                        | 0                     | 0                       |



### 3 CELE PRZEDMIOTU

- Cel1 Przygotowanie studentów do prowadzenia zajęć z zakresu pływania i elementów ratownictwa wodnego w szkołach wszystkich szczebli.
- Cel2 Przedstawienie roli i znaczenia pływania oraz bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej w środowisku wodnym w systemie wychowania fizycznego i przygotowaniu do uczestnictwa w kulturze fizycznej.
- Cel3 Zaznajomienie z walorami zdrowotnymi, wychowawczymi i sportowymi bezpiecznej aktywności fizycznej w środowisku wodnym (pływania i ratownictwa wodnego).

### 4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Wiedza i umiejętności z zakresu pływania i ratownictwa wodnego określonego wymaganiami egzaminu wstępnego do Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, a nabyte w trakcie zajęć programowego wychowania fizycznego w szkołach wszystkich szczebli.

### 5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: zna terminologię i posiada wiedzę z zakresu techniki i bezpieczeństwa oraz metodyki nauczania pływania i elementów ratownictwa wodnego.
- EK2 Wiedza: potrafi wykonywać i demonstrować podstawowe elementy techniki pływania i ratownictwa wodnego.
- EK3 Wiedza: posiada umiejętność nauczania podstawowych elementów technik pływania i ratownictwa, potrafi indywidualizować zadania i dostosowywać treści i metody kształcenia do potrzeb i możliwości uczniów
- EK4 Wiedza: potrafi organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe z zakresu pływania i ratownictwa wodnego.
- EK5 Kompetencje społeczne: realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia, przestrzega zasad bezpieczeństwa na zajęciach oraz dba o swój poziom sprawności fizycznej, niezbędnej do prawidłowego demonstrowania ćwiczeń fizycznych.

### 6 TREŚCI PROGRAMOWE

#### ĆWICZENIA

| LP | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                | LICZBA GODZIN |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć1 | Omówienie przepisów BHP. Informacja o przedmiocie i kryteriach zaliczenia. Ocena poziomu umiejętności pływania technikami kraulowymi.                                                                                                                 | 1             |
| Ć2 | Człowiek w środowisku wodnym fizyczne właściwości środowiska wodnego metodyka nauczania pływackich czynności motorycznych - kraul na grzbiecie.                                                                                                       | 1             |
| Ć3 | Podstawowe przepisy FINA dotyczące stylu grzbietowego. Fizjologiczne aspekty aktywności ruchowej w wodzie. Wskazówki metodyczne do nauczania elementów techniki pływania kraulem na grzbiecie - położenie ciała i praca kończyn dolnych.              | 1             |
| Ć4 | Sprawdzian wiedzy z przepisów FINA dotyczących stylu grzbietowego. Metodyka nauczania pracy kończyn górnych.                                                                                                                                          | 1             |
| Ć5 | Rodzaje koordynacji oddechowej oraz pracy kończyn górnych i dolnych. Metodyka nauczania i doskonalenia standardowej techniki pływania kraulem na grzbiecie.                                                                                           | 1             |
| Ć6 | Technika startu i nawrotu bez zmiany położenia ciała na piersi, stosowanych w stylu grzbietowym. Systematyka ćwiczeń i zarys metodyki nauczania w/w umiejętności pływackich.                                                                          | 1             |
| Ć7 | Metody usprawniające transfer informacji wizualnej i werbalnej w nauczania pływania. Doskonalenie elementów techniki, przygotowanie do zaliczenia. Rejestracja i wstępne analizy nagrań video dotyczących umiejętności pływania kraulem na grzbiecie. | 1             |
| Ć8 | Zaliczenie praktyczne.                                                                                                                                                                                                                                | 1             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                                                                                                                                                      | LICZBA GODZIN |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć9  | Podstawowe parametry kinematyczne pływania oraz proste sposoby ich oceny. Technika pływania kraulem na poziomie standardowym. Systematyka ćwiczeń i wskazówki metodyczne w nauczaniu kraula - położenie ciała, oddychanie i praca kończyn dolnych.                                                                                          | 1             |
| Ć10 | Podstawowe przepisy FINA dotyczące stylu dowolnego. Zarys metodyki nauczania pracy kończyn górnych w kraulu.                                                                                                                                                                                                                                | 1             |
| Ć11 | Metodyka nauczania i doskonalenia techniki kraula na poziomie standardowym - koordynacja pracy kończyn górnych i oddychania.                                                                                                                                                                                                                | 1             |
| Ć12 | Sprawdzian wiedzy z przepisów FINA dotyczących stylu dowolnego. Wskazówki metodyczne do nauczania techniki kraula - prawidłowa koordynacja pracy kończyn dolnych, górnych i oddychania.                                                                                                                                                     | 1             |
| Ć13 | Metodyka nauczania skoku startowego i nawrotu do stylu dowolnego. Rejestracja umiejętności pływania kraulem i wstępna analiza nagrań video.                                                                                                                                                                                                 | 1             |
| Ć14 | Doskonalenie elementów techniki pływania kraulem, przygotowanie do zaliczenia.                                                                                                                                                                                                                                                              | 1             |
| Ć15 | Zaliczenie praktyczne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1             |
| Ć16 | Technika pływania stylem klasycznym na poziomie standardowym. Systematyka ćwiczeń w nauczaniu "żabki"                                                                                                                                                                                                                                       | 1             |
| Ć17 | Elementy historii pływania. Metodyka nauczania stylu klasycznego - praca kończyn dolnych, położenie ciała i oddychanie.                                                                                                                                                                                                                     | 1             |
| Ć18 | Sprawdzian wiedzy z zakresu techniki pływania i przepisów FINA dotyczących stylu klasycznego. Wskazówki metodyczne do nauczania pracy kończyn górnych w stylu klasycznym.                                                                                                                                                                   | 1             |
| Ć19 | Koordynacja ruchów kończyn górnych i dolnych oraz oddychania w stylu klasycznym - metodyka nauczania i doskonalenia.                                                                                                                                                                                                                        | 1             |
| Ć20 | Technika startu i nawrotu w stylu klasycznym - wskazówki metodyczne do nauczania i doskonalenia. Rejestracja umiejętności pływania stylem klasycznym. W oparciu o nagrania video samoocena poziomu techniki, wspierana oceną nauczyciela.                                                                                                   | 1             |
| Ć21 | Zaliczenie praktyczne - styl klasyczny.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1             |
| Ć22 | Ewolucja techniki pływania delfinem. Przepisy FINA dotyczące stylu motylkowego. Metodyka nauczania i doskonalenia pracy nóg do pływania delfinem.                                                                                                                                                                                           | 1             |
| Ć23 | Wskazówki metodyczne do nauczania i doskonalenia techniki pływania delfinem - systematyka ćwiczeń w nauczaniu i doskonaleniu pracy nóg oraz zmian kąta natarcia i skoordynowanego oddychania.                                                                                                                                               | 1             |
| Ć24 | Technika i metodyka nauczania pracy ramion oraz koordynacji ruchów z oddychaniem w stylu motylkowym.                                                                                                                                                                                                                                        | 1             |
| Ć25 | Sprawdzian wiedzy z przepisów FINA i zagadnień dotyczących techniki pływania delfinem. Rejestracja i analiza umiejętności pływania delfinem oraz zespołowe ( 2, 3) nauczanie, doskonalenie, korygowanie dostrzeżonych braków.                                                                                                               | 1             |
| Ć26 | Nawrót w stylu motylkowym - technika i metodyka nauczania. Gry i zabawy z wykorzystaniem symetrycznych technik pływackich.                                                                                                                                                                                                                  | 1             |
| Ć27 | Przygotowanie do zaliczenia praktycznego. Doskonalenie techniki pływania delfinem na poziomie standardowym. Rejestracja umiejętności pływania stylem motylkowym z zastosowaniem wielokamerowego systemu nagrań. wskazówki do przygotowania indywidualnie dostosowanej jednostki lekcyjnej dotyczącej opanowania techniki pływania delfinem. | 1             |
| Ć28 | Przygotowanie do zaliczenia praktycznego - zajęcia konsultacyjne. Realizacja opracowanych na podstawie analizy nagrań i dokonanej oceny techniki pływania zadań lekcyjnych.                                                                                                                                                                 | 1             |
| Ć29 | Zaliczenie praktyczne - styl motylkowy (delfin)                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1             |
| Ć30 | Zaliczenia praktyczne - techniki pływania na poziomie standardowym                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                | LICZBA GODZIN |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć31 | Organizacja zajęć. Etapy zdobywania kompetencji pływackich. Uczenie się i nauczanie podstawowych umiejętności pływackich.                                                             | 1             |
| Ć32 | Adaptacja wstępna do środowiska wodnego w aspekcie warunków fizycznych wody. Lęk przed wodą.                                                                                          | 1             |
| Ć33 | Ćwiczenia pierwszego etapu nauczania pływania. Specyfika oddychania w środowisku wodnym.                                                                                              | 1             |
| Ć34 | Ćwiczenia pierwszego etapu nauczania pływania - zanurzanie twarzy, otwieranie oczu, orientacja pod wodą.                                                                              | 1             |
| Ć35 | Ćwiczenia pierwszego etapu nauczania pływania nauka specyficznego oddychania, zapoznanie z wyporem wody, nauka leżenia i poślizgów na piersiach i grzbiecie.                          | 1             |
| Ć36 | Zabawa jako metoda nauczania czynności pływackich zabawy emocjonujące i dydaktyczne. Przybory dydaktyczne w nauczaniu pływania.                                                       | 1             |
| Ć37 | Elementarne skoki do wody. Opanowanie ruchów kończyn dolnych do pływania na piersiach i grzbiecie. Elementarna technika pływania.                                                     | 1             |
| Ć38 | Organizacja i przygotowanie lekcji pływania. Budowa toku lekcyjnego. Formy organizacyjne przebiegu ćwiczeń w lekcji pływania.                                                         | 1             |
| Ć39 | Komunikacja dydaktyczna w lekcji pływania. Środki natychmiastowej informacji w nauczaniu czynności pływackich.                                                                        | 1             |
| Ć40 | Planowanie nauki pływania, kontrola i ocena wyników nauczania oraz dokumentacja.                                                                                                      | 1             |
| Ć41 | Metodyka nauczania technik pływania kraul na grzbiecie i kraul na piersiach.                                                                                                          | 1             |
| Ć42 | Metodyka nauczania technik pływania styl klasyczny i styl motylkowy.                                                                                                                  | 1             |
| Ć43 | Podstawy ratownictwa wodnego auto-asekuracja w ćwiczeniach. Zasady bezpieczeństwa w czasie ćwiczeń w wodzie, procedury postępowania w razie wypadku oraz udzielania pierwszej pomocy. | 1             |
| Ć44 | Zasady organizacji oraz przeprowadzania imprez pływackich festynów dla dzieci i młodzieży.                                                                                            | 1             |
| Ć45 | Zaliczenie przedmiotu                                                                                                                                                                 | 1             |
| Ć46 | Zajęcia organizacyjne. Zasady bezpieczeństwa w czasie prowadzenia zajęć w wodzie. Doskonalenie poznanych sposobów pływania.                                                           | 1             |
| Ć47 | Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem motylkowym i grzbietowym. Doskonalenie techniki stosowanej w pływaniu stylem grzbietowym (kraul na grzbiecie).                            | 1             |
| Ć48 | Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem grzbietowym i klasycznym. Doskonalenie techniki pływania stosowanej w stylu klasycznym (żabka).                                           | 1             |
| Ć49 | Nauczanie techniki nawrotów pomiędzy stylem klasycznym i dowolnym (kraulem na piersiach). Doskonalenie techniki stosowanej w pływaniu stylem dowolnym (kraul na piersiach).           | 1             |
| Ć50 | Doskonalenie skoku startowego. Doskonalenie techniki pływania stosowanej w stylu motylkowym (delfin).                                                                                 | 1             |
| Ć51 | Metody treningowe stosowane w treningu pływaków metoda ciągła o stałej intensywności.                                                                                                 | 1             |
| Ć52 | Metody treningowe stosowane w treningu pływaków metoda ciągła o zmiennej intensywności.                                                                                               | 1             |
| Ć53 | Metody treningowe stosowane w treningu pływaków metoda interwałowa.                                                                                                                   | 1             |
| Ć54 | Metody treningowe stosowane w treningu pływaków metoda powtórzeniowa.                                                                                                                 | 1             |
| Ć55 | Elementy ratownictwa wodnego nurkowanie z zatrzymanym oddechem.                                                                                                                       | 1             |
| Ć56 | Elementy ratownictwa wodnego sposoby wejścia do wody (skok ratowniczy) i dopłynięcia do osoby tonącej. Ćwiczenia przygotowujące do holowania i holowanie osoby osłabionej.            | 1             |
| Ć57 | Elementy ratownictwa wodnego Ćwiczenia przygotowujące do holowania i holowanie osoby nieprzytomnej.                                                                                   | 1             |



## ĆWICZENIA

| LP  | TEMATYKA ZAJĘĆ<br>OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH                                                                                                                                                     | LICZBA GODZIN |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Ć58 | Elementy ratownictwa wodnego Ćwiczenia przygotowujące do holowania i holowanie osoby agresywnej. Postępowanie w czasie akcji ratowniczej na pływalni.                                                      | 1             |
| Ć59 | Zaliczenie 100 m stylem zmiennym na czas Metody treningowe stosowane w treningu pływaków metoda startowa.                                                                                                  | 1             |
| Ć60 | Zaliczenie akcji ratowniczej: skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, zanurzenie się z powierzchni wody, podjęcie tonącego, hodowanie do bezpiecznego miejsca sposobem żeglarskim lub oburącz pod pachy. | 1             |
|     | RAZEM                                                                                                                                                                                                      | 60            |

## 7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Prezentacje multimedialne

M2 Konsultacje

M3 Studium przypadku

M4 Praca w grupach

M5 ćwiczenia praktyczne - wykorzystanie metody syntetycznej, analitycznej, mieszanej w nauczaniu ruchu, metoda zadaniowa, metoda problemowa i metoda prewencyjna

## 8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

| FORMA AKTYWNOŚCI                                                                                 | ŚREDNIA LICZBA<br>GODZIN NA<br>ZREALIZOWANIE<br>AKTYWNOŚCI |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:</b>                                     |                                                            |
| Godziny wynikające z planu studiów                                                               | 60                                                         |
| Konsultacje przedmiotowe                                                                         | 0                                                          |
| Egzaminy i zaliczenia w sesji                                                                    | 2                                                          |
| Inne                                                                                             |                                                            |
| <b>Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:</b> |                                                            |
| Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury                               | 20                                                         |
| Opracowanie wyników                                                                              | 0                                                          |
| Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji                                           | 7                                                          |
| ocena, samoocena techniki pływania na poziomie standardowym                                      | 8                                                          |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA</b>        | 100                                                        |
| SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU                                                    | 4                                                          |

## 9 METODY OCENY

Zaliczenie ćwiczeń - sem II i III obejmuje: uczestniczenie w zajęciach, zaliczenie sprawdzianów teoretycznych i praktycznych; sem. IV i V: uczestniczenie w zajęciach, prowadzenie zajęć, sedziowanie i zaliczenie sprawdzianów teoretycznych i praktycznych. Zaliczenie przedmiotu - egzamin.

**OCENA FORMUJĄCA**

|    |                        |
|----|------------------------|
| F1 | Ćwiczenie praktyczne   |
| F2 | Aktywność na zajęciach |
| F3 | Test                   |
| F4 | Projekt indywidualny   |
| F5 | Obserwacja             |
| F6 | Projekt zespołowy      |

**OCENA PODSUMOWUJĄCA**

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| P1 | Egzamin pisemny                   |
| P2 | Średnia ważona ocen formułujących |

**WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU**

|   |                                                                                                                                                                                 |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Zaliczenie ćwiczeń w semestrze II i III obejmuje: uczestniczenie w zajęciach, zaliczenie sprawdzianów teoretycznych i pokaz czterech technik pływania na poziomie standardowym. |
| 2 | Zaliczenie ćwiczeń w semestrze IV i V obejmuje: uczestniczenie w zajęciach, prowadzenie zajęć, sędziowanie, zaliczenie sprawdzianów teoretycznych i praktycznych.               |
| 3 | Egzamin końcowy                                                                                                                                                                 |

**OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO**

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 | Ćwiczenie praktyczne |
| 2 | Test                 |
| 3 | Projekt indywidualny |
| 4 | Projekt zespołowy    |

**KRYTERIA OCENY**

| EFEKT KSZTAŁCENIA 1 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 3          | 5-6 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu czterech technik pływackich, przepisów FINA i metodyki nauczania elementów pływania i ratownictwa wodnego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 4          | 7-8 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu czterech technik pływackich, przepisów FINA i metodyki nauczania elementów pływania i ratownictwa wodnego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NA OCENĘ 5          | 9-10 punktów z testu oceniającego wiedzę z zakresu czterech technik pływackich, przepisów FINA i metodyki nauczania elementów pływania i ratownictwa wodnego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 2 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| NA OCENĘ 3          | Sem. II i III: poprawne technicznie wykonanie w tempie demonstracyjnym czterech technik pływania. Dopuszcza się uproszczone warianty zaliczanych technik pływania oraz odchylenia i niedostatki. Sem. IV i V: czas konkurencji 100 stylem zmiennym 1:45,1 - 2:05 dla kobiet i 1:35,1 - 1:55 dla mężczyzn. Zaliczenie akcji ratowniczej z poprawnym zaznaczeniem elementów: skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, zanurzenie się z powierzchni wody, podjęcie tonącego, hodowanie do bezpiecznego miejsca sposobem żeglarskim lub oburącz pod pachy. |
| NA OCENĘ 4          | Sem. II i III: poprawne technicznie i płynne wykonanie w tempie demonstracyjnym czterech technik pływania. Dopuszcza się niewielkie odchylenia i niedostatki w prezentowanej technice. Sem. IV i V: czas konkurencji 100 stylem zmiennym 1:35,1 - 1:45 dla kobiet i 1:25,1 - 1:35 dla mężczyzn. Zaliczenie akcji ratowniczej z płynnym zaznaczeniem elementów: skok ratowniczy, dopłynięcie do tonącego, zanurzenie się z powierzchni wody, podjęcie tonącego, hodowanie do bezpiecznego miejsca sposobem żeglarskim lub oburącz pod pachy.             |



|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NA OCENĘ 5          | Sem. II i III: poprawne technicznie, płynne i skuteczne wykonanie w tempie demonstracyjnym czterech technik pływania. Sem. IV i V: czas konkurencji 100 stylem zmiennym do 1:35 dla kobiet i do 1:25 dla mężczyzn. Płynne i skuteczne zaliczenie akcji ratowniczej: skok ratowniczy, |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 3 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 3          | prawidłowo przygotowany scenariusz lekcji i bezpieczne praktyczne przeprowadzenie zajęć                                                                                                                                                                                              |
| NA OCENĘ 4          | prawidłowo przygotowany scenariusz lekcji i bezpieczne oraz poprawne praktyczne przeprowadzenie zajęć                                                                                                                                                                                |
| NA OCENĘ 5          | prawidłowo przygotowany scenariusz lekcji i bezpieczne oraz poprawne praktyczne przeprowadzenie zajęć, a także umiejętne dostosowanie treści i metod do potrzeb i możliwości ćwiczących                                                                                              |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 3          | zaliczenie testu z przepisów dotyczących zawodów pływackich                                                                                                                                                                                                                          |
| NA OCENĘ 4          | zaliczenie testu z przepisów dotyczących zawodów pływackich oraz praktyczne zaliczenie sędziowania                                                                                                                                                                                   |
| NA OCENĘ 5          | bezbłędne zaliczenie testu z przepisów dotyczących zawodów pływackich oraz praktyczne zaliczenie sędziowania i udziału w organizacji zawodów                                                                                                                                         |
| EFEKT KSZTAŁCENIA 5 |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| NA OCENĘ 3          | nie więcej niż 3 nieobecności na zajęciach w semestrze                                                                                                                                                                                                                               |
| NA OCENĘ 4          | nie więcej niż 3 nieobecności na zajęciach w semestrze oraz aktywność na zajęciach                                                                                                                                                                                                   |
| NA OCENĘ 5          | nie więcej niż 1 nieobecność na zajęciach w semestrze oraz 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_W07,<br>K_W17,<br>K_W21,<br>K_W22,<br>K_U03, K_U07,<br>K_U08, K_U12,<br>K_U14, K_U16,<br>K_U18 | Cel1 Cel2 Cel3  | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15<br>Ć16 Ć17 Ć18<br>Ć19 Ć20 Ć21<br>Ć22 Ć23 Ć24<br>Ć25 Ć26 Ć27<br>Ć28 Ć29 Ć30<br>Ć31 Ć32 Ć33<br>Ć34 Ć35 Ć36<br>Ć37 Ć38 Ć39<br>Ć40 Ć41 Ć42<br>Ć43 Ć44 Ć46<br>Ć47 Ć48 Ć49<br>Ć50 Ć51 Ć52<br>Ć53 Ć54 Ć55<br>Ć56 Ć57 Ć58 | M1 M2 M3 M4<br>M5  | F1 F2 F3 F4 F5<br>F6 P1 |



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH                                                                      | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE                                                                                                                                                                                                                                                                     | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY           |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| EK2                                        | K_W17,<br>K_W21,<br>K_W22,<br>K_U18, K_K06                                                                     | Cel1 Cel2          | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15<br>Ć16 Ć17 Ć18<br>Ć19 Ć20 Ć21<br>Ć22 Ć23 Ć24<br>Ć25 Ć26 Ć27<br>Ć28 Ć43 Ć47<br>Ć48 Ć49 Ć50<br>Ć51 Ć52 Ć53<br>Ć54 Ć55 Ć56<br>Ć57 Ć58                                                                                           | M1 M2 M3 M4<br>M5     | F1 F2 F3 F4 F5<br>P1    |
| EK3                                        | K_W17,<br>K_W21,<br>K_W22,<br>K_U03, K_U07,<br>K_U08, K_U12,<br>K_U13, K_U14,<br>K_U16, K_U18,<br>K_K06, K_K08 | Cel1 Cel2 Cel3     | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15<br>Ć16 Ć17 Ć18<br>Ć19 Ć20 Ć21<br>Ć22 Ć23 Ć24<br>Ć25 Ć26 Ć27<br>Ć28 Ć29 Ć30<br>Ć31 Ć32 Ć33<br>Ć34 Ć35 Ć36<br>Ć37 Ć38 Ć39<br>Ć40 Ć41 Ć42<br>Ć43 Ć44 Ć45<br>Ć46 Ć47 Ć48<br>Ć49 Ć50 Ć51<br>Ć52 Ć53 Ć54<br>Ć55 Ć56 Ć57<br>Ć58     | M1 M2 M3 M4<br>M5     | F1 F2 F3 F4 F5<br>F6 P1 |
| EK4                                        | K_W21,<br>K_W22,<br>K_U03, K_U18,<br>K_K06, K_K08                                                              | Cel1 Cel2          | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15<br>Ć16 Ć17 Ć18<br>Ć19 Ć20 Ć21<br>Ć22 Ć23 Ć24<br>Ć25 Ć26 Ć27<br>Ć28 Ć29 Ć30<br>Ć31 Ć32 Ć33<br>Ć34 Ć35 Ć36<br>Ć37 Ć38 Ć39<br>Ć40 Ć41 Ć42<br>Ć43 Ć44 Ć45<br>Ć46 Ć47 Ć48<br>Ć49 Ć50 Ć51<br>Ć52 Ć53 Ć54<br>Ć55 Ć56 Ć57<br>Ć58 Ć59 | M1 M2 M4 M5           | F1 F2 F3 F4 F5<br>F6 P1 |



| EFEKTY<br>KSZTAŁCENIA<br>DLA<br>PRZEDMIOTU | ODNIESIENIE DO<br>EFEKTÓW<br>KIERUNKOWYCH         | CELE<br>PRZEDMIOTU | TREŚCI<br>PROGRAMOWE                                                                                                                                                                                                                                                                     | METODY<br>DYDAKTYCZNE | SPOSOBY OCENY              |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| EK5                                        | K_W21,<br>K_U07, K_U08,<br>K_U18, K_K06,<br>K_K08 | Cel1 Cel3          | Ć1 Ć2 Ć3 Ć4 Ć5<br>Ć6 Ć7 Ć8 Ć9<br>Ć10 Ć11 Ć12<br>Ć13 Ć14 Ć15<br>Ć16 Ć17 Ć18<br>Ć19 Ć20 Ć21<br>Ć22 Ć23 Ć24<br>Ć25 Ć26 Ć27<br>Ć28 Ć29 Ć30<br>Ć31 Ć32 Ć33<br>Ć34 Ć35 Ć36<br>Ć37 Ć38 Ć39<br>Ć40 Ć41 Ć42<br>Ć43 Ć44 Ć45<br>Ć46 Ć47 Ć48<br>Ć49 Ć50 Ć51<br>Ć52 Ć53 Ć54<br>Ć55 Ć56 Ć57<br>Ć58 Ć59 | M1 M2 M3 M4<br>M5     | F1 F2 F3 F4 F5<br>F6 P1 P2 |

## 11 WYKAZ LITERATURY

### LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Dybińska Ewa — *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane.*, Kraków, 2009, AWF Kraków
- 2 Czabański B., Filon M., Zatoń K. — *Elementy teorii pływania*, Wrocław, 2003, AWF Wrocław
- 3 Bartkowiak E. — *Pływanie sportowe*, Warszawa, 1999, COS Warszawa
- 4 FINA — *Przepisy Pływania 2009 - 2013*, Warszawa, 2009, PZP Warszawa
- 5 Wiesner W., Kowalewski B., Skalski D. — *Podstawy metodyczne edukacji ratowniczej*, Olsztyn, 2007, MATRIX Olsztyn
- 6 Błasiak P., Chadał M., Kurek K. — *Ratownictwo wodne Vademecum*, Warszawa, 1993, Pałac Młodzieży Warszawa

### LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Maglischo E.W. — *Swimming fastest.*, USA, 2003, Human Kinetics
- 2 Karpiński R. — *Pływanie. Podstawy techniki, nauczanie*, Katowice, 2002, AWF Katowice
- 3 Juszkievicz M. — *Pływanie w kategoriach wartości.*, Kraków, 2008, FALL Kraków
- 4 Czabański B. — *Kształcenie psychomotoryczne*, Wrocław, 2000, AWF Wrocław

## 12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

### OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Marcin Kaca (kontakt: marcin.kaca@awf.krakow.pl)

### OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr hab. prof. nadzw. Ewa Dybińska (kontakt: ewa.dybinska@awf.krakow.pl)  
dr Marcin Kaca (kontakt: marcin\_kaca@tlen.pl)



mgr Kordian Lach (kontakt: kordianl@o2.pl)  
dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)  
dr Witold Ziara (kontakt: witoldzus@op.pl)

## 13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

---

|                     |                               |             |           |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|
| (miejscowość, data) | (odpowiedzialny za przedmiot) | (kierownik) | (dziekan) |
|---------------------|-------------------------------|-------------|-----------|

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

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