

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

Kierunek studiów: Kultura Fizyczna Osób Starszych

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 16.1

Stopień studiów: I

Specjalności: Odnowa Biologiczna
Trener Personalny

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Pływanie
NAZWA PRZEDMIOTU W JĘZYKU ANGIELSKIM	Swimming
KOD PRZEDMIOTU	WFIS16.1 ASC16
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty kierunkowe
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	1

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA PRAKTYCZNE	SEMINARIUM DYPLOMOWE
1	0	0	30	0	0

3 CELE PRZEDMIOTU

- Cell 1. Dostarczanie wiedzy teoretycznej i doskonalenie umiejętności praktycznych umożliwiających bezpieczne nauczanie i doskonalenie pływania ludzi w starszym wieku na różnych poziomach umiejętności pływackich; 2. Przekazanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych umożliwiających wykorzystywanie kompetencji pływackich dla potrzeb rekreacyjnych i prozdrowotnych, głównie z zakresu zdrowotnej aktywności fizycznej z wykorzystaniem różnych form aktywności w wodzie uprawianej w celu opóźnienia oznak starzenia się, zahartowania i zapobiegania chorobom, zwiększenie poziomu wydolności fizycznej przez osoby starzejące się normalnie (bez patologicznego działania chorób przewlekłych) lub w stanie podwyższonego ryzyka rozwinięcia się niekorzystnych zjawisk pogarszających funkcjonowanie organizmu jak: obniżona sprawność psychofizyczna spowodowana zmniejszeniem masy mięśniowej, hipokineza, osteoporoza, osłabienie odporności. 3. Przekazanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych na temat ćwiczeń w wodzie realizowanych dla osób starszych, u których deficyt ruchu przyczynia się do nadwagi lub otyłości, obciążonych przewlekłymi chorobami układu oddechowego i krążenia, ograniczeniami sprawności narządu ruchu; 4. Dostarczanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych umożliwiających zastosowanie kompetencji pływackich dla podejmowania współzawodnictwa sportowego osób starszych (zawody masters); oraz kształtowanie postaw sprzyjających systematycznemu podejmowaniu aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
- Cel2 2. Przekazanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych umożliwiających wykorzystywanie kompetencji pływackich dla potrzeb rekreacyjnych i prozdrowotnych, głównie z zakresu zdrowotnej aktywności fizycznej z wykorzystaniem różnych form aktywności w wodzie uprawianej w celu opóźnienia oznak starzenia się, zahartowania i zapobiegania chorobom, zwiększenie poziomu wydolności fizycznej przez osoby starzejące się normalnie (bez patologicznego działania chorób przewlekłych) lub w stanie podwyższonego ryzyka rozwinięcia się niekorzystnych zjawisk pogarszających funkcjonowanie organizmu jak: obniżona sprawność psychofizyczna spowodowana zmniejszeniem masy mięśniowej, hipokineza, osteoporoza, osłabienie odporności. 3. Przekazanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych na temat ćwiczeń w wodzie realizowanych dla osób starszych, u których deficyt ruchu przyczynia się do nadwagi lub otyłości, obciążonych przewlekłymi chorobami układu oddechowego i krążenia, ograniczeniami sprawności narządu ruchu; 4. Dostarczanie wiedzy teoretycznej i umiejętności praktycznych umożliwiających zastosowanie kompetencji pływackich dla podejmowania współzawodnictwa sportowego osób starszych (zawody masters); oraz kształtowanie postaw sprzyjających systematycznemu podejmowaniu aktywności ruchowej w środowisku wodnym.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

1. Znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektu krytej pływalni

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

- EK1 Wiedza: Znajomość zasad bezpiecznego korzystania z obiektu krytej pływalni
- EK2 Wiedza: Umiejętności w zakresie bezpiecznego, 2. Umiejętności w zakresie bezpiecznego, kreatywnego oraz przyjaznego uczniowi nauczania i doskonalenia pływania oraz wykorzystywania kompetencji pływackich w rekreacyjnej, prozdrowotnej i sportowej aktywności ruchowej w środowisku wodnym.
- EK3 Kompetencje społeczne: Kompetencje w zakresie nauczania i doskonalenia pływackich form aktywności ruchowej w celu ich całonocnego wykorzystywania indywidualnego lub grupowego oraz upowszechniania społecznego przekazu wartości sprzyjających systematycznemu podejmowaniu różnorodnych form aktywności ruchowej w środowisku wodnym przez ludzi w starszym wieku.

6 TREŚCI PROGRAMOWE



ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	1.Zapoznanie z fizycznymi właściwościami środowiska wodnego oraz fizjologicznymi i biomechanicznymi aspektami aktywności ruchowej w wodzie; 2.Przygotowanie do nauczania pływackich form ruchu ze szczególnym uwzględnieniem ćwiczeń wypornościowych (zanurzanie się w wodzie, leżenia na piersiach i plecach, poślizgi na piersiach i plecach, podstawowe sposoby lokomocji w wodzie) z intensywnością dostosowaną do stanu psychofizycznego ucznia; 3.Pływanie zdrowotne opanowanie umiejętności wykorzystania pływania elementarnego, pływania stylowego oraz ćwiczeń w wodzie z odpowiednią intensywnością wysiłku w celu zwiększenia poziomu wydolności fizycznej, sprawności ruchowej, opóźnienia oznak starzenia się, zahartowania i zapobiegania chorobom. 4.Metodyka nauczania oraz kinematyczna analiza pływackich czynności motorycznych; nauczanie i doskonalenie pływania kraulem na grzbiecie i na piersiach oraz żabką na poziomie standardowym; 5.Ćwiczenia dla osób starszych, zagrożonych osteoporozą, wzmacniających odpowiednie grupy mięśniowe, poprawiające ruchomość w stawach we wszystkich płaszczyznach, z zastosowaniem gimnastyki w wodzie. Zastosowanie ćwiczeń w wodzie wykorzystujących zjawisko wyporu hydrostatycznego ograniczających ryzyko urazowości. Umiejętność zastosowania przyborów wypornościowych oraz oporowych w ćwiczeniach wodnych przy wdrożeniu atrakcyjnych form realizacji zajęć. 6.Ćwiczenia w wodzie przeznaczone dla osób z nadwagą i otyłością z uwzględnieniem kontroli intensywności wysiłku fizycznego. Umiejętność zastosowania ćwiczeń o umiarkowanej intensywności wykorzystujących wzmożoną aerobową przemianę metaboliczną lipidowych substratów energetycznych. 7.Wykorzystanie wpływu ciśnienia hydrostatycznego oraz zmiany adaptacyjne układu oddechowego i krążenia organizmu człowieka po zanurzeniu w wodzie. Wpływ wysiłku fizycznego w wodzie na wydolność serca oraz opóźnienie postępu choroby wieńcowej, chorób układu krążenia. Ćwiczenia w wodzie wzmacniające odpowiednie grupy mięśniowe, poprawiające równowagę, koordynację i ruchomość w stawach we wszystkich płaszczyznach, stosowanie ćwiczeń oporowych z zastosowaniem przyborów. 8.Komunikacja dydaktyczna na lekcji pływania; planowanie nauki pływania indywidualne i w grupach; planowanie ścieżki dydaktycznej w zależności od możliwości psychofizycznych oraz zapotrzebowania ucznia; 9.Podstawowe sposoby kształtowania wytrzymałości i szybkości w pływaniu sportowym trening realizowany w zakresie stref energetycznych dostępnych ze względu na stan psychofizyczny ucznia monitorowany poziomem tętna; 10.Kształtowanie pozytywnego nastawienia wobec aktywności ruchowej w wodzie, ułatwiającego doświadczanie i społeczny przekaz wartości sprzyjających dążeniu do wykorzystywania pływania w kultywowaniu całonocnej aktywności ruchowej.	30
	RAZEM	30

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Ćwiczenia laboratoryjne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
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	5
Opracowanie wyników	5
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	5
ćwiczenia sprawności w pływaniu	5
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Test
----	------

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Test
----	------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	uczestnictwo w zajęciach i test
---	---------------------------------

OCENA AKTYWNOŚCI STUDENTA BEZ UDZIAŁU NAUCZYCIELA AKADEMICKIEGO

1	Test
---	------

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Wiedza o pływaniu kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką techniką szkolną.
NA OCENĘ 4	Wiedza o pływaniu kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką - w dwóch sposobach techniką szkolną, a w jednym techniką stosowaną w sporcie pływackim.
NA OCENĘ 5	Wiedza o pływaniu kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką - w 1 sposobie techniką szkolną, a w dwóch techniką stosowaną w sporcie pływackim.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Umiejętność pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką techniką szkolną.
NA OCENĘ 4	Umiejętność pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką - w dwóch sposobach techniką szkolną, a w jednym techniką stosowaną w sporcie pływackim.
NA OCENĘ 5	Umiejętność pływania kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką - w 1 sposobie techniką szkolną, a w dwóch techniką stosowaną w sporcie pływackim.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Wykorzystanie wiedzy i umiejętności w pływaniu kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką techniką szkolną do prowadzenia zajęć z osobami starszymi.



NA OCENĘ 4	Wykorzystanie wiedzy i umiejętności w pływaniu kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką - w dwóch sposobach techniką szkolną, a w jednym techniką stosowaną w sporcie pływackim do prowadzenia zajęć z osobami starszymi.
NA OCENĘ 5	Wykorzystanie wiedzy i umiejętności w pływaniu kraulem na grzbiecie, kraulem na piersiach, żabką - w 1 sposobie techniką szkolną, a w dwóch techniką stosowaną w sporcie pływackim do prowadzenia zajęć z osobami starszymi.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY KSZTAŁCENIA DLA PRZEDMIOTU	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	Wiedza	Cel1 Cel2	L1		F1 P1
EK2	Umiejętności	Cel1 Cel2	L1		F1 P1
EK3	Kompetencje społeczne	Cel1 Cel2	L1		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 **3.Dybińska E.** — *Uczenie się i nauczanie pływania. Zagadnienia wybrane.*, Kraków, 2011, AWF Kraków
- 2 **2.Borgosz-Guźda A., Bartczyszyn-Guzik M., Rożek K.** — *Trening w wodzie u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi*, Warszawa, 2011, Fizjoterapia,
- 3 **Ostrowski A** — *Zabawy i rekreacja w wodzie*, Warszawa, 2005, WSiP Warszawa

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 **1.Czabański B., Fiłon M., Zatoń K.** — *Elementy teorii pływania.*, Wrocław, 2003, AWF Wrocław
- 2 **4.Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J.A.** — *Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja*, Warszawa, 2013, PWN

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Andrzej Ostrowski (kontakt: andrzejostrowski@poczta.fm)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data)

(odpowiedzialny za przedmiot)

(kierownik)

(dziekan)



PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....