

# KARTA PRZEDMIOTU – II ROK

## Rok akademicki 2024/2025

|                           |                       |                                                                                     |
|---------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Kod przedmiotu            | 0114.7.WF2.B/C26.PzER |                                                                                     |
| Nazwa przedmiotu w języku | polskim               | <b>Pływanie z elementami ratownictwa</b><br><i>Swimming with elements of rescue</i> |
|                           | angielskim            |                                                                                     |

### 1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

|                                            |                                 |
|--------------------------------------------|---------------------------------|
| 1.1. Kierunek studiów                      | Wychowanie Fizyczne             |
| 1.2. Forma studiów                         | stacjonarne/niestacjonarne      |
| 1.3. Poziom studiów                        | drugiego stopnia                |
| 1.4. Profil studiów*                       | praktyczny                      |
| 1.5. Osoba przygotowująca kartę przedmiotu | mgr Justyna Kołodziejska        |
| 1.6. Kontakt                               | justyna.kolodziejska@ujk.edu.pl |

### 2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| 2.1. Język wykładowy    | język polski/angielski                |
| 2.2. Wymagania wstępne* | umiejętność pływania czterema stylami |

### 3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

|                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.1. Forma zajęć              | ćwiczenia                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.2. Miejsce realizacji zajęć | pływalnia                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.3. Forma zaliczenia zajęć   | zaliczenie z oceną - sprawdzian praktyczny |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.4. Metody dydaktyczne       | opis, pokaz, ćwiczenia praktyczne          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 3.5. Wykaz literatury         | podstawowa                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Głęb G. Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania. Wyd. Szkoła Pływania Fregata Swimming 2016.</li> <li>2. Karpiński R. Ratownictwo wodne - podręcznik dla studentów i ratowników wodnych. AWF Katowice 2005.</li> <li>3. Karpiński R. Pływanie Podstawy, techniki, nauczanie. Wyd. CeBud Sp. z o.o. 2009.</li> <li>4. Laughlin T. Kraul metodą Total Immersion Wyd Buk Rower Zielonka 2006.</li> </ol> |
|                               | uzupełniająca                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dybińska E., Wójcicki A. Wskazówki metodyczne do nauczania pływania. AWF Kraków 2002.</li> <li>2. Karpiński R. Pływanie. AWF Katowice 2000.</li> <li>3. Rakowski M. Sportowy trening pływacki. Londyn 2014.</li> </ol>                                                                                                                                                                                              |

### 4. CELE, TREŚCI I EFEKTY UCZENIA SIĘ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>C1.</b> Przekazanie studentowi wiedzy i doskonalenie umiejętności z zakresu pływania, aqua fitness oraz zapoznanie z elementami ratownictwa wodnego.</p> <p><b>C2.</b> Przygotowanie studenta do samodzielnego prowadzenia jednostek lekcyjnych obejmujących swym zakresem prawidłowo wykonaną demonstrację technik pływania oraz organizację gier i zabaw stosowanych w procesie nauczania.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Ćwiczenia:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobór ćwiczeń doskonalących technikę pływania do poszczególnych stylów pływackich.</li> <li>2. <u>Games and physical play as a form of complementary in the teaching of swimming</u> (Gry i zabawy jako formy uzupełniające w nauczaniu pływania).</li> <li>3. Przepisy w pływaniu sportowym.</li> <li>4. Elementy treningu sportowego.</li> <li>5. Podstawy ratownictwa wodnego i bezpieczeństwo w wodzie</li> <li>6. Wprowadzenie do pływania z elementami ratownictwa.</li> <li>7. Podstawowe elementy aqua fitness.</li> <li>8. Samodzielne prowadzenie jednostek lekcyjnych zgodnie z systematyką i metodyką nauczania.</li> </ol> |
| 4.3. Przedmiotowe efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Efekt                      | Student, który zaliczył przedmiot                                                                                                           | Odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| w zakresie <b>WIEDZY</b> : |                                                                                                                                             |                                                 |
| W01                        | Student wie jak zorganizować zajęcia pływania i aqua fitness. Zna podstawowe elementy ratownictwa wodnego i zasady zachowania się w wodzie. | WF2P_W21<br>NAU2_W07                            |

|                                            |                                                                                                                                                                                                  |                      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| W02                                        | Zna metody i środki dydaktyczne w nauce pływania                                                                                                                                                 | NAU2_W08             |
| w zakresie <b>UMIEJĘTNOŚCI:</b>            |                                                                                                                                                                                                  |                      |
| U01                                        | Potrafi samodzielnie tworzyć i modyfikować lekcje nauczania pływania.                                                                                                                            | WF2P_U14<br>NAU2_U02 |
| U02                                        | Potrafi wykorzystać podstawowe ćwiczenia w wodzie oraz elementy ratownictwa.                                                                                                                     | WF2P_U13<br>NAU2_U08 |
| w zakresie <b>KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b> |                                                                                                                                                                                                  |                      |
| K01                                        | Potrafi motywować grupę do aktywności fizycznej w wodzie poprzez pokazanie różnorodnych, atrakcyjnych form aktywności.                                                                           | WF2P_K10             |
| K02                                        | Wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach pływania. Jest świadomy odpowiedzialności prawnej, realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia. | WF2P_K07<br>NAU2_K01 |

#### 4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów uczenia się

| Efekty przedmiotowe<br>(symbol) | Sposób weryfikacji (+/-)  |   |     |             |   |     |                                 |   |     |                            |   |     |                  |   |     |                    |   |     |                                    |   |     |
|---------------------------------|---------------------------|---|-----|-------------|---|-----|---------------------------------|---|-----|----------------------------|---|-----|------------------|---|-----|--------------------|---|-----|------------------------------------|---|-----|
|                                 | Egzamin<br>ustny/pisemny* |   |     | Kolokwium*  |   |     | Projekt –<br>konspekt<br>zajęć* |   |     | Aktywność<br>na zajęciach* |   |     | Praca<br>własna* |   |     | Praca<br>w grupie* |   |     | Inne –<br>sprawdzian<br>praktyczny |   |     |
|                                 | Forma zajęć               |   |     | Forma zajęć |   |     | Forma zajęć                     |   |     | Forma zajęć                |   |     | Forma zajęć      |   |     | Forma zajęć        |   |     | Forma zajęć                        |   |     |
|                                 | W                         | C | ... | W           | C | ... | W                               | C | ... | W                          | C | ... | W                | C | ... | W                  | C | ... | W                                  | C | ... |
| W01                             |                           |   |     |             |   |     |                                 | x |     |                            | x |     |                  |   |     |                    |   |     |                                    |   |     |
| W02                             |                           |   |     |             |   |     |                                 | x |     |                            | x |     |                  |   |     |                    |   |     |                                    |   |     |
| U01                             |                           |   |     |             |   |     |                                 | x |     |                            | x |     |                  |   |     |                    |   |     |                                    | x |     |
| U02                             |                           |   |     |             |   |     |                                 |   |     |                            | x |     |                  |   |     |                    |   |     |                                    | x |     |
| K01                             |                           |   |     |             |   |     |                                 |   |     |                            | x |     |                  |   |     |                    |   |     |                                    |   |     |
| K02                             |                           |   |     |             |   |     |                                 |   |     |                            | x |     |                  |   |     |                    |   |     |                                    |   |     |

#### 4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów uczenia się

| Forma zajęć    | Ocena | Kryterium oceny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ćwiczenia (C)* | 3     | Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 61- 68% punktów.                                                                                                                                                                                                            |
|                | 3,5   | Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. W sprawdzianie praktycznym uzyskał 69-76% punktów.                                                                                                                               |
|                | 4     | Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiadanie bogatego zasobu ćwiczeń techniczno- taktycznych wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie 77-84% punktów.                   |
|                | 4,5   | Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiada bogaty zasób ćwiczeń techniczno- taktycznych wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie powyżej 85-92% punktów.                         |
|                | 5     | Samodzielne prowadzenie lekcji w-f z pływania wg przygotowanego konspektu. Posługiwanie się fachową terminologią i formułowanie w sposób czytelny poleceń. Posiadanie bogatego zasobu ćwiczeń techniczno-taktycznych swobodnie wykorzystywanych w trakcie prowadzenia lekcji. W sprawdzianie praktycznym uzyskanie powyżej 93-100% punktów. |

#### 5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

| Kategoria                                                                              | Obciążenie studenta |                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|                                                                                        | Studia stacjonarne  | Studia niestacjonarne |
| LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/ | 25                  | 15                    |
| Udział w ćwiczeniach                                                                   | 25                  | 15                    |
| SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/                                     | 25                  | 35                    |
| Przygotowanie do ćwiczeń                                                               | 5                   | 5                     |
| Zebranie materiałów do projektu – konspektu, przygotowanie konspektu                   | 20                  | 30                    |
| <b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>                                                            | <b>50</b>           | <b>50</b>             |
| <b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>                                                        | <b>2</b>            | <b>2</b>              |

\*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....