



Opis przedmiotu kształcenia													
Nazwa przedmiotu	Kształcenie ruchowe i metodyka nauczania ruchu 3 - pływanie  Movement education and movement teaching methodology 3 – swimming							Grupa szczegółowych efektów uczenia się					
								Grupa zajęć (kod grupy)	Nazwa grupy				
Wydział	Nauk o Zdrowiu												
Kierunek studiów	Fizjoterapia												
Poziom studiów	X jednolite magisterskie <input type="checkbox"/> I stopnia <input type="checkbox"/> II stopnia <input type="checkbox"/> III stopnia <input type="checkbox"/> podyplomowe												
Forma studiów	X stacjonarne <input type="checkbox"/> niestacjonarne												
Rok studiów	I						Semestr studiów:	<input type="checkbox"/> zimowy X letni					
Typ przedmiotu	X obowiązkowy <input type="checkbox"/> ograniczonego wyboru <input type="checkbox"/> wolnego wyboru/ fakultatywny												
Język wykładowy	X polski <input type="checkbox"/> angielski												
Liczba godzin													
Forma kształcenia													
	Wykłady (WY)	Seminaria (SE)	Ćwiczenia audytoryjne (CA)	Ćwiczenia kierunkowe - niekliniczne (CN)	Ćwiczenia kliniczne (CK)	Ćwiczenia laboratoryjne (CL)	Ćwiczenia w warunkach symulowanych (CS)	Zajęcia praktyczne przy pacjencie (PP)	Lektoraty (LE)	Zajęcia wychowania fizycznego (WF)	Praktyki zawodowe (PZ)	Samokształcenie kierowane (SK)	E-learning (EL)
<b>Semestr zimowy:</b>													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie													
Kształcenie zdalne													
<b>Semestr letni:</b>													
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu													
Kształcenie bezpośrednie										25			

Kształcenie zdalne												
Razem w roku:												
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu												
Kształcenie bezpośrednie												
Kształcenie zdalne												
<b>Cele kształcenia:</b> C1. Przygotowanie studentów do dbania o harmonijny rozwój organizmu. C2. Przekazanie wiedzy o planowaniu i realizacji zdrowego stylu życia. C3. Motywacja do podejmowania aktywności ruchowej w wodzie w celach zdrowotnych. C4. Doskonalenie umiejętności współpracy w grupie.												
<b>Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do metod weryfikacji zamierzonych efektów uczenia się oraz formy realizacji zajęć:</b>												
Numer szczegółowego efektu uczenia się	Student, który zaliczy przedmiot wie/umie/potrafi	Metody weryfikacji osiągnięcia zamierzonych efektów uczenia się	Forma zajęć dydaktycznych <i>* wpisz symbol</i>									
CW06	zna i rozumie teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych	Realizacja zleconego zadania	WF									
CU05	potrafi konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń	Realizacja zleconego zadania	WF									
CU07	potrafi wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń	Realizacja zleconego zadania	WF									
<small>* WY - wykład; SE - seminarium; CA - ćwiczenia audytoryjne; CN - ćwiczenia kierunkowe-niekliniczne; CK - ćwiczenia kliniczne; CL - ćwiczenia laboratoryjne; CS - ćwiczenia w warunkach symulowanych; PP - zajęcia praktyczne przy pacjencie; LE - lektoraty, WF - zajęcia wychowania fizycznego; PZ - praktyki zawodowe; SK - samokształcenie kierowane, EL - E-learning.</small>												
<b>Nakład pracy studenta (bilans punktów ECTS):</b>												
<b>Forma nakładu pracy studenta</b> (udział w zajęciach, aktywność, przygotowanie itp.)		<b>Obciążenie studenta</b>										
1. Godziny w kontakcie bezpośrednim:		25										
2. Godziny w kształceniu zdalnym:		0										
3. Godziny indywidualnej pracy własnej studenta:		0										
4. Godziny samokształcenia kierowanego:		0										
Sumaryczny nakład pracy studenta:		25										
Punkty ECTS za przedmiot:		0										
<b>Treść zajęć:</b>												
<b>Wykłady</b>												
<b>Seminaria</b>												
<b>Ćwiczenia</b>												
<b>Inne</b>												
1. Zajęcia organizacyjne, ustalenie zasad pracy na zajęciach oraz bezpieczeństwa na basenie. Ćwiczenia oswajające z wodą.												
2. Poznajemy zagadnienia z zakresu wpływu pływania na ludzki organizm.												

3. Przypomnienie elementów techniki poszczególnych stylów pływackich.
4. Podnoszenie wytrzymałości w pływaniu, ćwiczenia kształtujące wytrzymałość.
5. Doskonalenie nurkowania i poszukiwania przedmiotów zanurzonych w wodzie.
6. Przypomnienie zasad pracy kończyn górnych i dolnych w stylu grzbietowym.
7. Przypomnienie zasad pracy kończyn górnych i dolnych w stylu dowolnym.
8. Przypomnienie zasad pracy kończyn górnych i dolnych w stylu klasycznym.
9. Przypomnienie zasad pracy kończyn górnych i dolnych w stylu motylkowym.
10. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu grzbietowym z przyborem.
11. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu dowolnym z przyborem.
12. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu klasycznym z przyborem.
13. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu motylkowym z przyborem.
14. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu grzbietowym.
15. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu dowolnym.
16. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu klasycznym.
17. Doskonalenie pracy kończyn górnych i dolnych w stylu motylkowym.
18. Przypomnienie zasad wykonywania skoków do wody oraz skoku ratowniczego.
19. Doskonalenie wykonania skoków do wody oraz skoku ratowniczego.
20. Doskonalenie skoku do wody na główkę.
21. Doskonalenie zasad holowania w wodzie.
22. Doskonalenie pływania poznanymi stylami pływackimi.
23. Poznajemy ćwiczenia w wodzie do wykorzystania w korekcji wad postawy.
24. Doskonalenie pływania korekcyjnego.
25. Sprawdzamy umiejętności pływackie- zawody.

**Literatura podstawowa:** (wymienić wg istotności, nie więcej niż 3 pozycje)

1. Głąb S. Wybór ćwiczeń w nauczaniu sportowych technik pływania. Wyd. Fregata 2015.
2. Łubkowska W., Szark-Eckardt M., Korygowanie postawy ciała poprzez pływanie i ćwiczenia w wodzie. Bydgoszcz 2015.
3. Owczarek S. Korekcja wad postawy - pływanie i ćwiczenia w wodzie. WSIP 1999.

**Literatura uzupełniająca i inne pomoce:** (nie więcej niż 3 pozycje)

1. Karpiński R. , Pływanie podstawowe techniki – nauczanie. AWF Katowice 2011
2. „Aktywność fizyczna dla zdrowia – aspekty teoretyczne i praktyczne”, pod redakcją dr Aureliusza Kosendiaka, Wydawnictwo Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu, Wrocław 2021

**Warunki wstępne:**

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do uczestnictwa w zajęciach z wychowania fizycznego.

**Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu:**

1. Obecność na zajęciach.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Uczestnictwo w badaniach składu ciała oraz wypełnienie kwestionariusza zdrowego stylu życia.

<b>Ocena:</b>	<b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na ocenę<sup>1</sup></b>
<b>Bardzo dobra (5,0)</b>	Student bardzo dobrze z zaangażowaniem wykonuje zadania indywidualne i grupowe. Bardzo dobrze poznał i opanował poznane elementy technik pływackich, potrafi je zademonstrować oraz zna zasady bezpiecznej organizacji zajęć. Chętnie i aktywnie oraz w prawidłowy sposób wykonuje ćwiczenia.
<b>Ponad dobra (4,5)</b>	Student dobrze wykonuje zadania indywidualne i grupowe. Dobrze poznał i opanował zasady poznane elementy technik pływackich, potrafi je zademonstrować oraz stosuje się do zasad bezpiecznej organizacji zajęć. Chętnie i aktywnie oraz w prawidłowy sposób wykonuje ćwiczenia.
<b>Dobra (4,0)</b>	Student dobrze wykonuje zadania indywidualne i grupowe. Dobrze poznał zasady większości technik pływackich, potrafi niektóre z nich zademonstrować oraz stosuje się do zasad bezpiecznej

<sup>1</sup> Weryfikacja musi obejmować wszystkie efekty uczenia się, realizowane podczas wszystkich form kształcenia w ramach danego przedmiotu.

	organizacji zajęć. Stara się w prawidłowy sposób wykonywać ćwiczenia.
Dość dobra (3,5)	Student wystarczająco dobrze wykonuje zadania indywidualne i grupowe. Wystarczająco poznał i opanował zasady podstawowych technik pływackich, potrafi niektóre z nich zademonstrować oraz stosuje się do zasad bezpiecznej organizacji zajęć. Stara się w prawidłowy sposób wykonywać ćwiczenia.
Dostateczna (3,0)	Student nie wystarczająco dobrze wykonuje zadania indywidualne i grupowe. Nie poznał i nie opanował wystarczająco zasady podstawowych technik pływackich, potrafi niektóre z nich zademonstrować oraz stosuje się do zasad bezpiecznej organizacji zajęć. Niezbyt chętnie wykonuje zadawane ćwiczenia.
<b>Kryteria zaliczenia przedmiotu na zaliczenie (bez oceny)</b>	
zaliczenie	

Ocena:	Kryteria oceny z egzaminu
Bardzo dobra (5,0)	
Ponad dobra (4,5)	
Dobra (4,0)	
Dość dobra (3,5)	
Dostateczna (3,0)	

<b>Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot:</b>	<b>Studium Wychowania Fizycznego i Sportu</b>
<b>Adres jednostki:</b>	<b>Ul. Wojciecha z Brudzewa 12A, 51-601 Wrocław</b>
<b>Numer telefonu:</b>	<b>713486509</b>
<b>E-mail:</b>	<b>swf@umed.wroc.pl</b>

<b>Osoba odpowiedzialna za przedmiot:</b>	<b>dr Aureliusz Kosendiak</b>			
<b>Numer telefonu:</b>	<b>713486509</b>			
<b>E-mail:</b>	<b>swf@umed.wroc.pl</b>			
<b>Wykaz osób prowadzących poszczególne zajęcia:</b>				
Imię i nazwisko:	Stopień / tytuł naukowy lub zawodowy:	Dyscyplina naukowa:	Wykonywany zawód:	Forma prowadzenia zajęć:
Dagmara Trzeciak	Mgr zdrowia publicznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Marek Mikuła	Mgr fizjoterapii	Nauki o kulturze fizycznej	Nauczyciel akademicki/ Asystent	WF
Jakub Kucharski	Mgr sportu	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Paweł Marszałek	Mgr wychowania fizycznego	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Instruktor	WF
Aureliusz Kosendiak	Dr nauk o kulturze fizycznej	Nauki o zdrowiu	Nauczyciel akademicki/ Adiunkt	WF

**Data opracowania sylabusa**

14.07.2021

**Imię i nazwisko autora (autorów) sylabusa:**

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Kierownika/ów jednostki/ek**

**Prowadzącej/yh zajęcia**

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
STUDIUM WYCHOWANIA  
FIZYCZNEGO I SPORTOWEGO  
Kierownik

dr Aureliusz Kosendiak

**Podpis Dziekana wydziału zlecającego przedmiot:**

Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU  
Prodziekan ds. Studentów

dr Monika Przestrzejska, profesor uczelni