



## SYLABUS

### DOTYCZY CYKLU KSZTAŁCENIA 2019-2024

(skrajne daty)

#### 1.1. PODSTAWOWE INFORMACJE O PRZEDMIOCIE

|   |  |
|---|--|
| Nazwa przedmiotu                                      | <b>Podstawy pływania</b>   |
| Kod przedmiotu*                                       |  |
| Nazwa jednostki prowadzącej kierunek                  | <b>Kolegium Nauk Medycznych</b>  |
| Nazwa jednostki realizującej przedmiot                | <b>Instytut Nauk o Zdrowiu</b>   |
| Kierunek studiów                                      | <b>Fizjoterapia</b>  |
| Poziom kształcenia                                    | <b>Jednolite studia magisterskie</b>   |
| Profil  | <b>Ogólnoakademicki</b>  |
| Forma studiów   | <b>Niestacjonarne</b>  |
| Rok i semestr studiów                                 | <b>I rok, 2 semestr</b>  |
| Rodzaj przedmiotu                                     | <b>Autorska, przedmiot do wyboru</b>   |
| Język wykładowy                                       | <b>Polski</b>  |
| Koordinator   | <b>Dr hab. Prof. UR Iwona Tabaczek-Bejster</b>                                   |
| Imię i nazwisko osoby prowadzącej / osób prowadzących | Dr Rafał Kołodziej<br>Dr Maciej Brożyna<br>Mgr Łukasz Godek<br>Mgr Bożena Nawrot |

\* - opcjonalnie, zgodnie z ustaleniami w Jednostce

#### 1.2. Formy zajęć dydaktycznych, wymiar godzin i punktów ECTS

| Semestr (nr) | Wykl. | Ćw. | Konw. | Lab. | Sem. | ZP | Prakt. | Inne (jakie?) | Liczba pkt ECTS |
|--------------|-------|-----|-------|------|------|----|--------|---------------|-----------------|
| 2            | -     | -   | -     | 15   | -    | -  | -      | 15            | 1               |

#### 1.3. Sposób realizacji zajęć

zajęcia w formie tradycyjnej

zajęcia realizowane z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość

#### 1.4. Forma zaliczenia przedmiotu (z toku) (egzamin, zaliczenie z oceną, zaliczenie bez oceny)

#### 2. WYMAGANIA WSTĘPNE

|                                   |
|-----------------------------------|
| Umiejętność współpracy w zespole. |
| Znajomość toku lekcyjnego.        |

#### 3. CELE, EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE I STOSOWANE METODY DYDAKTYCZNE

##### 3.1. Cele przedmiotu

##### 3.2. EFEKTY UCZENIA SIĘ DLA PRZEDMIOTU

| EK (efekt uczenia się) | Treść efektu uczenia się zdefiniowanego dla przedmiotu  | Odniesienie do efektów kierunkowych |
|------------------------|---|-------------------------------------|
| EK_01                  | Potrafi wykazać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej w wodzie (rekreacyjnych i zdrowotnych) | B.U9.                               |

|       |  |        |
|-------|--|--------|
| EK_02 | Potrafi wyciągać wnioski z badań naukowych i własnych obserwacji | B.U13. |
|-------|--|--------|

### 3.3 TREŚCI PROGRAMOWE

|           |   |
|-----------|---|
| <b>C1</b> | Zapoznanie z ćwiczeniami wstępnego etapu nauczania pływania, gry i zabawy w wodzie. |
|-----------|---|

#### A. Problematyka ćwiczeń konwersatoryjnych

|  |
|--|
| <b>Treści merytoryczne</b>   |
| Zajęcia organizacyjne, przedstawienie formy zaliczenia przedmiotu oraz piśmiennictwa. Zasady BHP obowiązujące na pływalni, zapoznanie ze środowiskiem wodnym |
| Opanowanie podstawowych czynności w wodzie, nauka leżenia i poślizgów na piersiach i grzbiecie.  |
| Opanowanie techniki pływania stylem grzbietowym.   |
| Opanowanie techniki pływania stylem dowolnym.  |
| Gry i zabawy w wodzie.   |
| Postępowanie rekreacyjne i prozdrowotne z wykorzystaniem środowiska wodnego.   |
| Elementy ratownictwa wodnego.  |
| Zaliczenie praktyczne.   |

### 3.4 METODY DYDAKTYCZNE

**Ćwiczenia:** zajęcia praktyczne w wodzie, pokaz, prezentacja multimedialna, metoda zabawowa, praca w grupach.

**Praca własna studenta:** praca z piśmiennictwem

## 4 METODY I KRYTERIA OCENY

### 4.1 Sposoby weryfikacji efektów uczenia się

| Symbol efektu | Metody oceny efektów uczenia się ( np.: kolokwium, egzamin ustny, egzamin pisemny, projekt, sprawozdanie, obserwacja w trakcie zajęć)  | Forma zajęć dydaktycznych ( w, ćw, ...) |
|---------------|--|---|
| EK_01         | Zaliczenie praktyczne – ocena umiejętności pływackich (technika) na odcinku 25 m oraz umiejętność przeprowadzenia ćw. w wodzie w zależności od dysfunkcji osoby niepełnosprawnej | KONW.                                   |
| EK_02         | Referat  | KONW.                                   |

### 4.2 Warunki zaliczenia przedmiotu (kryteria oceniania)

|  |
|--|
| <p><b>Ćwiczenia konwersatoryjne</b></p> <p><b>Ocena umiejętności (EK_01):</b><br/>Zaliczenie praktyczne – ocena umiejętności pływackich (technika) na odcinku 25 m oraz przeprowadzenie ćwiczeń w wodzie<br/>Zakres ocen:<br/>5.0 – student poprawnie demonstruje technikę pływania czterema stylami na odcinku 25 m oraz poprawnie przeprowadza zajęcia w wodzie<br/>4.5 – poprawnie demonstruje technikę pływania trzema stylami i poprawnie przeprowadza zajęcia w wodzie<br/>4.0 – demonstruje technikę pływania trzema stylami z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z drobnymi błędami<br/>3.5 – poprawnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z drobnymi błędami<br/>3.0 – poprawnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami z drobnymi błędami lub jeden styl bezbłędnie poprawnie demonstruje technikę pływania dwoma stylami z drobnymi błędami lub jeden styl</p> |
|--|

bezbłędnie lub z drobnymi błędami technicznymi, przeprowadza zajęcia w wodzie z błędami  
2.0 – student nie jest w stanie przepłynąć odcinka 20m, przeprowadza zajęcia z licznymi błędami

**Ocena wiedzy (EK\_ 02):**

Przygotowanie referatu dotyczącego wykorzystania środowiska wodnego w fizjoterapii na podstawie analizy piśmiennictwa

ZAL – student napisał krótki referat na podstawie minimum 3 artykułów naukowych na zlecony temat przez prowadzącego.

NZAL - student nie przygotował referatu lub przygotował referat z wykorzystaniem mniej niż 3 artykułów naukowych na zlecony temat przez prowadzącego.

*Ocenę pozytywną z przedmiotu można otrzymać wyłącznie pod warunkiem uzyskania pozytywnej oceny za każdy z ustanowionych efektów uczenia się.*

*Ocenę końcową z przedmiotu stanowi średnia arytmetyczna z ocen częściowych.*

**5. Całkowity nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia założonych efektów w godzinach oraz punktach ECTS**

| Forma aktywności  | Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności |
|---|---|
| Godziny kontaktowe wynikające z harmonogramu studiów  | 15  |
| Inne z udziałem nauczyciela akademickiego (udział w konsultacjach, egzaminie)                             | 2   |
| Godziny niekontaktowe – praca własna studenta (przygotowanie do zajęć, egzaminu, napisanie referatu itp.) | 13  |
| <b>SUMA GODZIN</b>  | <b>30</b>   |
| <b>SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS</b>   | <b>1</b>  |

**1. PRAKTYKI ZAWODOWE W RAMACH PRZEDMIOTU**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| wymiar godzinowy                 | - |
| zasady i formy odbywania praktyk | - |

**2. LITERATURA**

**Literatura podstawowa:**

1. Czarnota B., Drozd., Kołodziej R., Ostrowski P., Brożyna M., Godek Ł., Płonka A., Warchoń K. Ćwiczenia w nauczaniu i doskonaleniu stylów pływackich. Wydawnictwo UR Rzeszów 2019.
2. Kołodziej R., Tabaczek-Bejster I., Dudziak A., Ratownictwo wodne - wybrane zagadnienia. Wyd. UR Rzeszów 2013.

**Literatura uzupełniająca:**

1. Karpiński R., Karpiński M. Pływanie. Sport. Zdrowie. Rekreacja. AWF Katowice 2009.
2. Maglischo EW. Swimming fastest. Human Kinetics, Champaign 2003.

Akceptacja Kierownika Jednostki lub osoby upoważnionej