



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Nauka pływania [C_CS>NP30]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo zrównoważone/Sustainable Building Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Bezpieczeństwo transportu lotniczego

Bezzałogowe statki powietrzne

Elektrochemia techniczna

Kompozyty i nanomateriały

Organizacja ruchu lotniczego

Pilotaż statków powietrznych

Silniki lotnicze i płatowce

Systemy pokładowe i napędy lotnicze

Technologia organiczna

Technologia polimerów

Zaopatrzenie w ciepło, klimatyzacja i ochrona powietrza

Zaopatrzenie w wodę, ochrona wód i gleby
null

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne (np. online)

0

Ćwiczenia

30

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Waldemar Olejniczak

waldemar.olejniczak@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska

agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

mgr Waldemar Olejniczak

waldemar.olejniczak@put.poznan.pl

Wymagania wstępne

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania ćwiczeń fizycznych i pływania.

Cel przedmiotu

Pływalność - meduza, korek, leżenie na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie. Utrzymanie się w wodzie w pozycji pionowej przez 4-5 sek. wyciąganie przedmiotu z dna pływalni. Oddychanie - wydmuchiwanie powietrza do wody (bulgotanie), wydech do wody przy ścianie pływalni, wdech do wody w połączeniu z pracą nóg przy ścianie pływalni, wydech do wody połączeniu z pracą nóg z deską. Napęd - Imitacja ruchów ramion i nóg na łódce, naprzemianstronne ruchy nóg przy ścianie pływalni na piersiach i na grzbiecie, naprzemianstronne ruchy nóg i poślizg na piersiach(przepłynięcie 4-5m), praca nóg z deską na piersiach i na grzbiecie, praca ramion z deską między nogami, pływanie całym stylem.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Student zdobywa umiejętność zachowania się w środowisku wodnym, zanurzania głowy, otwierania oczu pod wodą, oddychania, leżenia na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie.

-koordynacji pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie.

-nawrotu prostego w kraulu na grzbiecie.

-startu z wody do kraula na grzbiecie.

-koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach.

-nawrotu prostego w kraulu na piersiach.

- skoku do wody na głowę.

-koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.

-skoku do wody i nawrotu w stylu klasycznym.

Student jest w stanie przepłynąć 50 m w każdym z poznanych stylów

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

Obowiązkowy, aktywny udział w ćwiczeniach zgodnie z harmonogramem zajęć. Nabycie umiejętności bezpiecznego przebywania we wodzie, przepłynięcie dystansu 25 m nauczonymi stylami.

Treści programowe

Nauczanie podstawowych czynności ruchowych w środowisku wodnym, nauczanie zanurzania głowy, otwierania oczu pod wodą, nauka oddychania. Proste skoki do wody. Nauczanie leżenia na piersiach i grzbiecie, poślizgi na piersiach i grzbiecie. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie. Nauczanie pracy nóg do kraula na grzbiecie.

Nauczanie pracy ramion do kraula na grzbiecie.

Koordynacja pracy ramion i nóg w kraulu na grzbiecie. Nauka nawrotu prostego w kraulu na grzbiecie.

Nauka startu z wody do kraula na grzbiecie. Doskonalenie stylu grzbietowego.

Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na grzbiecie.

Zaliczenie dystansu pływackiego 50m. stylem grzbietowym.

Nauczanie pracy ramion i oddychania do kraula na piersiach.

Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach.

Zaliczenie techniki pracy nóg do kraula na piersiach. Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach.

Koordynacja pracy ramion, nóg i oddychania w kraulu na piersiach.

Nauka nawrotu prostego w kraulu na piersiach.

Nauka skoku do wody na głowę.

Doskonalenie stylu dowolnego.

Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem dowolnym.

Nauczanie pracy nóg w stylu klasycznym.

Nauczanie pracy ramion w stylu klasycznym.

Koordynacja pracy ramion i oddychania.

Nauka koordynacji pracy ramion, nóg i oddychania w stylu klasycznym.
Skoki do wody i nawrót w stylu klasycznym.
Doskonalenie stylu klasycznego
Zaliczenie techniki pracy nóg do stylu klasycznego.
Zaliczenie dystansu pływackiego 50 m. stylem klasycznym.

Metody dydaktyczne

metody praktyczne: ćwiczenia praktyczne,
metody podające: opis i objaśnienie z podkreśleniem najczęściej popełnianych błędów,
metody eksponujące: pokaz, analiza błędów na podstawie zapisu video.

Literatura

Karpiński R.,: Pływanie- podstawy techniki- nauczanie. Katowice 2005
Czabański B., Fiłon M., Zatoń K.,: Elementy teorii pływania. Wydawnictwo AWF Wrocław 2003

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

	Godzin	ECTS
Łączny nakład pracy	30	0,00
Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem	30	0,00
Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu)	0	0,00