

# KARTA PRZEDMIOTU (SYLABUS)

## Opis przedmiotu

Kod przedmiotu		Opis przedmiotu nazwa przedmiotu	Nordic Walking	
114/P/1/ST/B <sub>2</sub> a			Nordic Walking	
Język wykładowy		Polski		
Rok akademicki		2019/2020		
Kierunek		Wychowanie fizyczne		
w zakresie		Nauk o Kulturze Fizycznej		
Poziom studiów		studia pierwszego stopnia		
Profil studiów		Praktyczny		
Forma studiów		Stacjonarne		
Semestr / semestry		II		
Przynależność do grupy zajęć		B 2. Grupa zajęć kierunkowych - do wyboru		
Status przedmiotu		Do wyboru		
Formy realizacji zajęć dydaktycznych, wymiar, punkty ECTS		Forma zajęć	Liczba godzin zajęć dydaktycznych	Liczba punktów ECTS
		Wykład	0 [h]	1 ECTS
		Zajęcia praktyczne	15 [h]	
		...	...	
Powiązanie przedmiotu	z profilem studiów	kształtuje umiejętności praktyczne (profil praktyczny)		1 ECTS
	z uprawnieniami	służy zdobywaniu przez studenta uprawnień do wykonywania zawodu nauczyciela wychowania fizycznego.		... ECTS
	z dyscypliną	Nauki o Kulturze Fizycznej		1 ECTS
Forma nauczania		tradycyjna- zajęcia zorganizowane w Uczelni		
Wymagania wstępne		ogólna sprawność fizyczna		
Jednostka prowadząca		Wydział Filologiczno-Pedagogiczny		
Koordynator		Mgr Michał Sulima		
Osoby prowadzące		Mgr Michał Sulima		
Adres strony internetowej pjo		<a href="http://www.uniwersytetradom.pl">www.uniwersytetradom.pl</a>		
Adres e-mail, telefon koordynatora		<a href="mailto:m.sulima@uthrad.pl">m.sulima@uthrad.pl</a> , tel. 48-361-79-62		

**EFEKTY UCZENIA SIĘ, TREŚCI PROGRAMOWE, REALIZACJA ZAJĘĆ DYDAKTYCZNYCH, WERYFIKACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Cel kształcenia:	Zapoznanie studenta z podstawami techniki Nordic Walking, terminologią oraz podstawami założeń konstruowania całorocznego planu treningowego. Zapoznanie z mechanizmami działania oraz skutkami ubocznymi form aktywności ruchowej realizowanych podczas zajęć Nordic Walking.
Treści programowe:	<p><b>Ćwiczenia – 15 godz.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Historia i teoria na temat Nordic Walking.</li> <li>2. Technika oraz metodyka nauczania Nordic Walking.</li> <li>3. Zasady bezpieczeństwa i pierwsza pomoc na zajęciach Nordic Walking</li> <li>4. Nauka kroku podstawowego stosowanego w Nordic Walking.</li> <li>5. Nauka kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking</li> <li>6. Nauka prowadzenia rozgrzewki Nordic Walking – różne warianty miejsca i terenu do prowadzenia zajęć Nordic Walking</li> <li>7. Dobór intensywności i czasu zajęć dla grupy w zależności od zaawansowania.</li> <li>8. Dobór technik pokonywania naturalnych przeszkód terenowych – podejście pod górę, zejście z góry, chodzenie po schodach itp.</li> <li>9. Wykorzystanie pulsometru i nawigacji GPS w zajęciach Nordic Walking.</li> <li>10. Zajęcia Nordic Walking w terenie płaskim dla masterów</li> <li>11. Zajęcia Nordic Walking w terenie płaskim dla średniozaawansowanych i zaawansowanych</li> </ol>
Metody dydaktyczne (kształcenia):	<p><b>Metody:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- metody podające: wykład informacyjny, pogadanka, opowiadanie, objaśnienie;</li> <li>- metody aktywizujące: gry dydaktyczne, dyskusja dydaktyczna;</li> <li>- metody eksponujące: pokaz, film;</li> <li>- metody programowane: z wykorzystaniem komputera;</li> <li>- metody poszukujące: problemowe (sytuacyjna, burza mózgów), ćwiczeniowo – praktyczne (ćwiczeniowa, obserwacji);</li> <li>- metody realizacji zadań ruchowych: reproduktywne, proaktywne, problemowe;</li> <li>- metody nauczania czynności ruchowych: syntetyczna, analityczna, mieszana;</li> </ul>
Rygor zaliczenia, kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się, sposób obliczania oceny końcowej:	<p>Zaliczenie praktyczne (demonstracja poprawnej techniki) 40%, aktywny udział w zajęciach 30%, udział w rajdzie Nordic Walking lub przygotowanie programu aktywności prozdrowotnej dla osób starszych 30%</p> <p>Spełnienie powyższych wymagań jest jednoznaczne z zaliczeniem przedmiotu i zdobyciem przez studenta liczby pkt. ECTS przyporządkowanej temu przedmiotowi.</p>

Efekty uczenia się dla przedmiotu w odniesieniu do efektów kierunkowych i formy zajęć				Metody weryfikacji efektów uczenia się	
Numer efektu uczenia się	Opis efektów uczenia się dla przedmiotu (PEU) Student, który zaliczył przedmiot (W) zna i rozumie/ (U) potrafi /(K) jest gotów do:	Kierunkowy efekt uczenia się (KEU)	Forma zajęć	Forma weryfikacji (zaliczeń)	Metody sprawdzania i oceny
W1	Zna rys historyczny oraz podstawową teorię Nordic Walking.	K_WG02..	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny
U1	Umie zademonstrować prawidłową technikę kroku podstawowego i klasycznego	K_UW02...	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny
U12	Potrafi przygotować program Nordic Walking dla osób starszych	K_UO06..	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny

		K_NauU02. K_NauU04..			
K1	Dbą o stan własnego zdrowia, cechuje się zrównoważeniami prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego	K_KO06.. K_KO07.. K_NauK01 ...9	Zajęcia praktyczne	zaliczenie na ocenę	Sprawdzian praktyczny
Stopień osiągnięcia kierunkowych efektów uczenia się: np.:K_WG01 ..., ...					

Literatura podstawowa, literatura uzupełniająca, pomoce naukowe

**Literatura podstawowa:**

1. Adrian-Rokni B., Wahl T., 2008 Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa
2. Burger D., 2007 Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa
3. Corbin W.R., Welk K.A., [2006]: Fitness i Welles kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka Wydawnictwo
4. M. i T. Figurscy., 2008 Nordic Walking dla ciebie. Interspar Warszawa
5. Kurz T., [1997]: Stretching trening gibkości, COS, Warszawa
6. Mittenmaier R., Neureuther Ch. 2010 Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM Warszawa
7. Pramann U., Schaufle B., Nordic Walking Program treningowy dla seniorów Interspar Warszawa
8. Wróblewski P., Poradnik Nordic Walking 2010 Paskal Sp. Z o.o. Bielsko - Biała

**Pomoce naukowe:** urządzenie GPS, kijki

Nakład pracy studenta potrzebny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia – bilans punktów			
Udział w zajęciach, aktywność	Obciążenie studenta [h]		
	Inne godz. kontaktowe (IGK)	Zajęcia bez nauczyciela (ZBN)	Zajęcia dydaktyczne
Udział w wykładach	X	X	X
Samodzielne studiowanie tematyki wykładów	X	X	X
Udział w zajęciach praktycznych	X	X	[15h]
Samodzielne przygotowanie się do ćwiczeń	X	[5h]	X
Udział w konsultacjach	X	X	X
Przygotowanie do zaliczenia / egzaminu	X	[5h]	X
Udział w egzaminie / zaliczeniu	X	X	X
Inne ...	X	X	[h]
<b>Summaryczne obciążenie pracą studenta</b>	<b>[0h]/0ECTS</b>	<b>[10h]/0,4ECTS</b>	<b>[15h]/0,6ECTS</b>
<b>Punkty ECTS za przedmiot</b>	<b>1 ECTS</b>		

Informacje dodatkowe, uwagi