

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: NORDIC WALKING
Nazwa w języku angielskim: NORDIC WALKING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033252
Grupa kursów: NIE

	Wykład	Ćwiczenia	Lab.	Projekt	Sem.
Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)		30			
Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)		30			
Forma zaliczenia		Zaliczenie na ocenę			
Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)					
Liczba punktów ECTS		0			
w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)		0			
w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK)		0			

WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH

1. Brak przeciwwskazań do wysiłku fizycznego
2. Odpowiedni ubiór i obuwie sportowe.

CELE PRZEDMIOTU

C1: Poprawa wydolności ogólnej organizmu
C2: Kształtowanie siły mięśni obręczy barkowej, tułowia i nóg.
C3: Uświadomienie potrzeby systematycznego uprawiania aktywności ruchowej.

PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA

Z zakresu wiedzy:

PEK_W01: Zna zasady rozgrzewki i ćwiczeń uspokajających po wysiłku.
PEK_W02: Zna zasady kształtowania wydolności ogólnej i siły mięśni obręczy barkowej wykorzystując technikę nordic walking.

Z zakresu umiejętności:

PEK_U01: Potrafi wykonać technikę basic nordic walking.
PEK_U02: Potrafi wykorzystać technikę nordic walking do kształtowania wydolności ogólnej i siły mięśni obręczy barkowej.

Z zakresu kompetencji społecznych:

PEK_K01: Świadomość znaczenia uprawiania systematycznej aktywności ruchowej.
PEK_K02: Promuje zasady zdrowego stylu życia.

TREŚCI PROGRAMOWE		
Forma zajęć - ćwiczenia		Liczba godzin
Ćw. 1, 2	Zapoznanie z zasadami bhp i warunkami zaliczenia kursu. Prelekcja nt. Nordic walking jako alternatywa dla tradycyjnych form aktywności ruchowej. Wprowadzenie do techniki basic.	4
Ćw. 3, 4	Nauka zasad rozgrzewki i ćw. uspokajających. Nauka techniki basic. Wprowadzenie do wykorzystania techniki basic w marszu.	4
Ćw. 5, 6	Kształtowanie wydolności ogólnej i siły mm. obręczy barkowej w marszu 10 km.	4
Ćw. 7, 8	Kształtowanie wydolności ogólnej i siły mm. obręczy barkowej w marszu 10 km. Wprowadzenie do nauki tech. Fittnees.	4
Ćw. 9, 10	Kształtowanie wydolności ogólnej i siły mm. obręczy barkowej w marszu 10 km. Nauka i doskonalenie tech. Fittnees.	4
Ćw. 11, 12	Kształtowanie wydolności ogólnej i siły mm. obręczy barkowej w marszu 10 km. Nauka wykorzystania tech. nordic walking w terenie górskim.	4
Ćw. 13, 14	Kształtowanie wydolności ogólnej i siły mm. obręczy barkowej w marszu 10 km.	4
Ćw. 15	Zapoznanie z zasadami i możliwościami wykorzystania nordic walking do treningu na różnych poziomach zaawansowania. Zaliczenie kursu.	2
Suma godzin		30

STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE
N1. Ćwiczenia praktyczne. N2. Demonstracja prowadzącego (studenta). N3. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

Oceny: F – formująca (w trakcie semestru), P – podsumowująca (na koniec semestru).	Numer efektu kształcenia	Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia
F1	PEK_W01, W02	Demonstracja.
F2	PEK_U01, U02	Demonstracja, aktywność.
P: Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2.		

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA
<u>LITERATURA PODSTAWOWA:</u> [1] Skibicki Z.: <i>Marsz z kijami</i> . Łódź: Wydawnictwo Skibicki, 2008. ISBN 978-83-920923-7-7
<u>LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:</u> [1] Zając A., Waśkiewicz Z.: <i>Dietetyczno-treningowe wspomaganie zdrowia i sprawności fizycznej</i> . Katowice: Wydawnictwo AWF Katowice, 2001.
OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)
Jakub Osóbka, jakub.osobka@pwr.edu.pl