

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO					
im. JERZEGO KUKUCZKI w KATOWICACH					
Kierunek studiów: FIZJOTERAPIA					
poziom pierwszy					
tytuł zawodowy absolwenta: licencjat					
Profil kształcenia: ogólnie akademicki					
Moduł / przedmiot: W5		obowiązkowy		wybieralny	
Przedmioty do swobodnego wyboru – Nordic Walking		(O)		(W)	
Moduł / przedmiot: JAKOŚĆ KSZTAŁCENIA		obowiązkowy		wybieralny	
Liczba godzin w semestrze	1		2		3
	I	II	III	IV	V VI
Studia stacjonarne			26 godzin 13 ćw 13 bk	26 godzin 13 ćw 13 bk	
Katedra Sportów Indywidualnych Zakład Lekkiej Atletyki i Sportów Zimowych					
Koordynator przedmiotu	dr Ryszard Grzywocz				
wykładowcy	dr Tomasz Skowronek/ dr hab. prof.ndzw. Teresa Socha/ dr Marzena Paruzel-Dyja				
JĘZYK	polski				
FORMA ZAJĘĆ	ćwiczenia				
ECTS	0,5	FORMA ZALICZENIA:			
CELE PRZEDMIOTU	C1. Zapoznanie studenta podstawami techniki Nordic Walking, terminologią oraz podstawami założeń konstruowania całorocznego planu treningowego C2 Zapoznanie z mechanizmami działania oraz skutkami ubocznymi form aktywności ruchowej realizowanych podczas zajęć Nordic Walking				
EFEKTY KSZTAŁCENIA			SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW KSZTAŁCENIA		
Wiedza:			Wiedza:		
Umiejętności:			Umiejętności:		
K U24			obserwacja studenta podczas zajęć		
Posiada podstawowe umiejętności z zakresu wybranych form aktywności fizycznej, rekreacji i sportu					
Kompetencje społeczne:			Kompetencje społeczne:		
K K11			przygotowanie programu Nordic Walking dla osób starszych		
Dba o stan własnego zdrowia, cechuje się zachowaniami prozdrowotnymi niezbędnymi do wykonywania pracy w zawodzie fizjoterapeuty					
NAKŁAD PRACY STUDENTA					
(w godzinach dydaktycznych 1h dyd.=45 minut)**					
Studia stacjonarne			Studia niestacjonarne		
udział w wykładach -			udział w wykładach -		
udział w ćwiczeniach - 13			udział w ćwiczeniach -13		
udział w ćwiczeniach klinicznych			udział w ćwiczeniach klinicznych		

przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych - przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM:		przygotowanie do ćwiczeń/ćwiczeń klinicznych przygotowanie do egzaminu - realizacja zadań projektowych e-learning egzamin/zaliczenie - inne (określ jakie) RAZEM:			
WARUNKI WSTĘPNE	WW1 - brak				
TREŚCI PROGRAMOWE					
nr	TREŚĆ ZAJĘĆ	liczba godzin			
		ST	BK	NST	BK
ĆW1	Poznanie historii i teorii na temat Nordic Walking. Omówienie technik oraz metodyki nauczania Nordic Walking. Zasady bezpieczeństwa i pierwsza pomoc na zajęciach Nordic Walking	2		2	
ĆW2	Nauka kroku podstawowego stosowanego w Nordic Walking. Nauka kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking	2		2	
ĆW3	Nauka prowadzenia rozgrzewki Nordic Walking – różne warianty miejsca i terenu do prowadzenia zajęć Nordic Walking	2		2	
ĆW4	Dobór intensywności i czasu zajęć dla grupy w zależności od zaawansowania. Dobór technik pokonywania naturalnych przeszkód terenowych – podejście pod górę, zejście z góry, chodzenie po schodach itp	2		2	
ĆW5	Wykorzystanie pulsometra i nawigacji gps w zajęciach Nordic Walking. Zajęcia Nordic Walking w terenie płaskim dla masterów	2		2	
ĆW6	Zajęcia Nordic Walking w terenie płaskim dla średniozaawansowanych i zaawansowanych	2		2	
ĆW7	Podsumowanie przedmiotu	1		1	
BK	udział w rajdzie Nordic Walking lub przygotowanie programu aktywności prozdrowotnej dla osób starszych		13		13
	PODSUMOWANIE	13	13	13	13
LITERATURA PODSTAWOWA	<ol style="list-style-type: none"> 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]: Streching 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 9. Wróblewski P., Poradnik Nordic Walking 2010 Paskal Sp. Z o.o. Bielsko - Biała 				
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA	brak				
METODY NAUCZANIA	Pokaz, ćwiczenia przedmiotowe, metoda analityczna, syntetyczna, kompleksowa				
POMOCE	- urządzenie GPS				

NAUKOWE	- kijki			
PROJEKT (o ile jest realizowany w ramach modułu zajęć)				
FORMA ZALICZENIA	zaliczenie techniki NW na ocenę: 3 – demonstracja podstawowej techniki NW z zachowaniem podstawowych wymagań odnośnie koordynacji w trakcie marszu 3.5 – demonstracja podstawowej techniki NW z zachowaniem podstawowych wymagań odnośnie koordynacji w trakcie marszu, zaakcentowanie poprawnej pracy ramion 4.0 - demonstracja podstawowej techniki NW z zachowaniem podstawowych wymagań odnośnie koordynacji w trakcie marszu, zaakcentowanie poprawnej pracy ramion i ręk na kijki 4.5 – demonstracja pełnej techniki ruchu z dopuszczalnymi małymi błędami nie rzutującymi na harmonię poruszania się 5.0 – demonstracja pełnej techniki ruchu z zachowaniem wszystkich istotnych elementów - praca ramion, ręk, nóg, posługiwanie się kijami			
WARUNKI ZALICZENIA	ĆW 1-6 demonstracja poprawnej techniki/obserwacja studenta podczas zajęć BK - udział w rajdzie Nordic Walking lub przygotowanie programu aktywności prozdrowotnej dla osób starszych			
ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KSZTAŁCENIA				
kod efektu kształcenia	obszar kształcenia	treści programowe	cel przedmiotu	sposób oceny
K K11	M1_U11	CW 1-6	C1/C2	Z
K U24	M1_K09	CW 1-6	C1/C2	Z

T - test

P – ocena programu usprawniania, praca pisemna

O – odpowiedź ustna lub kolokwium

U – sprawdzian umiejętności praktycznych

W – wolontariat, udział lub uczestnictwo w zajęciach dla osób niepełnosprawnych

Z – zeszyt obserwacji studenta