

**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
IM. EUGENIUSZA PIASECKIEGO W POZNANIU**

**Filia w Gorzowie Wielkopolskim
Zamiejscowy Wydział Kultury Fizycznej**

Kierunek: Wychowanie fizyczne

KARTA PRZEDMIOTU

Nazwa przedmiotu: **ZAJĘCIA SPORTOWE I REKREACYJNE – NORDIC
WALKING**

Kod przedmiotu: **ZWKF_WF_2_W_A.3_s**

Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot/moduł: **Zakład Wychowania Fizycznego
i Sportu**

Osoba odpowiedzialna za kartę – koordynator przedmiotu:

dr Alicja Naczka

Osoby prowadzące przedmiot:

1. dr Alicja Naczka

Data opracowania: **14.09.2020 r.**

1. Podstawowe informacje

Forma studiów	studia stacjonarne			
Stopień studiów	studia drugiego stopnia			
Profil	ogólnoakademicki			
Specjalność	wszystkie			
Rok studiów / semestr	rok 1, semestr 2			
Status przedmiotu	do wyboru			
Język przedmiotu	polski			
Forma zajęć	wykład	ćwiczenia	seminaria	inne
Wymiar zajęć		30		
Liczba punktów ECTS	2			

2. Cele przedmiotu

C1	Nabycie wiedzy na temat nordic walking.
C2	Opanowanie podstawowej i zaawansowanej techniki nordic walking – umiejętność programowania i prowadzenia zajęć z uwzględnieniem stanu zdrowia osób ćwiczących.
C3	Przygotowanie się do propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia.

3. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:

– brak.

4. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych:

Symbol	Efekty uczenia się dla przedmiotu Po zrealizowaniu przedmiotu student:	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Odniesienie do charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji (poziom 7)
EK1	przyswoił merytoryczną wiedzę z zakresu nordic walking. Potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować proces nauczania umiejętności ruchowych (z obszaru nordic walking) w zależności od celów, wieku i stanu zdrowia osób podejmujących aktywność fizyczną	A1_W1 A1_W18	P7S_WG P7S_WG
EK2	posiada specjalistyczne umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej – nordic walking, potrafi programować i sprawnie przeprowadzić zajęcia nordic walking w celu podtrzymywania sprawności osób z różnymi dysfunkcjami oraz osób w wieku starszym	A1_U7 A1_U18	P7S_UW P7S_UW
EK3	potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia poprzez angażowanie się na zajęciach z nordic walking, jest odpowiedzialny, potrafi pracować w zespole	A1_K1 A1_K13	P7S_KK P7S_KR

5. Treści programowe

ĆWICZENIA		
Lp.	Tematyka zajęć Opis szczegółowych bloków tematycznych	Liczba godzin
ĆW1	Wprowadzenie do przedmiotu – warunki zaliczenia przedmiotu. Rys historyczny, technika, metodyka nauczania nordic walking. Sprzęt do nordic walking oraz bezpieczeństwo podczas zajęć. Zalety i aspekty zdrowotne, trening zdrowotny oraz prace badawcze na temat nordic walking. Literatura.	2
ĆW2	Rozgrzewka, jej znaczenie i charakter w zależności od temperatury otoczenia i ukierunkowania zajęć - przykłady ćwiczeń. Metodyka nauczania i ćwiczenia techniczne z nordic walking. Wskazówki organizacyjno-metodyczne do prowadzenia zajęć. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć.	5
ĆW3	Metodyka nauczania i ćwiczenia doskonalące technikę nordic walking. Zabawy integracyjne z wykorzystaniem kijków.	5
ĆW4	Budowa i zalecenia do treningu nordic walking – przykłady.	5
ĆW5	Marsz w terenie. Ćwiczenia siłowe i koordynacyjne z wykorzystaniem kijków.	5
ĆW6	Marsz w terenie. Intensywne formy treningowe – biegi i skoki z kijkami. Ćwiczenia oddechowe i stretching z wykorzystaniem kijków.	5
ĆW7	Zaliczenie przedmiotu.	3
Razem		30

6. Metody dydaktyczne

M1	Prezentacja multimedialna.
M2	Pokaz i objaśnienie.
M3	Praca w grupach.
M4	Działania praktyczne.

7. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	30
Godziny bez udziału nauczyciela wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć	6
Przygotowanie pracy zaliczeniowej	7
Przygotowanie do zaliczenia	7
Sumaryczna liczba godzin dla przedmiotu wynikająca z całego nakładu pracy studenta	50
Sumaryczna liczba punktów ECTS dla przedmiotu	2

8. Metody oceny

a. Ocena formująca

F1	Działania praktyczne.
F2	Dyskusje.
F3	Obserwacja zachowań.

b. Ocena podsumowująca

P1	Sprawdzian praktyczny.
P2	Praca zaliczeniowa.

c. Warunki zaliczenia przedmiotu

- Zaliczenie praktyczne;
- Wykonanie pracy zaliczeniowej.

9. Kryteria oceny

Efekt uczenia się EK1	
na ocenę 2	Student nie przyswoił wystarczającej wiedzy z tematyki nordic walking. Nie potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować procesu nauczania umiejętności ruchowych (z obszaru nordic walking).
na ocenę 3	Student przyswoił podstawową wiedzę z zakresu nordic walking. Potrafi w stopniu podstawowym samodzielnie zaplanować i kontrolować proces nauczania umiejętności ruchowych (z obszaru nordic walking).
na ocenę 4	Student przyswoił wiedzę z zakresu nordic walking. Potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować proces nauczania umiejętności ruchowych (z obszaru nordic walking) w zależności od celów, wieku i stanu zdrowia osób podejmujących aktywność fizyczną.
na ocenę 5	Student przyswoił merytoryczną wiedzę z tematyki nordic walking. Potrafi samodzielnie zaplanować i kontrolować proces nauczania umiejętności ruchowych (z obszaru nordic walking) w zależności od celów, wieku i stanu zdrowia osób podejmujących aktywność fizyczną. Potrafi przeanalizować technikę marszu i wykorzystać tę wiedzę w trakcie zajęć. Potrafi podsumować i ocenić nabyte umiejętności.
Efekt uczenia się EK2	
na ocenę 2	Student nie posiada specjalistycznych umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej, nie potrafi programować i sprawnie przeprowadzić zajęć z nordic walking.
na ocenę 3	Student posiada podstawowe umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej – nordic walking, potrafi programować i poprawnie przeprowadzić zajęcia nordic walking.
na ocenę 4	Student posiada specjalistyczne umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej – nordic walking, potrafi programować i sprawnie przeprowadzić zajęcia nordic walking w celu podtrzymywania sprawności osób z różnymi dysfunkcjami oraz osób w wieku starszym.
na ocenę 5	Student posiada specjalistyczne umiejętności z zakresu rekreacji ruchowej – nordic walking, potrafi programować i sprawnie przeprowadzić zajęcia nordic walking w celu podtrzymywania sprawności osób z różnymi dysfunkcjami oraz osób w wieku starszym. W zależności od potrzeb potrafi modyfikować ćwiczenia w trakcie zajęć dostosowując je do możliwości osób ćwiczących. Potrafi podsumować i przeanalizować zajęcia.

Efekt uczenia się EK3	
na ocenę 2	Student nie potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowego stylu życia, jest nieodpowiedzialny, nie potrafi pracować w zespole.
na ocenę 3	Student potrafi propagować i kreować zdrowy styl życia poprzez częściowe angażowanie się na zajęciach z nordic walking, potrafi współpracować z grupą.
na ocenę 4	Student potrafi propagować i kreować zdrowy styl życia poprzez angażowanie się na zajęciach z nordic walking, jest odpowiedzialny, potrafi pracować w zespole.
na ocenę 5	Student potrafi propagować i aktywnie kreować zdrowy styl życia poprzez angażowanie się na zajęciach z nordic walking, jest odpowiedzialny, potrafi pracować w zespole i pokierować grupą.

10. Macierz realizacji przedmiotu

Efekty uczenia się	Odniesienie do efektów uczenia się dla programu studiów	Cele przedmiotu	Treści programowe	Metody dydaktyczne	Sposoby oceny
EK1	A1_W1, A1_W18	C1	ĆW1–ĆW6	M1	F1–F3, P2
EK2	A1_U7, A1_U18	C2	ĆW2–ĆW6	M2–M4	F1–F3, P1
EK3	A1_K1, A1_K13	C3	ĆW1–ĆW6	M2–M4	F1–F3

11. Wykaz piśmiennictwa

a. Piśmiennictwo podstawowe

1.	Figurska M., Figurski T., <i>Nordic walking dla Ciebie: poradnik dla instruktorów rekreacji ruchowej</i> , Oficyna Wydawnicza INTERSPAR, Warszawa 2008.
2.	Arem T., Lipa M., <i>Nordic walking: ruszaj swoje ciało</i> , Wyd. MT Biznes, Warszawa 2008.
3.	Wróblewski P., <i>Nordic walking: poradnik</i> , Wyd. Pascal, Bielsko Biała 2010.
4.	Mittermaier R., Neureuther Ch. <i>Nordic walking całoroczny trening</i> . Warszawa 2010.

b. Piśmiennictwo uzupełniające

1.	Kocur P., Wilk M., Dylewicz P., <i>Nordic walking: rekreacja, rehabilitacja i zdrowie</i> , Cor-netis, Wrocław 2011.
2.	Wilanowski A., <i>Nordic Walking dla każdego</i> , Wyd. Bukowy Las, Wrocław 2014.
3.	Schwanbeck K., Rojek K., <i>Nordic walking: i o to chodzi!</i> , Helion–Septem, Gliwice 2013.
4.	Kantanewa M. <i>Prawdziwe oblicze Nordic Walking</i> , Finlandia 2005.

12. Zatwierdzenie karty przedmiotu do realizacji

.....
(miejscowość, data)

(kierownik zakładu)

(dziekan wydziału)

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)