|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nazwa przedmiotu: | Nordic Walking | ECTS: **2** |
| **Wydział:** **Wydział Wychowania Fizycznego** | **Kierunek**: turystyka i rekreacja |
| **Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Zakład Lekkiej Atletyki** | **Rok: 3****Semestr: 5 i 6** |
| **Zakład Lekkiej Atletyki** |
| **Forma studiów/ rodzaj studiów:** | **Profil kształcenia:** | **Status przedmiotu:** |
| **Studia stacjonarne: pierwszego stopnia** | **praktyczny** | **obowiązkowy** |
| **Język przedmiotu:****polski** | **Forma zajęć:****wykład / ćwiczenia** | **Wymiar zajęć stacjonarne** **26 godzin** |
| **Prowadzący przedmiot**  | **Dr Ryszard Grzywocz, dr Marzena Paruzel, dr Ronald Mehlich** | **Sposób realizacji:** |
| **Zajęcia wymagające bezpośredniego udziału nauczyciela akademickiego i studentów**Pośrednie – przygotowanie do zajęć do części teoretycznej, przygotowanie do części praktycznej, podniesienie poziomu własnych zdolności motorycznych do potrzeba zaliczenia przedmiotu |
| **Wymagania wstępne** | **Wiedza:** Podstawy wiedzy z zakresuwybranychkonkurencji sportów indywidualnych**Umiejętności:** Podstawowe umiejętności z wybranych konkurencji występujących w sportach indywidualnych**Kompetencje społeczne:** Świadomość pozyskiwania samodzielnie wiedzy z zakresu sportów indywidualnych oraz poziomu własnych zdolności motorycznych |
| **Cele przedmiotu** | Celem jest zapoznanie studenta z zagadnieniami dotyczącymi problematyki związanej z kształtowaniem zdolności motorycznych w zakresie potrzeb wybranych dyscyplin indywidualnych (technika wykonania i metodyka nauczania). Poza realizacją efektów kształcenia związaną z wiedzą, studenci zostaną wyposażeni w umiejętności i kompetencje przedstawione poniżej (patrz: grupowe efekty kształcenia). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Efekty uczenia się****Student:** | **Odniesienie do efektów kierunkowych** | **Odniesienie Charakterystyk II stopnia Polskiej Ramy Kwalifikacji \*** |
| **W zakresie wiedzy** |
| W1 | zna podstawową terminologię z zakresu nauk o zdrowiui kulturze fizycznej, nauk społecznych, przyrodniczychi humanistycznych w zakresie niezbędnym dla rozumienia zjawisk rekreacji i turystyki. | K\_W01  | P6S\_WG  |
| W2 | zna i rozumie znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych i promocji zdrowia.  | K\_W07   | P6S\_WK  |
| W3 | posiada podstawową wiedzę o zasadach programowania i realizacji rekreacyjnych zajęć ruchowych oraz treningu zdrowotnego.  | K\_W09   | P6S\_WK  |
| **W zakresie umiejętności** |
| U1 | potrafi promować zdrowie poprzez racjonalne spożytkowanie wolnego czasu (aktywny styl życia) u osób w różnym wieku.  | K\_U01   | P6S\_UW  |
| U2 | potrafi zaplanować, zorganizować i przeprowadzić rekreacyjne zajęcia ruchowe dostosowane do warunków, możliwości, potrzeb oraz zainteresowań uczestników.  | K\_U02   | P6S\_UO  |
| U3 | posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form rekreacyjnej aktywności fizycznej, pozwalające na prowadzenie zajęć z osobami w różnym wieku.  | K\_U05   | P6S\_UW  |
| **W zakresie kompetencji społecznych** |
| K1 | prowadzi prozdrowotny styl życia, dba o optymalny poziom sprawności fizycznej oraz prawidłową sylwetkę ciała.  | K\_K02  | P6S\_KR  |
| K2 | dostrzega problemy związane z propagowaniem zdrowego stylu życia i rozwiązuje je współpracując z otoczeniem.  | K\_K03  | P6S\_KR  |
| K3 | wykazuje dbałość o bezpieczeństwo osób uczestniczących w zajęciach rekreacyjnych i imprezach turystycznych.  | K\_K10   | P6S\_UO  |

|  |
| --- |
| **Stosowane metody dydaktyczne** |
| **Ćwiczenia:** Metody podające: wykład informacyjny, objaśnienie pokazMetody problemowe: dyskusja dydaktycznaMetody praktyczne: ćwiczenia przedmiotowe, pomiarMetody eksponujące: film |

|  |
| --- |
| **Metody sprawdzania i kryteria oceny efektów uczenia się uzyskanych przez studentów** |
| Metody weryfikacji efektów kształcenia: np. pisemne prace zaliczeniowe, egzaminy, obserwacja studentów i ocena ich umiejętności praktycznych. Kryteria oceny efektów kształcenia:2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów kształcenia (punktacja poniżej 50 %) 3,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym (51 do 60 % )3,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dostatecznym plus (61 do 70 %)4,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym (71 do 80 %)4,5 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu dobrym plus (81 do 90 %)5,0 – student osiągnął efekty kształcenia w stopniu bardzo dobrym (91 do 100 %) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Treści programowe przedmiotu**  | **Godziny****ST/NST** |
|  | Wykład: 1. Zajęcia organizacyjne – Poznanie historii i teorii na temat Nordic Walking.
2. Omówienie technik oraz metodyki nauczania Nordic Walking.
3. Planowanie i organizacja imprez turystycznych, rekreacyjnych i treningowych
 |  |
|   | Ćwiczenia:1. Nauka kroku podstawowego stosowanego w Nordic Walking.
2. Nauka kroku klasycznego stosowanego w Nordic Walking.
3. Nauka prowadzania rozgrzewki Nordic Walking – różne warianty miejsca i terenu do prowadzenia zajęć Nordic Walking.
4. Zajęcia Nordic Walking w terenie miejskim, w turystyce i różnych grup wiekowych uczestników zajęć Nordic Walking.

**Zajęcia wyjazdowe**1. Wykorzystanie pulsometra i nawigacji gps w zajęciach Nordic Walking.
2. Zajęcia Nordic Walking w terenie nizinnym lub terenie górskim.
3. 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. Budowanie programów treningowych Nordic Walking dla różnych grup wiekowych i różnych zadań.
 |  |
| **Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, w tym zasady dopuszczenia do egzaminu, zaliczenia** |
| 1. Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest osiągnięcie wszystkich założonych efektów kształcenia (w minimalnym akceptowalnym stopniu – w wysokości >50%). Zaliczenie teoretyczne podstawowych informacji oraz techniki i metodyki nauczania konkurencji do potrzeb aktualnych zajęć.
2. Aktywny udział w zajęciach.
3. Ocena podstawowych teoretycznych zagadnień związanych z Nordic Walking.
4. Ocena podstawowych umiejętności praktycznych stosowanych w Nordic Walking.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS** | **Stacjonarne** | **Niestacjonarne** |
| **Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim:****Udział w wykładach****Konsultacje** | 26 godzin ćwiczeń |  |
| **….** |  |  |
| **Samodzielna praca studenta:****Przygotowanie prezentacji****Przygotowanie do zaliczenia** | 26 godzin  |  |
|  |  |  |
| **Łączny nakład pracy studenta wynosi:** **52 godziny**, co odpowiada **2 punktom ECTS** |

|  |
| --- |
| **Wykaz literatury podstawowej i uzupełniającej, obowiązującej do zaliczenia przedmiotu** |
| **Literatura podstawowa**1. Burger D., 2007. Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Bauer-Weltbild Media Sp.z o.o Warszawa.
2. M. i T. Figurscy ., 2008. Nordic Walking dla ciebie. Interspar Warszawa.
3. Kurz T., 1997. Streching trening gibkości, COS, Warszawa.
4. Mittenmaier R., Neureuther Ch. 2010 Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM Warszawa.
5. Pramann U., Schaufle B., Nordic Walking Program treningowy dla seniorów Interspar Warszawa.
6. Wróblewski P., Poradnik Nordic Walking 2010 Pascal Sp. z o.o. Bielsko-Biała.

**Literatura uzupełniająca** 1. Adrian-Rokni B., Wahl T., 2008. Marsz oddechowy. Bauer-Weltbild Media Sp. z o.o Warszawa.
2. Corbin W.R.,Welk K.A., 2006. Fitness i Welles kondycja, sprawność, zdrowie, Zysk i S-ka Wydawnictwo.
3. Perkowski K. Śledziewski D., 1998. Metodyczne podstawy treningu sportowego, COS, Warszawa.
 |

|  |
| --- |
| **Wymiar, zasady i forma odbywania praktyk, w przypadku, gdy program kształcenia przewiduje praktyki** |
| Nie dotyczy |

**Forma oceny efektów uczenia się**

|  |  |
| --- | --- |
| **Efekty uczenia się**  | **Forma oceny** |
| **Test sprawdzający** | **Prezentacja/praca grupowa** | **Obserwacja/dyskusja dydaktyczna** |
| W1 | ~~x~~ |  |  |
| W2 | ~~x~~ |  | ~~x~~ |
| W3 | ~~x~~ |  |  |
| U1 |  | ~~x~~ |  |
| U2 |  | ~~x~~ |  |
| U3 | ~~x~~ | ~~x~~ |  |
| K1 |  |  | ~~x~~ |
| K2 |  |  | ~~x~~ |
| K3 |  |  | ~~x~~ |