



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Nordic Walking [C_CS>NW15]

Przedmiot

Kierunek studiów
Fizyka techniczna

Rok/Semestr
2/3

Studia w zakresie (specjalność)
–

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne (np. online)
0

Ćwiczenia
15

Projekty/seminaria
0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Agnieszka Koźma
agnieszka.kozma@put.poznan.pl

mgr Agata Ostrowska
agata.ostrowska@put.poznan.pl

Wykładowcy

Wymagania wstępne

Wskazane zainteresowanie dyscypliną, aktywność oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych

Cel przedmiotu

Nordic walking jest to forma rekreacji ruchowej polegająca na intensywnym marszu z wykorzystaniem specjalnych kijów. Zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu i przeznaczone są dla kobiet i mężczyzn. Wymagane jest obuwie sportowe oraz strój odpowiedni do panujących warunków pogodowych.

Przedmiotowe efekty uczenia się

Student posiada umiejętność i technikę poruszania się z kijami nordic walking

Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki

Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć

Student zdobywa świadomość swojego ciała by umiejętnie dobierać ćwiczenia w celu jego kształtowania i prawidłowego rozwoju

Student promuje zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu

Metody weryfikacji efektów uczenia się i kryteria oceny

Efekty uczenia się przedstawione wyżej weryfikowane są w następujący sposób:

1. Semestr kończy się wpisem - zaliczenie
2. Zaliczenie semestru na podstawie obecności
3. Wszelkie nieobecności odrabiane są na zajęciach z wychowania fizycznego

Treści programowe

Poznanie formy rekreacji ruchowej Nordic Walking i wyrobienie prawidłowych nawyków techniki. Poznanie możliwości zastosowanie NW w różnych warunkach.

Poznanie zasad kształtowania sprawności sercowo-naczyniowej organizmu.

-wszechstronny rozwój przez kształtowanie cech motorycznych: siły, wytrzymałości, koordynacji ruchowej

Metody dydaktyczne

1. Pogadanka
2. Bezpośredniej celowości ruchu
3. Zadaniowa

Literatura

Figurscy M. i T.-Nordic Walking dla ciebie, Oficyna Wydawnicza "Interspar"2008

Schwanbeck K.-Nordic Walking i o to chodzi!, Helion 2013

Burger D. -Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję, Bauer-Weltbild Media, 2010

Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

| | Godzin | ECTS |
|--|--------|------|
| Łączny nakład pracy | 15 | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem | 15 | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwium/egzaminu, wykonanie projektu) | 0 | 0,00 |