



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Nordic Walking [C\_CS>NW15]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Inżynieria środowiska

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

–

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

niestacjonarne

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