



KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Nordic Walking [C_CS>NW15]

Przedmiot

Kierunek studiów

Budownictwo/Civil Engineering

Rok/Semestr

1/1

Studia w zakresie (specjalność)

Inżynieria przedsięwzięć budowlanych

Profil studiów

ogólnoakademicki

Poziom studiów

drugiego stopnia

Język oferowanego przedmiotu

polski

Forma studiów

stacjonarne

Wymagalność

obieralny

Liczba godzin

Wykład

0

Laboratorium

0

Inne

0

Ćwiczenia

15

Projekty/seminaria

0

Liczba punktów ECTS

0,00

Koordynatorzy

mgr Katarzyna Wasielewska

katarzyna.wasielewska@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:

Zaliczenie przedmiotu odbywa się poprzez aktywne i regularne uczestnictwo w zajęciach. Możliwa jest 1 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 15 godzinach w semestrze. Student zobowiązany jest do odrobienia pozostałych nieobecności oraz krótkoterminowych zwolnień lekarskich w porozumieniu ze swoim prowadzącym. Możliwe jest odrobienie dwóch zajęć w tygodniu. W zajęciach z wychowania fizycznego można uczestniczyć maksymalnie 1 raz dziennie. Zajęcia należy odrobić w innym dniu niż zajęcia programowe.

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

Tematyka zajęć

1. Wybór odpowiedniego sprzętu: kijków nordic walking oraz odpowiednich butów trekkingowych, które zapewnią stabilność i komfort podczas chodzenia.
2. Rozgrzewka przygotowująca mięśnie do wysiłku.
3. Pozycja ciała podczas chodzenia, m.in. utrzymania prostej sylwetki, lekkiego pochylecia w przód i aktywnego zaangażowania mięśni brzucha i pleców.
4. Technika chodu z kijkami, m.in. jak prawidłowo wkładać i wyciągać kijki, jak korzystać z impulsu z rąk i jak zachować równowagę.
5. Ćwiczenia praktyczne: chodzenie na różnych rodzajach nawierzchni, zmiana tempa chodu, wspinaczki i schodzenie po zboczach.
6. Analiza, korekta oraz poprawa techniki.
7. Powtórzenie, utrwalenie i doskonalenie techniki nordic walking.
8. sprzętu: Zwróć uwagę na dobór odpowiednich

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