# KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu
Nordic Walking [C_CS>NW30_Z]

## Przedmiot

Kierunek studiów
Mikroelektronika i komunikacja cyfrowa/
Microelectronics and Digital Communication

Rok/Semestr
1/1

Studia w zakresie (specjalność)
Bezpieczeństwo transportu lotniczego
Bezzałogowe statki powietrzne
Elektrochemia techniczna
Kompozyty i nanomateriały
Organizacja ruchu lotniczego
Pilotaż statków powietrznych
Silniki lotnicze i płatowce
Systemy pokładowe i napędy lotnicze
Technologia organiczna
Technologia polimerów
null

Profil studiów
ogólnoakademicki

Poziom studiów
pierwszego stopnia

Język oferowanego przedmiotu
polski

Forma studiów
stacjonarne

Wymagalność
obieralny

## Liczba godzin

Wykład
0

Laboratorium
0

Inne
0

Ćwiczenia
30

Projekty/seminaria
0

## Liczba punktów ECTS

0,00

## Koordynatorzy

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

mgr Katarzyna Wasielewska
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

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

## Wykładowcy

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

mgr Katarzyna Wasielewska
katarzyna.wasielewska@put.poznan.pl

## Wymagania wstępne

Wskazane zainteresowanie dyscypliną, aktywność oraz brak przeciwwskazań zdrowotnych

## Cel przedmiotu

Nordic walking jest to forma rekreacji ruchowej polegajaca 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

Wiedza:
Student posiada umiejętność i technikę poruszania się z kijami nordic walking

Umiejętności:
Umiejętność samodzielnego przeprowadzenia rozgrzewki
Umiejętność dostosowania trudności zadań do indywidualnych potrzeb w trakcie zajęć

Kompetencje społeczne:
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 są 2 nieobecność bez obowiązku odrabiania i usprawiedliwiania przy 30 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 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 pochylenia 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

Podstawowa:
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

Uzupełniająca:
-

## Bilans nakładu pracy przeciętnego studenta

| | Godzin | ECTS |
|---|---|---|
| Łączny nakład pracy | 30 | 0,00 |
| Zajęcia wymagające bezpośredniego kontaktu z nauczycielem | 30 | 0,00 |
| Praca własna studenta (studia literaturowe, przygotowanie do zajęć laboratoryjnych/ćwiczeń, przygotowanie do kolokwiów/egzaminu, wykonanie projektu) | 0 | 0,00 |