



## KARTA OPISU PRZEDMIOTU - SYLABUS

Nazwa przedmiotu

Nordic Walking [C\_CS>NW30\_L]

### Przedmiot

Kierunek studiów

Transport

Rok/Semestr

1/2

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

0

Projekty/seminaria

0

### Liczba punktów ECTS

0,00

### Koordynatorzy

### 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

## 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 nieobecności 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 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 kolokwίων/egzaminu, wykonanie projektu) | 0      | 0,00 |