

40a		KARTA PRZEDMIOTU				
Nazwa przedmiotu/modułu:		NORDIC WALKING				
Nazwa angielska:		NORDIC WALKING				
Kierunek studiów:		WYCHOWANIE FIZYCZNE				
Tryb/Poziom studiów:		Stacjonarne/I-go stopnia – licencjackie				
Profil studiów		praktyczny				
Jednostka prowadząca:		Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze, Wydział Nauk Medycznych i Technicznych, Katedra Nauk o Kulturze Fizycznej i Zdrowiu				
Prowadzący przedmiot:		mgr Małgorzata Nyc				
I. Formy zajęć, liczba godzin						
Semestr	W	C	L	WR	Łącznie	ECTS
VI	-	15			15	1
II. Cel przedmiotu:						
C1 – Zapoznanie z różnymi formami aktywności ruchowej - NORDIC WALKING. Przygotowanie do świadomego i samodzielnego podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym.						
C2 – Uświadomienie korzyści płynących z uprawiania Nordic Walking. Rozwijanie i pogłębianie zainteresowań tą formą aktywności.						
III. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i innych kompetencji:						
Brak przeciwwskazań do uprawiania tej formy aktywności ruchowej.						
IV. Oczekiwane efekty uczenia się:						
EU1 – Student zna wartość zdrowego i aktywnego stylu życia oraz dba o poziom własnej sprawności fizycznej.						
EU 2 – Student zna i umie zademonstrować techniki chodzenia (ich modyfikacje w zróżnicowanym ukształtowaniu terenu) z zakresu nordic walking oraz potrafi właściwie dobrać sprzęt do parametrów ciała, przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę i ćwiczenia w trakcie marszu.						
V. Treści programowe:						
Forma zajęć: ćwiczenia						Liczba godzin
Ćw. 1	Nordic walking, historia, technika Nordic Walking (praca NN, RR, właściwa sylwetka), rodzaje i odpowiedni dobór sprzętu. Nordic Walking – sport czy rekreacja?					2
Ćw. 2	Aspekty zdrowotne i korzyści wynikające z treningu Nordic Walking. Wskazania i przeciwwskazania w treningu Nordic Walking. Ćwiczenia wprowadzające do techniki chodzenia z kijkami.					2
Ćw. 3 ,4	Rozgrzewka jako nieodzowny element treningu Nordic Walking. Doskonalenie techniki Nordic Walking w zróżnicowanym terenie.					4
Ćw.5	Dopasowanie treningów Nordic Walking do oczekiwań i możliwości kondycyjnych ćwiczącego. Planowanie w treningu Nordic Walking. Zastosowanie nowoczesnych technologii w indywidualizowaniu i monitorowaniu intensywności treningu Nordic Walking.					2

Ćw.6,7	Doskonalenie techniki Nordic Walking w zróżnicowanym terenie. Ćwiczenia uzupełniające trening Nordic Walking.	4				
Ćw. 8	Podsumowanie wiedzy, umiejętności i kompetencji personalnych studenta.	1				
Suma godzin		15				
VI. Narzędzia dydaktyczne:						
1.	Prezentacje multimedialne, filmy.					
2.	Kije Nordic Walking					
VII. Metody dydaktyczne						
1	Omówienie.					
2	Pokaz z objaśnieniem.					
3	Pokaz z instruktażem.					
4	Ćwiczenia praktyczne.					
VIII. Sposoby oceny (F – formująca, P – podsumowująca)						
F	Aktywny udział w zajęciach.					
P	Przygotowanie zestawu ćwiczeń wprowadzających do techniki Nordic Walking ; umiejętność prawidłowego zademonstrowania technik chodzenia oraz doboru ćwiczeń rozgrzewających i uzupełniających;					
IX. Obciążenie pracą studenta						
Forma aktywności		Łączna i średnia liczba godzin na zrealizowanie aktywności				
Godziny kontaktowe z nauczycielem (w trakcie zajęć)		15				
Przygotowanie do zajęć		2				
Doskonalenie techniki chodzenia		8				
SUMA		25				
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU		1				
X. Literatura podstawowa i uzupełniająca						
Literatura podstawowa:						
1. Wilanowski A. : Nordic walking dla każdego ”Wyd. Bukowy Las 2014						
2. Skibicki Z.: ”Marsze z kijami” Skibicki						
3. Malin Svensson „Nordic walking” Human Kinetics Publishers 2009 (w języku angielskim)						
Literatura uzupełniająca:						
1. Burger D.: „Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję” Wyd. Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2007						
2. Figurscy M. i T.: ”Nordic Walking dla ciebie” Wyd. Interspar, Warszawa 2008						
3. Mittenmaier R., Neureuther Ch.: „Nordic Walking – całoroczny trening”2010						
4. www.chodzezkijami.pl						
XI. Tablica powiązań efektów przedmiotowych i kierunkowych z celami przedmiotu w odniesieniu do metod ich weryfikacji						
Efekty	Odniesienie danego	Cele	Treści	Narzędzia	Metody	Sposób

uczenia się	efektu do efektów zdefiniowanych dla całego programu (PEK)	przedmiotu	programowe	dydaktyczne	dydaktyczne	oceny
EU 1	K_K25	C1	1-7	1,2	1, 2	F
EU 2	K_W39 K_W42 K_U45 K_K25	C1, C2	1-7	1,2	2,3,4	F, P

XII. Zasady weryfikacji oczekiwanych efektów kształcenia

Od studenta w ramach oceny jego postawy wymagana jest:

- Punktualność
- Przygotowanie do zajęć (wiedza, odpowiedni strój)
- Systematyczność pracy na zajęciach
- Zachowanie się zgodnie z zasadami BHP
- Wzajemny szacunek i praca w grupie
- Doskonalenie umiejętności w ramach zajęć

Ocena zadania problemowego:

- Zawartość merytoryczna, prawidłowa demonstracja ćwiczenia i zgodność z zadaniem tematem (max 10 pkt)

10 – 9 pkt. ocena bardzo dobra

8 pkt. ocena + dobry

7 -6 pkt. ocena dobry

5 pkt. ocena + dostateczny

4 - 3 pkt. ocena dostateczny

2 – 0 pkt. ocena niedostateczna

Ocena efektów uczenia się w skali od 0 do 5:

- 5 efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym
- +4 efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4 efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- +3 efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3 efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 0 - 2 efekt nie został osiągnięty

Oceny średnia = ocena za efekt uczenia się

- Poniżej 3 – efekt nieosiągnięty

- 3 : efekt osiągnięty w stopniu dostatecznym
- 3,1 – 3,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dostatecznym
- 3,51 – 4 : efekt osiągnięty w stopniu dobrym
- 4,1 – 4,5 : efekt osiągnięty w stopniu plus dobrym
- 4,51 - 5 : efekt osiągnięty w stopniu bardzo dobrym

XIII. Dodatkowe informacje o przedmiocie

Informacje na temat miejsca i terminu odbywania zajęć – zgodnie z planem zajęć umieszczonym na tablicy informacyjnej oraz stronie internetowej KPSW