

19. Nordic walking



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG
W POZNANIU

OPIS PRZEDMIOTU

| | |
|---------------------|------------------------------|
| KIERUNEK | Turystyka i rekreacja |
| SPECJALNOŚĆ | Manager eventów |
| TRYB STUDIÓW | Stacjonarny / niestacjonarny |
| SEMESTR | 6 |

| | | |
|---|--|----------|
| Nazwa przedmiotu | Nordic walking | MPR_5_19 |
| Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć | Studia stacjonarne – 30 Studia niestacjonarne –18 | |

| | |
|--------------------------|--|
| Cele kształcenia: | <ul style="list-style-type: none"> - świadome, celowe rozwijanie sprawności fizycznej - przekazanie umiejętności technicznych, taktycznych i treningowych w nordic walking - przygotowanie studenta do świadomego uczestnictwa w kulturze fizycznej, działalności sportowo - rekreacyjnej |
|--------------------------|--|

| Efekty kształcenia dla przedmiotu | | | |
|--|---|---|---|
| Numer | Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi: | Odniesienie efektów kształcenia dla programu | Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru |
| EK_W01 | Posiada wiedzę z zakresu wykorzystania psychologii i pedagogiki sportu w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży a także w podejmowaniu aktywności fizycznej osób w różnym wieku | K_W18 | P6S_WK |
| EK_U02 | Posiada pogłębione umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym | K_U12 | P6S_UO |
| EK_U03 | Potrafi wykorzystać wiedzę teoretyczną w planowaniu indywidualnych obciążeń treningowych | K_U09 | P6S_UK |
| EK_K04 | Podejmuje działania na rzecz promowania całonocnej aktywności fizycznej | K_K01 | P6S_KK |
| EK_K05 | Potrafi pracować w zespole, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele działania, potrafi przyjąć rolę lidera | K_K09 | P6S_KR |

| Numer treści | Treści kształcenia / programowe | Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu |
|---------------------|--|--|
| | Ćwiczenia | |

| | | |
|------|---|--|
| T_01 | Zasady wykorzystania zajęć rekreacyjno - sportowych - nordic walking | K_W01 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06 |
| T_02 | Nauka i doskonalenie kroku marszowego oraz pracy ramion na poziomie rekreacyjnym i fitness. | K_U03 K_U04 K_K05 K_K06 |
| T_03 | Dobór ćwiczeń kształtujących cechy motoryczne | K_W01 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06 |
| T_04 | Rola i znaczenie rekreacji ruchowej | K_W01 K_W02 K_U03 K_U04 K_K05 K_K06 |

| Metody i formy prowadzenia zajęć | Treści kształcenia i programowe |
|--|---------------------------------|
| Wykład z prezentacją multimedialną wybranych zagadnień | |
| Wykład konwersatoryjny | T_01 – T_04 |
| Wykład problemowy | |
| Wykład informacyjny | |
| Dyskusja | |
| Praca z tekstem | |
| Metoda analizy przypadków | |
| Uczenie problemowe (Problem-based learning) | |
| Gra dydaktyczna/symulacyjna | |
| Metoda ćwiczeniowa | T_01 – T_04 |
| Metoda warsztatowa | |
| Metoda projektu | |
| Prezentacja multimedialna | |
| Demonstracje dźwiękowe i/lub video | |
| Metody aktywizujące (np.: „burza mózgów”, technika analizy SWOT, technika drzewka decyzyjnego, metoda „kuli śniegowej”, konstruowanie „map myśli”) | |
| Inne (jakie?) - ... | |
| ... | |

| Kryteria oceny w odniesieniu do poszczególnych efektów kształcenia | | | | |
|--|--|---|--|--|
| Efekt kształceni a | Na ocenę 2 | Na ocenę 3 | Na ocenę 4 | Na ocenę 5 |
| K_W01 | Student nie posiada wiedzy z zakresu wykorzystania psychologii i | Student posiada podstawową wiedzę z zakresu wykorzystania psychologii i | Student posiada wiedzę z zakresu wykorzystania psychologii i | Student posiada szeroką wiedzę z zakresu wykorzystania psychologii i |

| | | | | |
|-------|---|---|--|---|
| | pedagogiki sportu w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży a także w podejmowaniu aktywności fizycznej osób w różnym wieku | pedagogiki sportu w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży a także w podejmowaniu aktywności fizycznej osób w różnym wieku | pedagogiki sportu w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży a także w podejmowaniu aktywności fizycznej osób w różnym wieku | pedagogiki sportu w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży a także w podejmowaniu aktywności fizycznej osób w różnym wieku |
| K_U02 | Student nie posiada pogłębionych umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym | Student posiada podstawowe umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym | Student posiada umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym | Student posiada pogłębione umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym |
| K_U03 | Student nie posiada pogłębione umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym | Student posiada podstawowe umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym | Student posiada umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym | Student posiada pogłębione umiejętności wykorzystania wiedzy teoretycznej z zakresu reakcji organizmu na wysiłek fizyczny w działaniu praktycznym |
| K_K04 | Student nie podejmuje działania na rzecz promowania całościowej aktywności fizycznej | Student podejmuje ograniczone działania na rzecz promowania całościowej aktywności fizycznej | Student podejmuje działania na rzecz promowania całościowej aktywności fizycznej | Student podejmuje zdecydowane i przemyślane działania na rzecz promowania całościowej aktywności fizycznej |
| K_K05 | Student nie potrafi pracować w zespole, nie umie wyznaczać ani przyjmować wspólnych celów działania, nie potrafi przyjąć rolę lidera | Student potrafi pracować w zespole, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele działania, nie potrafi przyjąć roli lidera | Student potrafi pracować w zespole, umie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele działania, potrafi przyjąć rolę lidera | Student potrafi pracować w zespole, umie samodzielnie wyznaczać oraz przyjmować wspólne cele działania, potrafi przyjąć rolę lidera |

| Weryfikacja efektów kształcenia | Symbole EK dla modułujących/przedmiotu | | | | |
|---------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|
| | W01 | U02 | U03 | K04 | K05 |
| Egzamin pisemny | | | | | |
| Egzamin ustny | | | | | |
| Zaliczenie pisemne | | | | | |
| Zaliczenie ustne | | | | | |
| Kolokwium pisemne | | | | | |
| Kolokwium ustne | X | X | X | X | X |
| Test | | | | | |
| Projekt | | | | | |
| Praca pisemna | | | | | |
| Raport | | | | | |
| Prezentacja multimedialna | | | | | |
| Praca podczas ćwiczeń | X | X | X | X | X |
| Inne (jakie?) - ... | | | | | |

| Wymiar godzinowy zajęć i pracy studenta | Stacjonarne | Niestacjonarne |
|--|-------------|----------------|
| 1. Wykłady (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów) | - | - |

| | | |
|--|-----------|-----------|
| 2. Inne formy (wspólny udział nauczycieli akademickich i studentów) | 30 | 18 |
| 3. Konsultacje z nauczycielem | - | - |
| Razem 1+2+3 | 30 | 18 |
| 4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów) | — | — |
| 5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu) | 20 | 32 |
| Razem 4+5 | 20 | 32 |
| SUMA 1+2+3+4+5 | 50 | 50 |
| Łącznie punktów ECTS wg planu studiów | 2 | |

| | |
|---------------------------------|--|
| Literatura podstawowa | <ul style="list-style-type: none"> - "Nordic Walking, Rozruszaj swoje ciało", Tim "T-Bone" Arem, Laurum 2008 - "Nordic Walking, Program treningowy dla seniorów", Ulrich Pramann, Bernd Schaufle, Interspar 2007 - "Nordic Walking. Poradnik", Wróblewski Piotr, Wydawnictwo Pascal |
| Literatura uzupełniająca | <ul style="list-style-type: none"> - EBERHARDT A.: <i>FIZJOLOGICZNE PODSTAWY REKREACJI RUCHOWEJ</i>, WARSZAWA 2007. |