

## 19. Nordic walking



WYŻSZA SZKOŁA HANDLU I USŁUG  
W POZNANIU

### OPIS PRZEDMIOTU

<b>KIERUNEK</b>	<b>Turystyka i rekreacja</b>
<b>SPECJALNOŚĆ</b>	Manager hotelarstwa SPA & wellness
<b>TRYB STUDIÓW</b>	Stacjonarny / niestacjonarny
<b>SEMESTR</b>	6

<b>Nazwa przedmiotu</b>	<b>Nordic walking</b>	MPR_3_19
<b>Wymiar godzinowy poszczególnych form zajęć</b>	Studia stacjonarne – 30 Studia niestacjonarne –18	

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

<b>Efekty kształcenia dla przedmiotu</b>			
<b>Numer</b>	<b>Efekty kształcenia, student/ka, który/a zaliczył/a przedmiot, potrafi:</b>	<b>Odniesienie efektów kształcenia dla programu</b>	<b>Odniesienie do efektów kształcenia dla obszaru</b>
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

<b>Numer treści</b>	<b>Treści kształcenia / programowe</b>	<b>Odniesienie do efektów kształcenia dla przedmiotu</b>

	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	-	-
<b>Razem 1+2+3</b>	<b>30</b>	<b>18</b>
4. Praktyki (realizowane samodzielnie przez studentów)	—	—
5. Praca własna studenta (w tym prace domowe i projektowe, przygotowanie się do zaliczenia/egzaminu)	20	32
<b>Razem 4+5</b>	<b>20</b>	<b>32</b>
<b>SUMA 1+2+3+4+5</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
<b>Łącznie punktów ECTS wg planu studiów</b>	<b>2</b>	

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