

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. BRONISŁAWA CZECHA W KRAKOWIE

KARTA PRZEDMIOTU

obowiązuje studentów, którzy rozpoczęli studia w roku akademickim 2015/2016

Wydział Rehabilitacji Ruchowej

Kierunek studiów: Terapia zajęciowa studia magisterskie II stopnia

Profil: Ogólnoakademicki

Forma studiów: Stacjonarne

Kod kierunku: 000

Stopień studiów: II

Specjalności: bez specjalności

1 PRZEDMIOT

NAZWA PRZEDMIOTU	Nordic walking
KOD PRZEDMIOTU	RR000 ASB3
KATEGORIA PRZEDMIOTU	Przedmioty do wyboru
LICZBA PUNKTÓW ECTS	2.00
JĘZYK WYKŁADOWY	polski
SEMESTRY	2

2 FORMA ZAJĘĆ, LICZBA GODZIN W PLANIE STUDIÓW

SEMESTR	WYKŁAD	ĆWICZENIA	SEMINARIUM	ZAJĘCIA LABORATORYJNE	ZAJĘCIA KLINICZNE
2	14	0	0	28	0



3 CELE PRZEDMIOTU

Cel1 Zapoznanie studentów z techniką Nordic Walking oraz organizacją zajęć z wykorzystaniem Nordic Walkig.

Cel2 Przygotowanie studentów do nauczania i prowadzenia zajęć z wykorzystaniem Nordic Walking.

4 WYMAGANIA WSTĘPNE

- 1 Znajomość podstaw anatomii i fizjologii człowieka.

5 EFEKTY KSZTAŁCENIA

EK1 Wiedza: Student opisuje i demonstuje elementy techniki nordic walking.

EK2 Wiedza: Student potrafi dobrać i uzasadnić dobór sprzętu i techniki nordic walking do potrzeb i możliwości ćwiczącego.

EK3 Wiedza: Student potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia nordic walking.

6 TREŚCI PROGRAMOWE

WYKŁAD

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
W1	Rys historyczny. Prawidłowa technika nordic walking. Zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć.	2
W2	Struktura treningu nordic walking i elementy urozmaicające trening nordic walking.	2
W3	Kształtowanie zdolności motorycznych w treningu nordic walking. Wybrane zagadnienia z teorii i metodyki treningu zdrowotnego. Zasady treningu nordic walking w różnych grupach wiekowych i o różnym poziomie sprawności.	10
	RAZEM	14

ZAJĘCIA LABORATORYJNE

LP	TEMATYKA ZAJĘĆ OPIS SZCZEGÓŁOWY BLOKÓW TEMATYCZNYCH	LICZBA GODZIN
L1	Nauka prawidłowej techniki nordic walking.	8
L2	Struktura treningu nordic walking i elementy urozmaicające trening nordic walking. Zasady bezpieczeństwa w trakcie zajęć.	10
L3	Trening nordic walking w różnych grupach wiekowych i o różnym poziomie sprawności.	10
	RAZEM	28

7 METODY DYDAKTYCZNE

M1 Wykłady

M2 Ćwiczenia praktyczne



8 OBCIĄŻENIE PRACĄ STUDENTA

FORMA AKTYWNOŚCI	ŚREDNIA LICZBA GODZIN NA ZREALIZOWANIE AKTYWNOŚCI
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim, w tym:	
Godziny wynikające z planu studiów	42
Konsultacje przedmiotowe	0
Egzaminy i zaliczenia w sesji	0
Inne	
Godziny bez udziału nauczyciela akademickiego wynikające z nakładu pracy studenta, w tym:	
Przygotowanie się do zajęć, w tym studiowanie zalecanej literatury	4
Opracowanie wyników	0
Przygotowanie raportu, projektu, prezentacji, dyskusji	4
Inne	0
SUMARYCZNA LICZBA GODZIN DLA PRZEDMIOTU WYNIKAJĄCA Z CAŁEGO NAKŁADU PRACY STUDENTA	50
SUMARYCZNA LICZBA PUNKTÓW ECTS DLA PRZEDMIOTU	2

9 METODY OCENY

OCENA FORMUJĄCA

F1	Ćwiczenie praktyczne
F2	Odpowiedź ustna

OCENA PODSUMOWUJĄCA

P1	Średnia ważona ocen formułujących
----	-----------------------------------

WARUNKI ZALICZENIA PRZEDMIOTU

1	Aktywny udział w zajęciach.
2	Przygotowanie i przeprowadzenie zajęć.
3	Zademonstrowanie i omówienie techniki Nordic Walking.

KRYTERIA OCENY

EFEKT KSZTAŁCENIA 1	
NA OCENĘ 3	Student poprawnie opisuje i demonstruje najważniejsze elementy techniki nordic walking.
NA OCENĘ 4	Student poprawnie opisuje wszystkie i poprawnie demonstruje najważniejsze elementy techniki nordic walking.
NA OCENĘ 5	Student opisuje i poprawnie demonstruje wszystkie elementy techniki nordic walking.
EFEKT KSZTAŁCENIA 2	
NA OCENĘ 3	Student potrafi dobrać lub wyregulować sprzęt i dobrać technikę nordic walking do możliwości ćwiczącego.
NA OCENĘ 4	Student potrafi dobrać i uzasadnić dobór sprzętu i techniki nordic walking do możliwości ćwiczącego.
NA OCENĘ 5	Student potrafi dobrać i uzasadnić dobór sprzętu i techniki nordic walking do potrzeb i możliwości ćwiczącego oraz przekazuje mu najważniejsze zalecenia.
EFEKT KSZTAŁCENIA 3	
NA OCENĘ 3	Student z niewielką pomocą nauczyciela potrafi zaplanować i przeprowadzić zajęcia nordic walking.



NA OCENĘ 4	Student potrafi samodzielnie zaplanować i poprawnie przeprowadzić zajęcia nordic walking.
NA OCENĘ 5	Student potrafi samodzielnie zaplanować i poprawnie przeprowadzić zajęcia nordic walking z wykorzystaniem warunków terenowych oraz odpowiednio reagując na niezaplanowane sytuacje w trakcie zajęć.

10 MACIERZ REALIZACJI PRZEDMIOTU

EFEKTY Kształcenia dla przedmiotu	ODNIESIENIE DO EFEKTÓW KIERUNKOWYCH	CELE PRZEDMIOTU	TREŚCI PROGRAMOWE	METODY DYDAKTYCZNE	SPOSOBY OCENY
EK1	K_W11	Cel1 Cel2	W1 L1		F2 F1 P1
EK2	K_K01, K_W11	Cel2	L1 W3 L3		F2 F1 P1
EK3	K_W11, K_U04	Cel2	W1 W3 L3 W2 L2		F1 P1

11 WYKAZ LITERATURY

LITERATURA PODSTAWOWA:

- 1 Piotr Wróblewski — *Nordic Walking*, Warszawa, 2010, Pascal

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- 1 Emilia Chojnowska-Siemieńczuk, Łukasz Drąg — *Nordic Walking Spacer po zdrowie*, Warszawa, 2011, Literat

12 INFORMACJE O NAUCZYCIELACH AKADEMICKICH

OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA KARTĘ

dr Paweł Żychowicz (kontakt: pawel.zychowicz@awf.krakow.pl)

OSOBY PROWADZĄCE PRZEDMIOT

dr Marta Kądziołka (kontakt: marta.kadziolka@awf.krakow.pl)

dr Paweł Żychowicz (kontakt: pawel.zychowicz@awf.krakow.pl)

13 ZATWIERDZENIE KARTY PRZEDMIOTU DO REALIZACJI

(miejscowość, data) (odpowiedzialny za przedmiot) (kierownik) (dziekan)

PRZYJMUJĘ DO REALIZACJI (data i podpisy osób prowadzących przedmiot)

.....
.....