

**SYLABUS MODUŁU KSZTAŁCENIA**

Lp.	Element	Opis						
1	Nazwa modułu	<b>REKREACJA RUCHOWA - NORDIC WALKING</b>						
2	Instytut	Instytut Rekreacji i Turystyki						
3	Kod przedmiotu	PPWSZ-TR-1-421-s						
4	Kierunek, poziom i profil kształcenia	Turystyka i Rekreacja, pierwszy stopień, profil ogólnoakademicki.						
	Rok studiów, semestr	Rok II, semestr III, IV						
5	Rodzaj zajęć i liczba godzin	Tylko studia stacjonarne: ćwiczenia 30 godz.						
6	Punkty ECTS (1 pkt = 25-30g)	1						
	Pracochłonność	Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela				Praca własna studenta		
		Wykład	Ćwiczenia	Konsultacje obowiązkowe	Zal. z oc.	Projekty/ opracowania	Nauka własna	Inne
		-	30	-	-	-	-	-
Suma	30							
7	Prowadzący zajęcia	Mgr Kalata Bogusław						
8	Egzaminator/ Zaliczający	Mgr Kalata Bogusław						
9	Wymagania (kompetencje) wstępne	Ogólna sprawność fizyczna						
10	Cel przedmiotu	Opanowanie techniki podstawowej oraz techniki klasycznej. Podstawy nauczania i doskonalenia poszczególnych technik. Ćwiczenia rozciągające, wzmacniające kończyny górne i dolne, kształtowanie siły i wytrzymałości. Ćwiczenia w parach, grupach, organizacja grupy. Nauka przeprowadzenia i omówienia przez studentów rozgrzewki i stretchingu z wykorzystaniem kijów do nordic walking. Zdobycie umiejętności planowania i prowadzenia w terenie zajęć z nordic walking. Dobór techniki i tempa marszu do poziomu sprawności ćwiczących. Zdobycie wiedzy w zakresie dostosowania sprzętu do sprawności i wymagań ćwiczących. Doskonalenie metodyki nauczania oraz organizacji zajęć. Zapoznanie z historią i podstawowymi pojęciami dotyczącymi nordic walking.						
11	Efekty kształcenia	Efekt (Wiedza, Umiejętności, Kompetencje społeczne)				Odniesienie do efektów kierunkowych	Odniesienie do efektów obszarowych	
		Posiada wiedzę o wpływie kultury fizycznej na zdrowie i rozwój człowieka.				K_W15	M1_W05 M1_W07	
		Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.				K_W16	M1_W06	
		Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem stosowanym na zajęciach z nordic walking.				K_U04	M1_U01	
		Posiada umiejętności ruchowe pozwalające opanować podstawowe ćwiczenia ruchowe stosowane podczas rozgrzewki i stretchingu, a także w odpowiedni sposób zastosować techniki nordic walking w różnorodnym terenie.				K_U07	M1_U05	
Potrafi współdziałać i pracować w grupie, a także realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, oraz innych osób biorących udział w zajęciach terenowych z nordic walking.				K_K09 K_K11	M1_K04, M1_K07			
12	Forma i	Efekt kształcenia			Sposób potwierdzenia (weryfikacji)			

	<b>warunki potwierdzenia efektu kształcenia</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posiada wiedzę o wpływie kultury fizycznej na zdrowie i rozwój człowieka.</li> <li>2. Zna zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia.</li> <li>3. Potrafi posługiwać się podstawowym sprzętem stosowanym na zajęciach.</li> <li>4. Posiada umiejętności ruchowe pozwalające opanować podstawowe ćwiczenia ruchowe stosowane podczas rozgrzewki i stretchingu, a także w odpowiedni sposób zastosować techniki nordic walking w różnorodnym terenie.</li> <li>5. Potrafi współdziałać i pracować w grupie, a także realizuje zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne, oraz innych osób biorących udział w zajęciach terenowych z nordic walking.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udział w dyskusjach ćwiczeniowych</li> <li>2. Dobór i znajomość literatury przedmiotu.</li> <li>3. Odpowiedni dobór ubioru i sprzętu. Demonstracja poprawnie wykonanej techniki nordic walking, w celu uzyskania zaliczenia z przedmiotu.</li> <li>4. Potrafi przeprowadzić rozgrzewkę, oraz zastosować technikę podstawową i technikę klasyczną.</li> <li>5. Samodzielne prowadzenie jednostek lekcyjnych ( rozgrzewka, stretching, planowanie i prowadzenie zajęć w terenie). BHP na zajęciach terenowych</li> </ol>
<b>13</b>	<b>Treści merytoryczne przedmiotu</b>	Opanowanie techniki podstawowej i klasycznej nordic walking. Nauka i doskonalenie przeprowadzenia rozgrzewki i stretchingu. Zdobywanie przez studentów umiejętności planowania i prowadzenia zajęć z Nordic Walking w terenie.	
<b>14</b>	<b>Wykaz literatury podstawowej</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matuszkowiak A. „Nordic Walking – spacer po zdrowie”. Lider, nr 1, 2006.</li> <li>2. Schaufle B. „Nordic Walking“, Wyd. Interspar., Tomaszów Maz., 2007.</li> </ol>	
<b>15</b>	<b>Wykaz literatury uzupełniającej (pomocniczej)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Malarecki I. „Wstęp do fizjologii wysiłku i treningu sportowego”. PZWL, Warszawa, 1998.</li> <li>2. Strona internetowa: <a href="http://www.nordicwalk.pl">www.nordicwalk.pl</a></li> </ol>	