

## 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<br>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<br>K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>K_K06          |
| T_02 | Nauka i doskonalenie kroku marszowego oraz pracy ramion na poziomie rekreacyjnym i fitness. | K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>K_K06                   |
| T_03 | Dobór ćwiczeń kształtujących cechy motoryczne   | K_W01<br>K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>K_K06          |
| T_04 | Rola i znaczenie rekreacji ruchowej   | K_W01<br>K_W02<br>K_U03<br>K_U04<br>K_K05<br>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 Walkihg. 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>   |