

NORDIC WALKING

SYLABUS PRZEDMIOTU NA ROK AKADEMICKI 2020/2021

NAZWA PRZEDMIOTU	Nordic Walking
KIERUNEK STUDIÓW	Międzywydziałowe
JĘZYK WYKŁADOWY	Polski
LICZEBNOŚĆ GRUPY	16 osób
PŁEĆ GRUPY	Kobiety i mężczyźni

OSOBA PROWADZĄCA PRZEDMIOT	Stopień naukowy, imię i nazwisko osoby	Katedra / Centrum	Forma prowadzenia zajęć
	mgr Bartosz Ligas	Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu	Hybrydowa
CELE KSZTAŁCENIA	Wyposażenie studentów w wiedzę, kompetencje i umiejętności niezbędne dla planowania podstawowych aktywności ruchowych w czasie wolnym.		

FORMY KSZTAŁCENIA		
ZAJĘCIA W FORMIE ĆWICZEŃ		
TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	LICZBA GODZIN
1. Nordic walking – od czego zacząć? Zasady, dobór i ustawienie sprzętu. Pierwsze kroki.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna pozytywne aspekty uprawiania aktywności ruchowej na świeżym powietrzu. • Wykonuje poprawnie regulację wysokości kijów. • Potrafi wykonać poznane ćwiczenia na treningu. 	2
2. Nordic walking. Kształtowanie koordynacji ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe cele i zasady rozgrzewki • Wykonuje poprawnie ćwiczenia koordynacyjne. • Potrafi dobrać objętość treningową dla osoby początkującej 	2
3. Nordic walking. Różne formy treningu z kijami.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna różne formy treningu z kijami. • Wykonuje ćwiczenia interwałowe z kijami. • Potrafi dobrać odpowiednie tempo dla osób początkujących/ starszych. 	2

4. Nordic walking + trening ogólnorozwojowy - upper body	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zestaw ćwiczeń angażujący obręcz barkową, odcinek piersiowy kręgosłupa, ramiona • Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie obręczy barkowej, odcinka piersiowego kręgosłupa, ramion • Potrafi dobrać skalę trudności ćwiczeń do poziomu sprawności ćwiczącego 	2
5. Nordic walking + trening ogólnorozwojowy - lower body	<ul style="list-style-type: none"> • Zna zestaw ćwiczeń angażujący dolną część ciała • Wykonuje ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha, nóg • Potrafi dobrać odpowiednie ćwiczenia do danej grupy mięśniowej 	2
Suma:		10

ZAJĘCIA W FORMIE WYKŁADÓW ZDALNYCH (ON-LINE)

TEMATYKA ZAJĘĆ	OPIS EFEKTÓW KSZTAŁCENIA NA POZIOMIE PRZEDMIOTU	FORMA SPRAWDZIANU	LICZBA GODZIN
1. Jak chodzić z kijami? Filmy instruktażowe	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe elementy treningu Nordic walking 	TEST ON-LINE	2
2. Rodzaje aktywności ruchowych na świeżym powietrzu.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna różne rodzaje aktywności na świeżym powietrzu 	TEST ON-LINE	2
3. Trening domowy. Filmy instruktażowe.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe rodzaje treningu w domu. 	TEST ON-LINE	2
4. Rodzaje aktywności ruchowych, które kształtują układ krążeniowo-oddechowy.	<ul style="list-style-type: none"> • Zna podstawowe założenia treningu typu cardio. Zna pozytywne oddziaływanie treningu cardio na organizm. 	TEST ON-LINE	2
5. Trening.	<ul style="list-style-type: none"> • Wykonuje plan treningowy dla dowolnej osoby (wybranej przez siebie) 	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
Suma:			10

ZAJĘCIA W FORMIE TERENOWEJ			
WYDARZENIE	DATA / GODZ.	ADRES	LICZBA GODZIN
1. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy	24.10.2020 Godz.: 9:00	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego.	3
2. Zajęcia terenowe – Park Śląski	07.11.2020 Godz.: 9:00	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego.	3
3. Zajęcia terenowe – Park Kościuszki	21.11.2020 Godz.: 9:00	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego.	3
4. Zajęcia terenowe – Trzy Stawy	05.12.2020 Godz.: 9:00	Adres: Katowice ul. Bankowa 12 Dojazd: we własnym zakresie Aktywność: aktywności fizyczne poprawiające funkcjonowanie układu krążeniowo-naczyniowego.	3
Suma:			12

Bibliografia:

<https://chodzezkijami.pl/artykuly/jak-powinna-wygl-da-pe-na-technika-nordic-walking-a498>