

## 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"> <li>• <b>Zna</b> pozytywne aspekty uprawiania aktywności ruchowej na świeżym powietrzu.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie regulację wysokości kijów.</li> <li>• <b>Potrafi</b> wykonać poznane ćwiczenia na treningu.</li> </ul>	2
2. Nordic walking. Kształtowanie koordynacji ruchowej.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe cele i zasady rozgrzewki</li> <li>• <b>Wykonuje</b> poprawnie ćwiczenia koordynacyjne.</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać objętość treningową dla osoby początkującej</li> </ul>	2
3. Nordic walking. Różne formy treningu z kijami.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> różne formy treningu z kijami.</li> <li>• <b>Wykonuje</b> ćwiczenia interwałowe z kijami.</li> <li>• <b>Potrafi</b> dobrać odpowiednie tempo dla osób początkujących/ starszych.</li> </ul>	2

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

#### 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"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe elementy treningu Nordic walking</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
2. Rodzaje aktywności ruchowych na świeżym powietrzu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> różne rodzaje aktywności na świeżym powietrzu</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
3. Trening domowy. Filmy instruktażowe.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe rodzaje treningu w domu.</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
4. Rodzaje aktywności ruchowych, które kształtują układ krążeniowo-oddechowy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zna</b> podstawowe założenia treningu typu cardio. <b>Zna</b> pozytywne oddziaływanie treningu cardio na organizm.</li> </ul>	TEST ON-LINE	2
5. Trening.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Wykonuje</b> plan treningowy dla dowolnej osoby (wybranej przez siebie)</li> </ul>	PREZENTACJA MULTIMEDIALNA	2
<b>Suma:</b>			<b>10</b>

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

**Bibliografia:**

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