



Akademia Nauk Stosowanych
w Nowym Targu

Akademia Nauk Stosowanych w Nowym Targu

Informacje ogólne

Nazwa zajęć	Specjalizacja instruktorska: Nordic walking
Kod zajęć	TR.SL.408
Status zajęć	podstawowe
Wydział / Instytut	Instytut Nauk Humanistycznych i Turystyki
Kierunek studiów	Turystyka i Rekreacja
Specjalizacja	

Forma studiów	Rok studiów	Semestr	Forma zajęć	Wymiar zajęć	Liczba punktów ECTS	Forma zaliczenia zajęć
Stacjonarne	2	4	Zajęcia praktyczne	30.0	2.0	bez egzaminu

Poziom studiów	studia pierwszego stopnia
Profil	Praktyczny
Osoba odpowiedzialna za program zajęć	dr Małgorzata Muszyńska-Kurnik
Wymagania (Kompetencje wstępne)	Ogólny dobry stan zdrowia, brak przeciwwskazań lekarskich.
Założenia i cele zajęć	Opanowanie techniki marszu podstawowego oraz techniki marszu fitness Zdobycie przez studentów umiejętności planowania i prowadzenia zajęć z Nordic Walking w terenie z wykorzystaniem poszczególnych rodzajów ćwiczeń Świadome uczestnictwo w doskonaleniu swoich umiejętności, dbanie o bezpieczeństwo w trakcie zajęć.

Nakład pracy studenta - bilans punktów ECTS

Nakład pracy studenta niezbędny do uzyskania efektów uczenia się	Obciążenie studenta
---	----------------------------

	Studia stacjonarne	
Obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia i studentów, w tym:	godz.: 30	
udział w ćwiczeniach	30	
Obciążenie studenta związane z jego indywidualną pracą związaną z zajęciami organizowanymi przez uczelnię, w tym:	godz.: 20	
Samodzielne studiowanie tematyki zajęć/ przygotowanie się do: ćwiczenia (godz.)	10	
Przygotowanie do zaliczenia/ egzaminu (godz.)	5	
Wykonanie prac zaliczeniowych (referat, projekt, prezentacja itd.) (godz.)	5	
Suma (obciążenie studenta na zajęciach wymagających bezpośredniego udziału nauczycieli akademickich lub innych osób prowadzących zajęcia oraz związane z jego indywidualną pracą związaną z tymi zajęciami)	godz.: 50	ECTS: 2
Obciążenie studenta w ramach zajęć kształtujących umiejętności praktyczne	godz.: 0	

Efekty uczenia się

Efekty uczenia się		Odniesienia do kierunkowych efektów uczenia się	Sposób weryfikacji efektów uczenia się
Wiedza: student zna i rozumie			
W02	Zna techniki marszu i rozumie potrzebę uprawiania aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking, jako formy ogólnie dostępnej dla różnych grup społecznych	-K_W15	obserwacja jakości wykonania zadania
Umiejętności: student potrafi			
U02	otrafi posługiwać się sprzętem stosowanym na zajęciach z Nordic Walking. Umie zaplanować, wytłumaczyć i przeprowadzić zajęcia Nordic Walking z grupami rówieśniczymi	-K_U03	obserwacja jakości wykonania zadania
Kompetencje społeczne: student jest gotów do			
K02	Gotów jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa własnego i innych w trakcie realizacji ćwiczeń oraz jest odpowiedzialny za osoby uczestniczące w zajęciach z Nordic Walking. Pracuje w zespole	-K_K11	obserwacja zachowania studenta podczas zajęć

Formy i metody kształcenia

wykład wprowadzający z prezentacją multimedialną
instruktaż
przeprowadzenie ćwiczeń z wybraną grupą wiekową

Treści programowe

Zajęcia praktyczne

- Ćwiczenia wprowadzające mają za zadanie przygotować studenta teoretycznie do dyscypliny, omówić krótko historię powstania dyscypliny jak również zwrócić uwagę na prawidłową technikę wykonywania marszu oraz wskazać podstawowe zasady, które pozwolą osiągnąć wyznaczony cel, podkreślić zdrowotny charakter zajęć. Podstawy nauczania i doskonalenia poszczególnych technik marszu podstawowego i marszu fitness. Ćwiczenia rozgrzewające, rozciągające, wzmacniające kończyny górne i dolne, kształtowanie siły i wytrzymałości. Ćwiczenia w parach, w grupach, organizacja grupy. Zdobycie umiejętności planowania i prowadzenia w terenie zajęć z Nordic Walking. Zdobycie wiedzy w zakresie dostosowania sprzętu do sprawności i wymagań ćwiczących.

Kryteria oceny osiągniętych efektów uczenia się

Kryteria oceny efektów uczenia się osiągniętych przez studenta

Efekt: TR.SL.408_W02 - Zna techniki marszu i rozumie potrzebę uprawiania aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking, jako

formy ogólnie dostępnej dla różnych grup społecznych

5.00 - Posiada podstawowe zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Nie dba o bezpieczeństwo

4.50 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie bardzo dobrym oraz posiada dobrą znajomość fachowej terminologii.

4.00 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie dobrym oraz posiada dobrą znajomość fachowej terminologii.

3.50 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie dobrym oraz posiada podstawową znajomość fachowej terminologii.

3.00 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie podstawowym oraz posiada podstawową znajomość fachowej terminologii.

2.00 - Nie opanował wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking ani nie posiada znajomości fachowej terminologii.

Efekt: TR.SL.408_K02 - Gotów jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa

własnego i innych w trakcie realizacji ćwiczeń oraz jest

odpowiedzialny za osoby uczestniczące w zajęciach z

Nordic Walking. Pracuje w zespole

5.00 - Posiada zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Szczególnie dba o bezpieczeństwo.

4.50 - Posiada dobre zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Dobrze dba o bezpieczeństwo

4.00 - Posiada dobre zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Dba o bezpieczeństwo

3.50 - Posiada podstawowe zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Dba o bezpieczeństwo

3.00 - Posiada podstawowe zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Nie dba o bezpieczeństwo

2.00 - Nie posiada podstawowych zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Nie dba o bezpieczeństwo

Efekt: TR.SL.408_U02 - otrafi posługiwać się sprzętem stosowanym na

zajęciach z Nordic Walking. Umie zaplanować,

wytłumaczyć i przeprowadzić zajęcia Nordic Walking z

grupami rówieśniczymi

5.00 - Bardzo dobrze potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz bardzo dobrze potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

4.50 - Bardzo dobrze potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz dobrze potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

4.00 - Dobrze potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

3.50 - Potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem w stopniu podstawowym

3.00 - Potrafi wykorzystać wiedzę do przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem w stopniu podstawowym

2.00 - Nie potrafi wykorzystać wiedzy do samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz nie potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

Efekt: TR.SL.408_K01 - Gotów jest do przestrzegania zasad bezpieczeństwa

własnego i innych w trakcie realizacji ćwiczeń oraz jest

odpowiedzialny za osoby uczestniczące w zajęciach z

Nordic Walking. Pracuje w zespole

5.00 - Posiada zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Szczególnie dba o bezpieczeństwo.

4.50 - Posiada dobre zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Dobrze dba o bezpieczeństwo

4.00 - Posiada dobre zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Dba o bezpieczeństwo

3.50 - Posiada podstawowe zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Dba o bezpieczeństwo

3.00 - Posiada podstawowe zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Nie dba o bezpieczeństwo

2.00 - Nie posiada podstawowych zdolności do pracy w zespole i realizacji celów społecznych, szczególnie w zakresie działalności rekreacyjnej. Nie dba o bezpieczeństwo

Efekt: TR.SL.408_U01 - Potrafi posługiwać się sprzętem stosowanym na

zajęciach z Nordic Walking. Umie zaplanować,

wytłumaczyć i przeprowadzić zajęcia Nordic Walking z

grupami rówieśniczymi

5.00 - Bardzo dobrze potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz bardzo dobrze potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

4.50 - Bardzo dobrze potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz dobrze potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

4.00 - Dobrze potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania, zorganizowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

3.50 - Potrafi wykorzystać wiedzę do samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem w stopniu podstawowym
 3.00 - Potrafi wykorzystać wiedzę do przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem w stopniu podstawowym
 2.00 - Nie potrafi wykorzystać wiedzy do samodzielnego zaplanowania i przeprowadzenia zajęć Nordic Walking oraz nie potrafi posługiwać się odpowiednim sprzętem

Efekt: TR.SL.408_W01 - Zna techniki marszu i rozumie potrzebę uprawiania aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking, jako formy ogólnie dostępnej dla różnych grup społecznych

5.00 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie bardzo dobrym oraz posiada bardzo dobrą znajomość fachowej terminologii

4.50 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie bardzo dobrym oraz posiada dobrą znajomość fachowej terminologii.

4.00 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie dobrym oraz posiada dobrą znajomość fachowej terminologii.

3.50 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie dobrym oraz posiada podstawową znajomość fachowej terminologii.

3.00 - Opanował wiedzę dotyczącą aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking na poziomie podstawowym oraz posiada podstawową znajomość fachowej terminologii.

2.00 - Nie opanował wiedzy dotyczącej aktywności fizycznej na przykładzie Nordic Walking ani nie posiada znajomości fachowej terminologii.

Forma weryfikacji osiągnięć studenta i warunki zaliczenia zajęć

Forma zajęć	Metoda weryfikacji	Waga	Procent
Zajęcia praktyczne	obserwacja zachowania studenta podczas zajęć	40	40,00 %
	bezpośrednia ocena wykonania zadania	40	40,00 %
	obserwacja jakości wykonania zadania	20	20,00 %

Informacja dodatkowa zaliczenia:

Warunkiem zaliczenia zajęć jest obecność na ćwiczeniach (ćwiczenia są obowiązkowe), każda nieobecność musi zostać usprawiedliwiona; aktywne uczestnictwo w ćwiczeniach i wykonanie wszystkich zadań (fizycznych i pisemnych); uczestnictwo i realizacja powierzonych zadań podczas przeprowadzenia zajęć z grupą, konspekt w formie pisemnej obejmujący znajomość treści ćwiczeń.

Ocena końcowa z ćwiczeń:

93 - 100 pkt. 5,0

85 - 92,5 pkt. 4,5

77 - 84,5 pkt. 4,0

69 - 76,5 pkt. 3,5

60,5 - 68,5 pkt. 3,0

0 - 60 pkt. 2,0 - brak zaliczenia ćwiczeń

Studenci z 100% frekwencją i zaliczonym przedmiotem na ocenę 5,0 otrzymują legitymację instruktora rekreacji ruchowej ze specjalnością Nordic Walking.

Wykaz zalecanego piśmiennictwa

Wykaz literatury podstawowej

Lp. Pozycja
1 Wilanowski A., 2014, Nordic Walking dla każdego
2 Kocur P., Wilk M., Dylewicz P., 2012, Nordic walking. Rekreacja, rehabilitacja i zdrowie AWF Poznań
3 Wosko-Conrads, E., 2009, Nordic Walking - to proste! SBM, Warszawa
4 Mittermaier R., Neureuther Ch. 2010., Nordic walking - całoroczny trening Wydawnictwo RM Warszawa
5 Burger D. 2010., Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję Wydawnictwo KDC
6 Claire Walter C., 2009, Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness, and Fun

Wykaz literatury uzupełniającej

Lp. Pozycja
1 Piotrowska J. 2011., Ćwiczenia siłowe w zajęciach nordic walking Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne nr 3 s.31
2 Gomeñuka NA, Oliveira HB, Silva ES, et al. , 2019., Effects of Nordic walking training on quality of life, balance and functional mobility in elderly: A randomized clinical trial