

Sporty rekreacyjne do wyboru: wędrówki piesze - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Sporty rekreacyjne do wyboru: wędrówki piesze
Kod przedmiotu	16.1--WF3PP-PW1SRwp-S20
Wydział	Wydział Nauk Biologicznych
Kierunek	Wychowanie fizyczne / nauczycielska
Profil	praktyczny
Rodzaj studiów	pierwszego stopnia z tyt. licencjata
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2019/2020

Informacje o przedmiocie	
Semestr	6
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	mgr Agnieszka Grad-Rybińska

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Laboratorium	30	2	18	1,2	Zaliczenie na ocenę

Cel przedmiotu

Zapoznanie studenta z różnymi formami wycieczek pieszych oraz przedstawienie korzyści zdrowotnych wynikających ich podejmowania. Zapoznanie z techniką marszu Nordic Walking. Przedstawienie metod nauczania techniki Nordic Walking. Popularyzacja marszu Nordic Walking jako aktywności służącej utrzymaniu oraz poprawie zdrowia w każdym wieku.

Biegi długodystansowe: zapoznanie studenta z wpływem wysiłku długotrwałego na organizm człowieka. Przekazanie wiedzy dotyczącej techniki biegu oraz metod treningu biegowego. Poprawa wydolności tlenowej. Popularyzacja biegowych form ruchu jako aktywności korzystnie wpływającej na organizm człowieka na każdym etapie jego rozwoju.

Wymagania wstępne

Sprawność umożliwiająca aktywne uczestnictwo w zajęciach.

Zakres tematyczny

Laboratorium: Wycieczki piesze jako forma aktywności ruchowej w pracy nauczyciela wychowania fizycznego na różnych poziomach kształcenia. Wpływ wycieczek pieszych na organizm człowieka (zasada systematyczności) Proces planowania wycieczek pieszych przez nauczyciela wychowania fizycznego. Zasady bezpieczeństwa oraz przepisy obowiązujące podczas planowania i prowadzenia wycieczek pieszych.Marsz Nordic Walking, zarys historyczny. Zasady doboru sprzętu do różnych form wycieczek pieszych (kije trekkingowe, kije Nordic Walking, dobór odzieży, akcesoria). Zapoznanie z techniką i metodyką nauczania Nordic Walking. Pomysłowość i kreatywność nauczyciela wf sposobem na wprowadzenie wycieczek pieszych na lekcji wf.

Metody kształcenia

Metoda analityczna, metoda syntetyczna, poglądowa/pokaz, ćwiczenia praktyczne;

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Dbą o bezpieczeństwo własne, podopiecznych i współpracowników podczas trwania wycieczek pieszych	K1_K07	- bieżąca kontrola na zajęciach - dyskusja	Laboratorium
Student posiada wiedzę z zakresu przepisów dotyczących organizacji i prowadzenia wycieczek pieszych. Zna przepisy technikę i metodykę nauczania Nordic Walking.	K1_W09	bieżąca kontrola na zajęciach	Laboratorium
Student prezentuje poprawną technikę oraz zestawy ćwiczeń służące nauczaniu i doskonaleniu techniki Nordic Walking.	K1_U06	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratorium

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
Student tworzy plan wycieczki pieszej dla grup na różnym etapie kształcenia szkolnego i konspekty zajęć z nauczania Nordic Walking.	K1_U06	- projekt - konspekt zajęć	Laboratorium

Warunki zaliczenia

Laboratorium: Aktywne uczestnictwo w zajęciach, projekt organizacji wycieczki pieszej lub projekt zajęć biegowych dla różnych grup sprawnościowych i wiekowych, przygotowania konspektu lekcji nauczania techniki Nordic Walking, zastosowanie rozwiązań metodyczno - organizacyjnych w trakcie prowadzenia zajęć praktycznych.

Ocena końcowa to średnia arytmetyczna wszystkich form przewidzianych do realizacji przedmiotu. Wyniki średniej arytmetycznej ustala się zgodnie z zasadą: średnia 3,25 stanowi ocenę końcową 3,5; średnia 3,75 stanowi ocenę końcową 4,0; średnia 4,25 stanowi ocenę końcową 4,5; średnia 4,75 stanowi ocenę końcową 5,0.

Literatura podstawowa

1. Wilanowski A. Nordic Walking Dla Każdego. Wyd. Bukowy Las, 2014
2. ROZPORZĄDZENIA MINISTRA EDUKACJI NARODOWEJ I SPORTU Z DNIA 8 LISTOPADA 2001 ROKU w sprawie warunków i sposobu organizowania przez publiczne przedszkola , szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki (DZ.U. Nr 135 z dnia 26 listopada 2001 roku poz. 1516)
3. ROZPORZĄDZENIA 2. RADY MINISTRÓW Z DNIA 6 MAJA 1997 ROKU w sprawie określenia warunków bezpieczeństwa osób przebywających w górach, pływających, kąpiących się i uprawiających sporty wodne. (Dz. U. Nr 57, poz. 358).
4. Załącznik nr 3 – Szczegółowe zasady organizowania wycieczek oraz zbiorowych imprez turystycznych i sportowych w górach (DZ.U. Nr 57 z dnia 7 czerwca 1997r. , poz. 358)
5. USTAWA Z DNIA 6 WRZEŚNIA 2001 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz. U. 129, poz. 1444)
6. USTAWA Z DNIA 20 CZERWCA 1997 r. Prawo o ruchu drogowym (Dz. U.Nr 97,98, poz. 602)
7. ZARZĄDZENIE NR 18 § 5 UST. 2 MEN Z DNIA 29 WRZEŚNIA 1997R. w sprawie zasad i warunków organizowania przez szkoły i placówki krajoznawstwa i turystyki
8. USTAWA Z DNIA 18 STYCZNIA 1996 r. o kulturze fizycznej (Dz. U. z 2001r. Nr 81, poz. 889 i Nr 102, poz. 1115) i ustawy o systemie oświaty – zapewnienie opieki i bezpieczeństwa przez szkołę uczniom podczas wycieczek i imprez odbywa się w sposób określony w przepisach wydanych na podst. ustawy.
9. Czasopisma i podręczniki dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ (bazy danych w układzie alfabetycznym) <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Literatura uzupełniająca

Uwagi

Zmodyfikowane przez dr Ewa Skorupka (ostatnia modyfikacja: 20-03-2020 11:18)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ