

Przedmiot do wyboru - Nordic walking - course description

General information	
Course name	Przedmiot do wyboru - Nordic walking
Course ID	12.6-WL-FIZJO-PDWNW
Faculty	Faculty of Medicine and Health Sciences
Field of study	Fizjoterapia
Education profile	practical
Level of studies	Long-cycle studies leading to MS degree
Beginning semester	winter term 2022/2023

Course information	
Semester	1
ECTS credits to win	2
Course type	obligatory
Teaching language	polish
Author of syllabus	mgr Jerzy Dalecki

Classes forms					
The class form	Hours per semester (full-time)	Hours per week (full-time)	Hours per semester (part-time)	Hours per week (part-time)	Form of assignment
Laboratory	30	2	-	-	Credit with grade

Aim of the course

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.

Prerequisites

Brak przeciwwskazań zdrowotnych do wysiłku fizycznego. Posiadanie odpowiedniego ubioru uwzględniającego różne warunki pogodowe.

Scope

Wpływ aktywności fizycznej na organizm człowieka. Dobór i przygotowanie sprzętu wykorzystywanego podczas marszu Nordic Walking. Nauka techniki Nordic Walking. Wpływ wysiłku fizycznego o charakterze wytrzymałościowym na organizm człowieka. Nauka wykonywania ćwiczeń uzupełniających z wykorzystaniem kijów Nordic Walking. Dobór odpowiedniego stroju do ćwiczeń do panujących warunków atmosferycznych oraz pory roku.

Teaching methods

Wykład informacyjny, pokaz, metoda pogładowa, metoda analityczna, metoda syntetyczna, samodzielne opracowywanie materiałów metodycznych.

Learning outcomes and methods of theirs verification

Outcome description	Outcome symbols	Methods of verification	The class form
wykażać umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych i zdrowotnych);	B.U9	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratory
wykażać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń	C.U7	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratory
poinstruować osoby ze specjalnymi potrzebami, w tym osoby z niepełnosprawnościami, w zakresie różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej;	C.U13	obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta	Laboratory

Assignment conditions

Podstawą zaliczenia jest:

- systematyczne i aktywne uczestnictwo w zajęciach (dopuszcza się jedną nieobecność na zajęciach w semestrze):
 - student ma możliwość odrobienia nieobecności w terminie dwóch tygodni od jej zaistnienia, uczestnicząc w zajęciach pływania po uzyskaniu zgody prowadzącego (w ciągu jednego dnia można uczestniczyć tylko w jednych zajęciach (90 min.)
 - odrabianie zajęć nie jest możliwe w dwóch ostatnich tygodniach semestru.
- ocena techniki marszu Nordic Walking

Recommended reading

1. Burger D.: Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Warszawa 2010
2. Nowak M.: Aktywność fizyczna w prozdrowotnym stylu życia kobiet. Poznań 2011
3. Woynarowska B.: Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki. PWN, Warszawa 2010
4. Wróblewski P.: Nordic Walking poradnik. Pascal, Bielsko-Biała 2010

Further reading

1. Magazines and e-books available at the University Library, digital databases - medical sciences and health sciences <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Notes

Modified by dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna, prof. UZ (last modification: 14-04-2022 21:06)

Generated automatically from SylabUZ computer system