

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO IM. JERZEGO KUKUCZKI W KATOWICACH										
WYDZIAŁ FIZJOTERAPII										
KIERUNEK: FIZJOTERAPIA										
PROFIL KSZTAŁCENIA: OGÓLNOAKADEMICKI										
Moduł	NIE DOTYCZY									
Przedmiot	NORDIC WALKING									
Rodzaj przedmiotu	Do swobodnego wyboru									
Koordynator przedmiotu	Dr Ryszard Grzywocz									
Treści programowe przedmiotu oparte na dorobku naukowym pracowników AWF w Katowicach										Tak
GRUPA ZAJĘĆ	O. Autorska oferta uczelni									
Liczba godzi w poszczególnych semestrach i punkty ECTS	I ROK		II ROK		III ROK		IV ROK		V ROK	
	sem. 1	sem. 2	sem. 3	sem. 4	sem. 5	sem. 6	sem. 7	sem. 8	sem. 9	sem. 10
Wykład (godz./ECTS)										
Ćwiczenia (godz./ECTS)			25/1,5							
Praca własna (godz./ECTS)			25/1,5							
OCENA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	Zaliczenie na OCENĘ.									
CELE PRZEDMIOTU	<p>C1. Nabycie wiedzy i umiejętności niezbędnych do prowadzenia zajęć rekreacji ruchowej w szczególności zagadnień związanych z Nordic Walking.</p> <p>C2. Uzyskanie kompetencji instruktora rekreacji, kształtowanie umiejętności planowania i prowadzenia imprez turystycznych i rekreacyjnych, zdrowotnych i integracyjnych.</p> <p>C3. Propagowanie zdrowego stylu życia i doraźna praca nad sprawnością fizyczną.</p>									
EFEKTY UCZENIA SIĘ										
Wiedza – efekty wymienione w standardach	<p>W zakresie wiedzy student zna i rozumie:</p> <p>C.W6. teoretyczne i metodyczne podstawy procesu uczenia się i nauczania czynności ruchowych;</p> <p>C.W11. zasady doboru różnych form adaptowanej aktywności fizycznej, sportu, turystyki oraz rekreacji terapeutycznej w procesie leczenia i podtrzymywania sprawności osób ze specjalnymi potrzebami, w tym osób z niepełnosprawnościami;</p>									
Wiedza – efekty nie wymienione w standardach	<p>W zakresie wiedzy student zna i rozumie:</p> <p>W1. teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy techniki Nordic Walking; W2. wskazania i przeciwwskazania do stosowania zajęć Nordic Walking w różnych jednostkach chorobowych oraz dopasować odpowiednie obciążenia.</p>									
Umiejętności – efekty wymienione w standardach	<p>C.U17. Student potrafi podejmować działania promujące zdrowy styl życia na różnych poziomach oraz zaprojektować program profilaktyczny w zależności od wieku, płci, stanu zdrowia oraz warunków życia pacjenta, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności fizycznej.</p>									
Umiejętności – efekty nie wymienione w standardach	<p>U1. Student potrafi zaplanować, dobrać i przeprowadzić zajęcia Nordic Walking odpowiednio do grupy.</p>									
Kompetencje społeczne	<p>KS1. Student jest zdolny do prezentowania postawy promującej zdrowy styl życia, propagowania i aktywnego kreowania zdrowego stylu życia i promocji zdrowia w trakcie działań związanych z wykonywaniem zawodu i określania poziomu sprawności niezbędnego do wykonywania zawodu fizjoterapeuty.</p>									
WARUNKI WSTĘPNE	Brak przeciwwskazań zdrowotnych									
TEMATYKA PRZEDMIOTU										

ĆWICZENIA	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zdrowotne aspekty Nordic walking – wykład. 2. Nauka techniki Nordic walking - ćwiczenia praktyczne. 3. Jednostka treningowa NW - ćwiczenia wzmacniające i oporowe. 4. Jednostka treningowa NW - ćwiczenia oddechowe (po covidowe). 5. Jednostka treningowa NW - Monitorowanie wysiłku w treningu NW. 6. Program 10 jednostek NW z uwzględnieniem usprawniania i przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym. 7. Jednostka treningowa NW w schorzeniach nadwagi i otyłości - referat przygotowany przez studenta – dyskusja. 8. Jednostka treningowa NW w schorzeniach kardiologicznych - udar - referat przygotowany przez studenta – dyskusja. 9. Jednostka treningowa NW w schorzeniach kardiologicznych - zawał - referat przygotowany przez studenta – dyskusja. 10. Jednostka treningowa NW w schorzeniach kardiologicznych - nadciśnienie - referat przygotowany przez studenta – dyskusja. 11. Jednostka treningowa NW w schorzeniach kardiologicznych - udar - referat przygotowany przez studenta – dyskusja. 12. Jednostka treningowa NW w grupie osób starszych "+ 50" - referat przygotowany przez studenta – dyskusja. 13. Podsumowanie korzyści wynikające ze szkolenia NW. 	
LITERATURA PODSTAWOWA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Burger D., Nordic Walking – sposób na zdrowie, Wydawnictwo KLUB DLA CIEBIE 2010 2. Kocur P, Wilk M., Nordic Walking – rekreacja, rehabilitacja i zdrowie, AWF Poznań 2011 3. Wosko-Conrads E., Nordic Walking – to proste, Wydawnictwo SBM 2009. 	
LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA (* - numer z gwiazdką oznacza dzieło pracownika AWF w Katowicach)	
<ol style="list-style-type: none"> 1*. Ruta P., Grzywocz R., Wilusz K. Ćwiczenia wzmacniające mięśnie z kijkami do Nordic Walking PSNW 2020. 2*. Grzywocz R., Wilusz K. i inni, 10 kroków do zdrowia z kijkami do Nordic Walking PSNW 2021. 3*. Ruta P., Grzywocz R. i wsp, 50 Inspirujących gier i zabaw z kijami do Nordic Walking PSNW 2023. 	
WYBRANE PUBLIKACJE NAUKOWE PRACOWNIKÓW AWF W KATOWICACH DOTYCZĄCE TEMATYKI PRZEDMIOTU	
http://www.psnw.pl/przewodnik,1386.html#przewodnik	
METODY NAUCZANIA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wykład 2. Dyskusja 3. Ćwiczenia praktyczne 4. Referat przygotowany przez studenta
POMOCE NAUKOWE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rzutnik multimedialny 2. Kije do Nordic Walking 3. Pulsometr 4. Krokomierz
PROJEKTY	<ol style="list-style-type: none"> 1. "Nordic Walking SENIOR". Organizator Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking w Złotoryi. Projekt jest współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki. 2. "Senior w dobrej formie". Organizator Fundacja MULTISPORT. Projekt jest współfinansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki.
METODY ZALICZENIA	ĆWICZENIA: <ol style="list-style-type: none"> 1. Obserwacja umiejętności praktycznych. 2. Odpowiedź ustna lub pisemna.. PRACA WŁASNA: <ol style="list-style-type: none"> 1. Odpowiedź pisemna - Referat przygotowany przez studenta na zadany temat - zalecenia w zakresie Nordic Walking odpowiednio do jednostki chorobowej.
KRYTERIA OCENY EFEKTÓW UCZENIA SIĘ	<ol style="list-style-type: none"> 2,0 – student nie osiągnął wymaganych efektów uczenia się (punktacja poniżej 50%) 3,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym (51 do 60%) 3,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dostatecznym plus (61 do 70%) 4,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym (71 do 80%) 4,5 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu dobrym plus (81 do 90%) 5,0 – student osiągnął efekty uczenia się w stopniu bardzo dobrym (91 do 100%)