

Nazwa przedmiotu	Kod ECTS
Wychowanie fizyczne - nordic walking	16.1.0317
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot	
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu	
Nazwisko osoby prowadzącej (osób prowadzących)	
mgr Tomasz Kuśmierek; dr Jan Patok; mgr Wojciech Oleszkiewicz; mgr Czesław Jakubczyk; mgr Andrzej Cieplik; mgr Jolanta Filipiak; mgr Robert Budnik; mgr Tomasz Aftański; mgr Hanna Wesołowska-Szprada; dr Henryk Wyciszkiewicz; mgr Krzysztof Kotwicki; mgr Iwona Dudzic; mgr Jolanta Malach; mgr Marek Bobkiewicz; dr Beata Rogo; mgr Edward Pawlun; mgr Agnieszka Ziemak; mgr Joanna Kapitańska; mgr Mariusz Kinda; mgr Jerzy Zarubin; mgr Maria Dudko; mgr Bożena Zapolska	
Studia	

wydział	kierunek	stopień	tryb	specjalność	specjalizacja	semestr
Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii UG i GUMed	Biotechnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Biologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Biologii	Przyroda	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Chemia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Chemii	Ochrona Środowiska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Ekonomia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Ekonomiczny	Międzynarodowe stosunki gospodarcze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia angielska	pierwszego stopnia	stacjonarne	translatoryczna	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Filologia klasyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Logopedia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Slawistyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Wiedza o teatrze	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Filologiczny	Kulturoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Archeologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Etnologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Historia sztuki	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Niemcoznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Historyczny	Religioznawstwo	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	4
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bezpieczeństwo jądrowe i ochrona radiologiczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Bioinformatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka medyczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Fizyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Informatyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki	Matematyka	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Bezpieczeństwo narodowe	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Dziennikarstwo i komunikacja społeczna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Filozofia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika specjalna	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Pedagogika wczesnej edukacji	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Politologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Psychologia	jednolite studia magisterskie	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Nauk Społecznych	Socjologia	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Oceanografii i Geografii	Ichtiologia morska	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	Administracja	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Prawa i Administracji	European and International Business Law and EU Administration	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Finanse i rachunkowość	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Informatyka i ekonometria	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2
Wydział Zarządzania	Zarządzanie	pierwszego stopnia	stacjonarne	wszystkie	wszystkie	2

Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin		Liczba punktów ECTS
Formy zajęć		1
WF		
Sposób realizacji zajęć		
zajęcia poza pomieszczeniami dydaktycznymi UG, zajęcia w sali dydaktycznej		
Liczba godzin		
WF: 30 godz.		
Cykl dydaktyczny		
2014/2015 letni		
Status przedmiotu	Język wykładowy	
obowiązkowy	polski	
Metody dydaktyczne	Forma i sposób zaliczenia oraz podstawowe kryteria oceny lub wymagania egzaminacyjne	
	Sposób zaliczenia	
	Zaliczenie (zal)	
	Formy zaliczenia	
	zaliczenie	
Podstawowe kryteria oceny		
	Podstawą zaliczenia jest frekwencja i aktywny udział w zajęciach.	
Określenie przedmiotów wprowadzających wraz z wymogami wstępnymi		
A. Wymagania formalne		
Brak wymagań		
B. Wymagania wstępne		
Brak wymagań		
Cele kształcenia		
<ul style="list-style-type: none"><li>- kształtowanie potrzeby stałej aktywności fizycznej w ramach prozdrowotnego stylu życia,</li><li>- upowszechnianie różnych form aktywności ruchowej: sportu, turystyki i rekreacji, rehabilitacji,</li><li>- kształtowanie ogólnej sprawności fizycznej oraz umiejętności i nawyków ruchowych w zakresie wybranych dyscyplin,</li><li>- wspomaganie harmonijnego rozwoju psychofizycznego</li></ul>		
Treści programowe		
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Nowa aktywność ruchowa Nordic Walking (NW): budowa i właściwości kijów, nauka doboru kijów do wzrostu, zapoznanie z zasadą ich zakładania, zasady bezpieczeństwa na zajęciach NW.</li><li>2. Rozgrzewka z kijami NW, ćwiczenia osławiające, ćwiczenia rozciągające. Zapoznanie z różnorodnością terenu do zajęć NW. Nornic Walking jako trening naturalnego ruchu.</li><li>3. Zabawy integracyjne z wykorzystaniem kijów. Zapoznanie z prawidłową techniką marszu – NW zdrowotny, basic.</li><li>4. Doskonalenie techniki basic- zaciśnięcie dłoni i odepchnięcie. Ćwiczenia rozluźniające z kijami.</li><li>5. Zmiana techniki marszu w zależności od ukształtowania terenu- nauka zejścia z góry. Utrzymanie własnego tempa w grupie ćwiczebnej.</li><li>6. Najczęściej popełniane błędy oraz nauka ich korygowania – ćwiczenia wspomagające technikę marszu.</li><li>7. Praca z partnerem- doskonalenie techniki poprzez obserwację współćwiczącego.</li></ol> Aspekty i efekty treningu zdrowotnego.		
<ol style="list-style-type: none"><li>8. Współdziałanie w zespole, zadania grupowe z wykorzystaniem techniki NW.</li><li>9. Doskonalenie prawidłowej techniki zintegrowanej z intensywnością marszu.</li><li>10. Podstawy techniki fitness NW. Angażowanie coraz większej grupy mięśniowej.</li><li>11. Doskonalenie techniki fitness NW. Zmęczenie fizyczne a odnowa psychiczna.</li><li>12. Akcentowanie podczas treningu fazy zdrowotnej- basic i fazy fitness. NW jako rekreacja i jako sport.</li><li>13. Trening interwałowy- zapoznanie z pojęciem i wykorzystanie kijówdo specyfiki treningu.</li><li>14. Trening siłowy- wzmacnianie mięśni nóg, rąk, brzucha obręczy barkowej.</li><li>15. Zaplanowanie własnego cyklu treningowego do opanowanych umiejętności i potrzeb organizmu.</li></ol>		
Wykaz literatury		
-		
Efekty uczenia się	Wiedza	
	- student posiada ogólną wiedzę z zakresu kultury fizycznej	
	Umiejętności	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- student posiada podstawowe umiejętności ruchowe w zakresie wybranej dyscypliny,</li> <li>- posiada umiejętność włączenia się w prozdrowotny styl życia z wyborem aktywności na całe życie oraz kształtowania postaw sprzyjających całonocnej aktywności fizycznej</li> </ul>
	<b>Kompetencje społeczne (postawy)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- student promuje społeczne i kulturowe znaczenie sportu i aktywności fizycznej</li> <li>- pielęgnuje własne upodobania z zakresu kultury fizycznej</li> </ul>
<b>Kontakt</b>	
tomasz.kusmieriek@ug.edu.pl	