

KARTA MODUŁU KSZTAŁCENIA

Informacje ogólne							
PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA IM. WITELONA W LEGNICY WYDZIAŁ NAUK O ZDROWIU I KULTURZE FIZYCZNEJ							
Kierunek studiów:	Fizjoterapia						
Profil studiów:	Praktyczny						
Forma studiów:	Stacjonarne						
Nazwa modułu:	Nordic walking						
Kod modułu kształcenia:	MK_MF098						
Rodzaj modułu kształcenia:	Fakultatywny						
Rok studiów	1	Forma zajęć i liczba godzin:					
Semestr	1	Wykłady	Ćwiczenia	Laboratoria	Seminaria	Zajęcia praktyczne	Praktyka zawodowa
Liczba punktów ECTS:	2		50				
Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę						

Autor programu:

dr Sondel Grażyna

Cele kształcenia:

Cel 1: Zapoznanie z biologiczno-fizjologicznymi mechanizmami treningu Nordic Walking w aspekcie rekreacji sportowej.

Cel 2: Zapoznanie z teoretycznymi, metodycznymi i organizacyjnymi zasadami ćwiczeń treningowych oraz wskazaniami i przeciwwskazaniami do udziału w takich ćwiczeniach.

Cel 3: Wyposażenie w praktyczne umiejętności prowadzenia zajęć ruchowych Nordic Walking.

Efekty kształcenia:

EK1: Zna zasady stosowania zajęć ruchowych Nordic Walking w aspekcie promocji zdrowia.

Umiejętności:

EK2: Potrafi przeprowadzić trening Nordic Walking.

EK3: Poprawnie technicznie demonstruje ćwiczenia.

EK4: Propaguje zdrowy styl życia.

Kompetencje społeczne:

EK5: Wykazuje się aktywną postawą w dbałości o poziom sprawności fizycznej, co pozwoli mu realizować zadania w sposób zapewniający bezpieczeństwo własne i otoczenia.

Treści kształcenia:**Ćwiczenia:**

Kod	Tematyka zajęć	Liczba godzin
C 1	Aspekty fizjologiczne aktywności Nordic Walking.	4
C 2	Zajęcia organizacyjne: formy prowadzenia zajęć Nordic Walking. Ćwiczenia przygotowawcze do nauki.	4
C 3	Ćwiczenia przygotowawcze do nauki marszu Nordic Walking.	4
C 4	Metody, formy i zasady treningowe stosowane w zajęciach Nordic Walking.	4
C 5	Metodyka nauczania techniki chodu Nordic Walking w różnym terenie.	4
C 6	Doskonalenie marszów w terenie leśnym, płaskim pagórkowatym.	16
C 7	Gry i zabawy w Nordic Walking.	4
C 8	Samodzielne przygotowanie i przeprowadzenie zajęć z Nordic Walking w terenie z grupą.	10

Metody kształcenia:

Ćwiczenia praktyczne grupowe

Ćwiczenia praktyczne indywidualne

Całkowity nakład pracy studenta:

Godziny kontaktowe (wykład, ćwiczenia, laboratorium, seminarium, projekt, konsultacje, obecność na egzaminie itd.)	50
Przygotowanie się do zajęć, w tym czytanie wskazanej literatury	0
Przygotowanie się do kolokwium	0
Przygotowanie się do egzaminu	0
Przygotowanie pracy samokształceniowej	0
Inne	0
Razem	50
Liczba punktów ECTS dla modułu kształcenia	2
Liczba punktów ECTS, którą student uzyskuje w ramach zajęć praktycznych, laboratoryjnych, projektowych i praktyk zawodowych	2

Weryfikacja osiągnięcia efektów kształcenia

Z zakresu wiedzy	Efekty kształcenia do przedmiotu
Oceny : 51-60% prawidłowych odpowiedzi – 3,0 61-70% prawidłowych odpowiedzi – 3,5 71-80% prawidłowych odpowiedzi – 4,0 81-90% prawidłowych odpowiedzi – 4,5 91-100% prawidłowych odpowiedzi – 5,0	EK1
Z zakresu umiejętności	Efekty kształcenia do przedmiotu
Sprawdzian umiejętności i wiedzy: • zaliczenie praktyczne (obserwacja wykonawstwa), • realizacja zleconego zadania, Kryteria ocen z zakresu umiejętności i wiedzy ocenianych przez prowadzącego: 5,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi przeprowadzić trening Nordic Walking, poprawnie technicznie demonstruje ćwiczenia, propaguje zdrowy styl życia. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje najwyższe oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,5 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi przeprowadzić trening Nordic Walking, poprawnie technicznie demonstruje ćwiczenia, propaguje zdrowy styl życia. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 80% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 4,0 – student aktywnie uczestniczy w zajęciach, potrafi przeprowadzić trening Nordic Walking, poprawnie technicznie demonstruje ćwiczenia, propaguje zdrowy styl życia. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje 60% najwyższych oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,5 – student biernie uczestniczy w zajęciach, potrafi przeprowadzić trening Nordic Walking, poprawnie technicznie demonstruje ćwiczenia, propaguje zdrowy styl życia. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych. 3,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, potrafi przeprowadzić trening Nordic Walking, poprawnie technicznie demonstruje ćwiczenia, propaguje zdrowy styl życia. Uczęszcza na wszystkie zajęcia, do których jest przygotowany i uzyskuje poprawne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	EK2, EK3, EK4

2,0 – student biernie uczestniczy w zajęciach, nie potrafi przeprowadzić treningu Nordic Walking, niepoprawnie technicznie demonstruje ćwiczenia. Uczestniczy nieregularnie na zajęcia, nie jest do nich przygotowany i uzyskuje negatywne oceny z treści programowych realizowanych w poszczególnych blokach tematycznych.	
Z zakresu kompetencji społecznych	Efekty kształcenia do przedmiotu
Kryteria ocen z zakresu kompetencji społecznych ocenianych przez prowadzącego, kolegów i pacjentów w formie przedłużonej obserwacji postaw i zachowań: 5,0 – Wykazuje się aktywną postawą w dbałości o poziom sprawności fizycznej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 4,5 - Wykazuje się aktywną postawą w dbałości o poziom sprawności fizycznej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną 4,0 – Wykazuje się aktywną postawą w dbałości o poziom sprawności fizycznej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,5 – Prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą w dbałości o poziom sprawności fizycznej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 3,0 – Prawie zawsze wykazuje się aktywną postawą w dbałości o poziom sprawności fizycznej, demonstruje postawę promującą zdrowie i aktywność fizyczną. 2,0 –Nie wykazuje zrozumienia dla dbałości o poziom sprawności fizycznej, demonstruje postawę antyzdrowotną	EK5

Kryterium oceny efektów zajęć praktycznych:

Ustalenie oceny końcowej z ćwiczeń odbędzie się na podstawie ocen częściowych otrzymanych przez studenta w czasie trwania zajęć i obecności na zajęciach. W przypadku nieobecności obowiązkowe jest odrobienie zajęć z inną grupą zgodnie z zasadami zaliczania przedmiotu. Ocena końcowa z ćwiczeń obliczana jest według wzoru 75% oceny umiejętności + 25% oceny kompetencji społecznych.

Metody weryfikacji efektów kształcenia przedmiotu:

Ocena formująca:

- *sprawdzian praktyczny*
- *projekt treningu*
- *aktywność podczas zajęć*
- *obserwacja zachowań*

Ocena podsumowująca:

Średnia ważona ocen formujących

Tabela odniesień dla modułu kształcenia

Efekt kształcenia	Odniesienie danego efektu do efektów kierunkowych	Cel kształcenia	Treści programowe	Metody kształcenia	Metody weryfikacji efektów kształcenia
EK1	K_U33	Cel 1	C1	Ćwiczenia praktyczne grupowe Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Projekt treningu
EK2	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1, Cel 2	C1 –C8	Ćwiczenia praktyczne grupowe Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Sprawdzian praktyczny Prezentacja umiejętności Aktywność
EK3	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1, Cel 2, Cel 3	C1 –C8	Ćwiczenia praktyczne grupowe Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Sprawdzian praktyczny Prezentacja umiejętności Aktywność
EK4	K_U01 K_U25 K_U26 K_U33	Cel 1, Cel 2, Cel 3	C1 –C8	Ćwiczenia praktyczne grupowe Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Sprawdzian praktyczny Prezentacja umiejętności Aktywność
EK5	K_K09	Cel 1, Cel 2, Cel 3	C1 –C8	Ćwiczenia praktyczne indywidualne	Obserwacja zachowań Aktywność

Literatura podstawowa:

1. Adrian-Rokni B., Wahl T., Marsz oddechowy. Wyd. Bauer-Weltbild Media, Warszawa 2008.
2. Burger D., Nordic Walking sposób na zdrowie i kondycję. Wyd. Bauer- Weltbild Media, Warszawa 2007.
3. Figurski T., Figurska M., Nordic Walking. Idealny trening dla Ciebie. Oficyna, 2008.
4. Mittenmaier R., Neureuther Ch., Nordic Walking całoroczny trening. Wydawnictwo RM, Warszawa 2010.

7. Wróblewski P., Poradnik Nordic Walking. Wyd. Paskal, Bielsko –Biała, 2010.

Literatura uzupełniająca:

1. Drabik J. 1996, Aktywność fizyczna w treningu zdrowotnym osób starszych. AWF, Gdańsk 1996.