

### Kurs Nordic Walking w podeszłym wieku

L.P	Zagadnienia Programowe	Liczba Godzin	zal/egz
<b>Zajęcia teoretyczne</b>			
1.	Wybrane choroby wieku podeszłego – diagnostyka, profilaktyka i leczenie	3	Z
2.	Zastosowanie treningu Nordic Walking w wybranych chorobach wieku podeszłego.	1	Z
3.	Prawidłowa technika Nordic Walking – analiza i omówienie. Analiza sprzętu Nordic Walking i dodatkowych przyborów zalecanych podczas treningu	1	Z
4.	Zdrowie a Nordic Walking – zalety, wskazania i przeciwwskazania	1	Z
Razem:		6	
<b>Zajęcia praktyczne</b>			
1.	Zapoznanie się z metodyką nauczania prawidłowej techniki	2	Z
2.	Metodyczna budowa treningu Nordic Walking (rozgrzewka, część główna, ćwiczenia siłowe, ćwiczenia oddechowe, uspakajające, rozciągające)	1	Z
3.	Praktyczny dobór ćwiczeń doskonalający technikę Nordic Walking	2	Z
4.	Plan treningowy z doбором odpowiednich ćwiczeń.	1	Z
5.	Trening Nordic Walking w wybranych chorobach wieku podeszłego.	4	Z
Razem:		10	
<b>Ogółem</b>		<b>16</b>	