

## PLAN KURSU NORDIC WALKING W PODESZŁYM WIEKU

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