

KARTA PRZEDMIOTU
Rok akademicki 2020/2021

Kod przedmiotu	0114.7.WF1.F3.TR	
Nazwa przedmiotu w języku	polskim	Turystyka rowerowa Cycling
	angielskim	

1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW

1.1. Kierunek studiów	<i>Wychowanie Fizyczne</i>
1.2. Forma studiów	<i>stacjonarne/niestacjonarne</i>
1.3. Poziom studiów	<i>pierwszego stopnia</i>
1.4. Profil studiów*	<i>praktyczny</i>
1.5. Specjalność*	<i>nauczycielska</i>
1.6. Jednostka prowadząca przedmiot	<i>WO, Instytut Fizjoterapii</i>
1.7. Osoba/zespół przygotowująca/y kartę przedmiotu	<i>Dr n. o kf. Robert Dutkiewicz</i>
1.8. Osoba odpowiedzialna za przedmiot	<i>Dr n. o kf. Robert Dutkiewicz</i>
1.9. Kontakt	<i>robert.dutkiewicz@ujk.edu.pl</i>

2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

2.1. Przynależność do modułu	<i>Fakultatywny - Do wyboru</i>
2.2. Język wykładowy	<i>język polski</i>
2.3. Semestry, na których realizowany jest przedmiot	<i>VI</i>
2.4. Wymagania wstępne*	<i>Ogólna sprawność fizyczna. Znajomość podstawowych zasad bhp zachowania się na drodze, podczas wycieczek rowerowych</i>

3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU

3.1. Forma zajęć	<i>ćwiczenia</i>	
3.2. Miejsce realizacji zajęć	<i>Zajęcia praktyczne - Góry Świętokrzyskie, ćwiczenia w salach dydaktycznych UJK</i>	
3.3. Forma zaliczenia zajęć	<i>zaliczenie z oceną</i>	
3.4. Metody dydaktyczne	<i>Dyskusja, Pokaz multimedialny, Ćwiczenia praktyczne,</i>	
3.5. Wykaz literatury	podstawowa	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dominik Lau Kolarstwo . Podstawy treningu Buk Rower 2012 2. Barankiewicz J., Zabawy i gry z rowerem dla dzieci i młodzieży, CDN, Kalisz 1990 3. Zygmunt Skibicki, Szkoła turystyki rowerowej, Wydawnictwo Skibicki, Pelplin 2006 4. Roberts O., Kolarstwo przewodnik dla początkujących, wyd. Bellona 2006
	uzupełniająca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bielczyk Z., Łobożewicz T., Łysomirska-Łobożewicz W., Krajoznawstwo i turystyka dzieci i młodzieży szkolnej, AWF, Warszawa 1987 2. Friel J., Biblia treningu kolarza górskiego – Buk Rower 2004 3. Parnicka U., Rekreacja w rodzinie, TKKF, Warszawa 2003 4. Szymański K., Bezpieczna turystyka i rekreacja, Global Enterprises, Poznań 2007

4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA

4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)
<i>Celem jest wykształcenie umiejętności ruchowych poprzez uczestnictwo w praktycznych zajęciach turystyki rowerowej, naukę wykorzystania terenów naturalnych i środowiska do organizacji różnych form wychowania fizycznego</i>
4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)
Ćwiczenia:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Historia kolarstwa. Kolarstwo i jego rodzaje. 2. Turystyka rowerowa jako pożyteczna i atrakcyjna forma aktywnego wypoczynku. 3. Wpływ treningu kolarskiego na organizm ludzki. 4. Zastosowanie kolarstwa i jazdy na rowerze w różnych porach roku. Bezpieczeństwo jazdy rowerem. 5. Nauka jazdy na rowerze. 6. Przepisy ruchu drogowego. 7. Indywidualne formy jazdy rowerowej. 8. Zasady organizowania wycieczek rowerowych. 9. Podstawowe techniki kolarstwa górskiego. 10. Wyjazdy rowerowe oraz ćwiczenia w terenie. 11. Turystyka kwalifikowana- wycieczki rowerowe po górach Świętokrzyskich.

4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
w zakresie WIEDZY:		
W01	<i>Zna przepisy ruchu drogowego</i>	WF1P_W07 - Zna fachową terminologię i posiada podstawową wiedzę dotyczącą bezpieczeństwa i higieny pracy w instytucjach edukacyjnych oraz o stanach zagrożenia życia i zdrowia, zasadach udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
W02	<i>Ma wiedzę na temat metodyki prowadzenia zajęć z turystyki rowerowej, oceny stanu zdrowia oraz jego poprawy u uczestników tych zajęć</i>	WF1P_W10 - Posiada podstawową wiedzę z zakresu promocji zdrowia, wychowania zdrowotnego, ochrony środowiska oraz kreowania zachowań prozdrowotnych
w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:		
U01	<i>Potrafi orientować się według mapy</i>	WF1P_U05 - Ocenia, planuje oraz przygotowuje odpowiedni rodzaj i miejsce aktywności fizycznej do kształtowania różnych komponentów sprawności fizycznej, potrafi identyfikować błędy i zaniedbania w praktyce
U02	<i>W oparciu o wiedzę w zakresie turystyki rowerowej organizuje różnego rodzaju imprezy i zawody o charakterze sportowym i rekreacyjnym</i>	WF1P_U14 - Samodzielnie planuje aktywne formy turystyki oraz imprezy rekreacyjne potrafi organizować, prowadzić i sędziować zawody sportowe
U03	<i>Podnosi poziom swojej sprawności fizycznej dzięki opanowaniu umiejętności doboru ćwiczeń</i>	WF1P_U16 - Posiada umiejętności w zakresie wykonania, demonstrowania, asekuracji podstawowych ćwiczeń w sportach indywidualnych i zespołowych, ćwiczeniach rytmicznych, tanecznych oraz ćwiczeniach kompensacyjno-korekcyjnych
w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:		
K01	<i>Jest świadomy potrzeby dbania o swoją sprawność fizyczną i zdrowy styl życia przez całe życie</i>	WF1P_K01 - ma świadomość poziomu swojej wiedzy i umiejętności oraz rozumie potrzebę uczenia się i rozwoju zawodowego przez całe życie
K02	<i>Wykazuje aktywną postawę wobec obowiązku ochrony środowiska naturalnego</i>	WF1P_K02 - Okazuje szacunek i troskę wobec uczestników zajęć, dba o ich dobro, ujawnia wrażliwość etyczną, empatię, otwartość, refleksyjność, postawy prospołeczne i odpowiedzialność
K03	<i>Jest świadomy umiejętności pedagogicznych w zakresie nauczania dyscyplin, co powinno zachęcać uczniów do udziału w organizacji oraz uczestnictwie w szkolnych zawodach sportowych</i>	WF1P_K10 - Ma przekonanie o sensie, wartości i potrzebie podejmowania działań edukacyjnych, zachowywania się w sposób profesjonalny; odpowiedzialnie przygotowuje się do zajęć, jest gotowy do podejmowania wyzwań zawodowych

4.4. Sposoby weryfikacji osiągnięcia przedmiotowych efektów kształcenia

Efekty przedmiotowe (symbol)	Sposób weryfikacji (+/-)																				
	Egzamin ustny/pisemny*			Kolokwium*			Projekt*			Aktywność na zajęciach*			Praca własna*			Praca w grupie*			Inne (jakie?)*		
	Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć			Forma zajęć		
	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...	W	C	...
W01																					
W02																					
U01																					
U02																					
U03																					
K01																					
K02																					
K03																					

*niepotrzebne usunąć

4.5. Kryteria oceny stopnia osiągnięcia efektów kształcenia		
Forma zajęć	Ocena	Kryterium oceny
ćwiczenia (C)*	3	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 50%-60%
	3,5	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 60%-70%
	4	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 70%-80%
	4,5	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 80%-90%
	5	Ć- weryfikacja wiedzy i umiejętności na poziomie 90%-100%

5. BILANS PUNKTÓW ECTS – NAKŁAD PRACY STUDENTA

Kategoria	Obciążenie studenta	
	Studia stacjonarne	Studia niestacjonarne
LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/	25	
Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*	25	
SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/	25	
Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*	15	
Zebranie materiałów do projektu*	10	
ŁĄCZNA LICZBA GODZIN	50	
PUNKTY ECTS za przedmiot	2	

*niepotrzebne usunąć

Przyjmuję do realizacji (data i podpisy osób prowadzących przedmiot w danym roku akademickim)

.....