

**KARTA PRZEDMIOTU**  
**Rok akademicki 2017/2018**

<b>Kod przedmiotu</b>	0114-7WF-F3-TR	
<b>Nazwa przedmiotu w języku</b>	polskim	<i>Turystyka rowerowa</i> <i>Cycling</i>
	angielskim	

**1. USYTUOWANIE PRZEDMIOTU W SYSTEMIE STUDIÓW**

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

**2. OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**3. SZCZEGÓŁOWA CHARAKTERYSTYKA PRZEDMIOTU**

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

**4. CELE, TREŚCI I EFEKTY KSZTAŁCENIA**

<b>4.1. Cele przedmiotu (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<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>
<b>4.2. Treści programowe (z uwzględnieniem formy zajęć)</b>
<b>Ćwiczenia:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Historia kolarstwa. Kolarstwo i jego rodzaje.</i></li> <li>2. <i>Turystyka rowerowa jako pożyteczna i atrakcyjna forma aktywnego wypoczynku.</i></li> <li>3. <i>Wpływ treningu kolarskiego na organizm ludzki.</i></li> <li>4. <i>Zastosowanie kolarstwa i jazdy na rowerze w różnych porach roku. Bezpieczeństwo jazdy rowerem.</i></li> <li>5. <i>Nauka jazdy na rowerze.</i></li> <li>6. <i>Przepisy ruchu drogowego.</i></li> <li>7. <i>Indywidualne formy jazdy rowerowej.</i></li> <li>8. <i>Zasady organizowania wycieczek rowerowych.</i></li> <li>9. <i>Podstawowe techniki kolarstwa górskiego.</i></li> <li>10. <i>Wyjazdy rowerowe oraz ćwiczenia w terenie.</i></li> <li>11. <i>Turystyka kwalifikowana- wycieczki rowerowe po górach Świętokrzyskich.</i></li> </ol>

#### 4.3. Przedmiotowe efekty kształcenia

Efekt	Student, który zaliczył przedmiot	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia
<b>w zakresie WIEDZY:</b>		
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
<b>w zakresie UMIEJĘTNOŚCI:</b>		
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
<b>w zakresie KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH:</b>		
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
<i>LICZBA GODZIN REALIZOWANYCH PRZY BEZPOŚREDNIM UDZIALE NAUCZYCIELA /GODZINY KONTAKTOWE/</i>	<b>30</b>	
<i>Udział w wykładach*</i>		
<i>Udział w ćwiczeniach, konwersatoriach, laboratoriach*</i>	30	
<i>Udział w egzaminie/kolokwium zaliczeniowym*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
<i>SAMODZIELNA PRACA STUDENTA /GODZINY NIEKONTAKTOWE/</i>	<b>20</b>	
<i>Przygotowanie do wykładu*</i>		
<i>Przygotowanie do ćwiczeń, konwersatorium, laboratorium*</i>	20	
<i>Przygotowanie do egzaminu/kolokwium*</i>		
<i>Zebranie materiałów do projektu, kwerenda internetowa*</i>		
<i>Opracowanie prezentacji multimedialnej*</i>		
<i>Inne (jakie?)*</i>		
<b>ŁĄCZNA LICZBA GODZIN</b>	<b>50</b>	
<b>PUNKTY ECTS za przedmiot</b>	<b>2</b>	

\*niepotrzebne usunąć

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

.....