

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU  
KARTA PRZEDMIOTU**

**Nazwa w języku polskim:** TURYSTKA ROWEROWA - KOBIETY  
**Nazwa w języku angielskim:** CYCLING FOR GIRLS  
**Profil:** ogólnouczelniany, praktyczny  
**Stopień studiów i forma:** I stopień, stacjonarna  
**Rodzaj przedmiotu:** wybieralny, ogólnouczelniany  
**Kod przedmiotu:** WFW033091  
**Grupa kursów:** NIE

|   | Wykład | Ćwiczenia           | Lab. | Projekt | Sem. |
|---|--------|---------------------|------|---------|------|
| Liczba godzin zajęć zorganizowanych w Uczelni (ZZU)                                       |        | 30                  |      |         |      |
| Liczba godzin całkowitego nakładu pracy studenta (CNPS)                                   |        | 30                  |      |         |      |
| Forma zaliczenia  |        | Zaliczenie na ocenę |      |         |      |
| Dla grupy kursów zaznaczyć kurs końcowy (X)   |        |                     |      |         |      |
| Liczba punktów ECTS   |        | 0                   |      |         |      |
| w tym liczba punktów odpowiadająca zajęciom o charakterze praktycznym (P)                 |        | 0                   |      |         |      |
| w tym liczba punktów ECTS odpowiadająca zajęciom wymagającym bezpośredniego kontaktu (BK) |        | 0                   |      |         |      |

**WYMAGANIA WSTĘPNE W ZAKRESIE WIEDZY, UMIEJĘTNOŚCI I KOMPETENCJI  
SPOŁECZNYCH**

1. Brak przeciwwskazań zdrowotnych do aktywnego uczestnictwa w zajęciach kursu.
2. Przygotowanie kondycyjne pozwalające na pokonanie rowerem dystansu w przedziale 60-70 km.
3. Posiadanie własnego, sprawnie technicznego roweru.
4. Obowiązkowo posiadanie kasku rowerowego.
5. Posiadanie odpowiedniego ubioru w zależności od warunków atmosferycznych.
6. Posiadanie niezbędnych akcesoriów umożliwiających usunięcie awarii roweru w trakcie wyjazdów rowerowych.
7. Znajomość przepisów ruchu drogowego.

**CELE PRZEDMIOTU**

- C1: Poprawa wytrzymałości ogólnej i specjalnej poprzez jazdę rowerem.  
C2: Zwiedzanie ciekawych obiektów i zabytków w okolicach Wrocławia.

**PRZEDMIOTOWE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

**Z zakresu wiedzy:**

PEK\_W01: Zna przepisy ruchu drogowego.

PEK\_W02: Posiada podstawową wiedzę z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.

**Z zakresu umiejętności:**

PEK\_U01: Posiada podstawowe umiejętności wykonania obsługi technicznej roweru oraz usunięcia drobnych awarii.

PEK\_U02: Potrafi orientować się w terenie według mapy.

**Z zakresu kompetencji społecznych:**

PEK\_K01: Ma świadomość ważności całościowej aktywności fizycznej dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

PEK\_K02: Propaguje i zachęca innych studentów do aktywnej rekreacji i zdrowego stylu życia.

PEK\_K03: Wykorzystuje jazdę na rowerze jako środek komunikacji w mieście.

| TREŚCI PROGRAMOWE       |  |               |
|-------------------------|--|---------------|
| Forma zajęć - ćwiczenia |  | Liczba godzin |
| Ćw. 1                   | Zajęcia organizacyjne. Przedstawienie warunków zaliczenia semestru, sposobu usprawiedliwiania i odrabiania zajęć, programu zajęć, warunków BHP na zajęciach z turystyki rowerowej. | 1             |
| Ćw. 2-3                 | Trasa rowerowa numer 1, dystans 50 km.   | 4             |
| Ćw. 4-5                 | Trasa rowerowa numer 2, dystans 60 km.   | 5             |
| Ćw. 6-8                 | Trasa rowerowa numer 3, dystans 70 km.   | 6             |
| Ćw. 9-11                | Trasa rowerowa numer 4, dystans 70 km.   | 6             |
| Ćw. 12-15               | Trasa rowerowa numer 5, dystans 100 km.  | 8             |
|                         | Suma godzin  | 30            |

| STOSOWANE NARZĘDZIA DYDAKTYCZNE          |
|--|
| N1. Ćwiczenia praktyczne.<br>N2. Wykład. |

#### OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

| Oceny:<br>F – formująca (w trakcie semestru),<br>P – podsumowująca (na koniec semestru). | Numer efektu kształcenia | Sposób oceny osiągnięcia efektu kształcenia |
|--|--------------------------|---|
| F1   | PEK_W01, W02.            | Odpowiedź ustna.                            |
| F2   | PEK_U01, U02             | Frekwencja.                                 |
| <b>P:</b> Frekwencja, aktywność i postawa na zajęciach oraz średnia z ocen F1 i F2       |                          |   |

#### LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

##### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

[1] Skibicki Z.: *Szkola turystyki rowerowej*. Wydawnictwo Skibicki, Pelplin 2006.

##### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

[1] Waligóra A., Waligóra M., Franaszek M.: *Wrocław i okolice. Wycieczki i trasy rowerowe*. Bezdroża kwiecień 2012.

#### OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIE, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Bogusław Minikowski, boguslaw.minikowski@pwr.edu.pl