

**STUDIUM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU
KARTA PRZEDMIOTU**

Nazwa w języku polskim: TURYSTKA ROWEROWA
Nazwa w języku angielskim: CYCLING
Profil: ogólnouczelniany, praktyczny
Stopień studiów i forma: I stopień, stacjonarna
Rodzaj przedmiotu: wybieralny, ogólnouczelniany
Kod przedmiotu: WFW033092
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 60-100 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. N2. Wykład.

OCENA OSIĄGNIĘCIA PRZEDMIOTOWYCH EFEKTÓW KSZTAŁCENIA

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

LITERATURA PODSTAWOWA I UZUPEŁNIAJĄCA

LITERATURA PODSTAWOWA:

- [1] Skibicki Z.: *Szkoła turystyki rowerowej*. Wydawnictwo Skibicki, Pelplin 2006.
[2] Waligóra A., Waligóra M., Franaszek M.: *Wrocław i okolice. Wycieczki i trasy rowerowe*. Wydanie 1, kwiecień 2012.

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

- [1] Opracowanie zbiorowe: *Okolice Wrocławia. Mapa turystyczna*. Wydawnictwo Demart, 2008.

OPIEKUN PRZEDMIOTU (IMIĘ, NAZWISKO, ADRES E-MAIL)

Janusz Gryszko, janusz.gryszko@pwr.edu.pl