



## Wychowanie fizyczne

| <b>1. METRYCZKA</b>                          |  |
|--|--|
| <b>Rok akademicki</b>                        | 2024/2025  |
| <b>Wydział</b>                               | Lekarsko - Stomatologiczny   |
| <b>Kierunek studiów</b>                      | Lekarsko - dentystyczny  |
| <b>Dyscyplina wiodąca</b>                    | Nauki medyczne   |
| <b>Profil studiów</b>                        | Ogólnoakademicki   |
| <b>Poziom kształcenia</b>                    | Jednolite magisterskie   |
| <b>Forma studiów</b>                         | Niestacjonarne   |
| <b>Typ modułu/przedmiotu</b>                 | Obowiązkowy  |
| <b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b> | Zaliczenie   |
| <b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b>      | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu<br>Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa<br>tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl |

|   |  |
|---|--|
| <b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b> | mgr Jerzy Chrzanowski<br>jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl  |
| <b>Koordynator przedmiotu</b>                   | mgr Jerzy Chrzanowski<br>jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl  |
| <b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>          | dr Paweł Krawczyk<br>pawel.krawczyk@wum.edu.pl   |
| <b>Prowadzący zajęcia</b>                       | mgr Jerzy Chrzanowski jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl<br>mgr Kinga Klaś-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl<br>dr Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl<br>mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl<br>mgr Marzena Walenda marzena.walenda@wum.edu.pl<br>mgr Jacek Szczepański jacek.szczepanski@wum.edu.pl<br>mgr Mariusz Mirosz mariusz.mirosz@wum.edu.pl<br>mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl<br>dr Paweł Krawczyk pawel.krawczyk@wum.edu.pl<br>mgr Michał Sieńko michal.sienko@wum.edu.pl<br>mgr Paweł Miaskiewicz pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl<br>mgr Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl<br>mgr Jędrzej Sieczych jedrzej.sieczych@wum.edu.pl<br>mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl<br>mgr Grzegorz Gawryszewski grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl<br>mgr Michał Rudnik michal.rudnik@wum.edu.pl |

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

|  |                       |                            |                                |
|--|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <b>Rok i semestr studiów</b>                         | Rok I, semestr I i II | <b>Liczba punktów ECTS</b> | 0.00                           |
| <b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>                       |                       | <b>Liczba godzin</b>       | <b>Kalkulacja punktów ECTS</b> |
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b> |                       |                            |                                |
| wykład (W)   |                       |                            |                                |
| seminarium (S)                                       |                       |                            |                                |
| ćwiczenia (C)  |                       | 60                         | 0                              |
| e-learning (e-L)                                     |                       |                            |                                |
| zajęcia praktyczne (ZP)                              |                       |                            |                                |
| praktyka zawodowa (PZ)                               |                       |                            |                                |
| <b>Samodzielna praca studenta</b>                    |                       |                            |                                |

|                                   |  |  |
|-----------------------------------|--|--|
| Przygotowanie do zajęć i zaliczeń |  |  |
|-----------------------------------|--|--|

| <b>3. CELE KSZTAŁCENIA</b> |   |
|----------------------------|---|
| C1                         | Przedstawienie kultury fizycznej jako ogółu uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała.  |
| C2                         | Harmonijny rozwój organizmu, wzmocnienie i uelastycznianie układu ruchu – kształtowanie sylwetki, profilaktyka schorzeń i przeciążeń w obrębi układu ruchu, stymulacja układu krążeniowo – oddechowego i nerwowego. |
| C3                         | Hartowanie organizmu i poprawa odporności na poziomie fizycznym i psychicznym.  |
| C4                         | Zapoznanie z metodami walki ze stresem i skutkami jego oddziaływania na organizm.   |
| C5                         | Zapoznanie z zasadami i metodologią programów profilaktycznych w stopniu umożliwiającym czynny udział w ich projektowaniu, wdrażaniu i realizacji.  |

| <b>4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>      |   |
|--|---|
| Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się | Efekty w zakresie   |
| <b>Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:</b>                            |   |
| A.W3.  | budowę ciała ludzkiego w podejściu topograficznym i czynnościowym, ze szczególnym uwzględnieniem głowy i szyi   |
| B.W7.  | zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego  |
| D.W2.  | zachowania człowieka sprzyjające utrzymaniu zdrowia, zasady promocji zdrowia, profilaktyki oraz prewencji pierwotnej i wtórnej  |
| D.W9.  | zasady motywowania pacjenta do zachowań prozdrowotnych i zachowania człowieka sprzyjające zachowaniu zdrowia  |
| D.W11.   | pojęcie stresu, w tym eustresu i dystresu, oraz wpływ stresu na etiopatogenezę i przebieg chorób somatycznych i zaburzeń psychicznych oraz mechanizmy radzenia sobie ze stresem |
| G.W3.  | podstawowe pojęcia z zakresu profilaktyki, promocji zdrowia, higieny środowiskowej oraz związane ze zdrowiem osobniczym i populacji, a także stylem życia                       |
| <b>Umiejętności – Absolwent* potrafi:</b>                            |   |
| D.U8.  | rozpoznawać własne emocje i kierować nimi w relacjach z innymi osobami w celu efektywnego wykonywania pracy mimo własnych reakcji emocjonalnych                                 |
| G.U5.  | planować działania z zakresu profilaktyki i promocji zdrowia oraz wdrażać działania promocyjne dotyczące zdrowia populacji  |

\*W załącznikach do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019 wspomina się o „absolwencie”, a nie studencie

| <b>5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ</b> |
|--|
|  |

**Załącznik nr 4A do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów**  
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

| Numer efektu uczenia się                                  | Efekty w zakresie   |
|---|---|
| <b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>                  |   |
| W1  | zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej   |
| <b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>                  |   |
| U1  | wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą własnych ograniczeń fizycznych w trakcie wykonywania elementów techniki wybranych dyscyplin sportowo-rekreacyjnych, ocenić własne deficyty i potrzeby edukacyjne oraz planować aktywność fizyczną i jej ewaluację |
| <b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b> |   |
| K1  | promowania wzorców zdrowego życia, rozpoznawania potrzeb zdrowotnych i planowania działań z zakresu profilaktyki i promocji „sportów całego życia”  |

| <b>6. ZAJĘCIA</b>   |  |   |
|---------------------|--|---|
| Forma zajęć         | Treści programowe  | Efekty uczenia się  |
| C1-C15<br>Ćwiczenia | Zgodne z programem nauczania wybranej przez studenta dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej, obejmujące rozwój zdolności motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych i gibkości. Poznanie nowych i atrakcyjnych form aktywności ruchowej, w tym „sportów całego życia” (indywidualnych i zespołowych), zapewniających aktywne uczestnictwo w kulturze fizycznej. Ruch, jako czynnik zapobiegający chorobom i umacniający zdrowie. Właściwe reagowanie na oznaki zachowań antyzdrowotnych i autodestrukcyjnych. Szczególnie uzdolnieni sportowo studenci uczestniczą w zajęciach sekcji sportowych i reprezentują Uczelnię w Akademickich Mistrzostwach Warszawy i Mazowsza oraz w Akademickich Mistrzostwach Polski. | A.W3.<br>B.W7.<br>D.W2.<br>D.W9.<br>D.W11.<br>G.W3.<br>D.U8.<br>G.U5.<br>W1<br>U1<br>K1 |

| <b>7. LITERATURA</b>  |  |
|---|--|
| <b>Obowiązkowa</b>  |  |
| Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach, dostępna do wglądu na stronie internetowej Studium <a href="http://www.swfis.wum.edu.pl">www.swfis.wum.edu.pl</a> w zakładce Dydaktyka. |  |
| <b>Uzupełniająca</b>  |  |
| Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach, dostępna do wglądu na stronie internetowej Studium <a href="http://www.swfis.wum.edu.pl">www.swfis.wum.edu.pl</a> w zakładce Dydaktyka. |  |

| <b>8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b> |  |                      |
|---|--|----------------------|
| Symbol przedmiotowego efektu uczenia się          | Sposoby weryfikacji efektu uczenia się | Kryterium zaliczenia |
|   |  |                      |

|   |  |  |
|---|--|--|
| A.W3.<br>B.W7.<br>D.W2.<br>D.W9.<br>D.W11.<br>W1<br>D.U8. | - obserwacja pracy studenta<br>- ocena aktywności w czasie zajęć<br>- testy sprawnościowe, zawody  | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)<br>- udział w testach sprawności fizycznej, zawodach |
| G.W3.<br>G.U5.<br>U1                                      | - obserwacja pracy studenta<br>- ocena aktywności w czasie zajęć<br>- ocena przygotowania do zajęć | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)  |
| K.1   | - obserwacja pracy studenta  | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)  |

## 9. INFORMACJE DODATKOWE

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, [anna.sobianek@wum.edu.pl](mailto:anna.sobianek@wum.edu.pl)

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej [www.azs.wum.edu.pl](http://www.azs.wum.edu.pl)

Zasady odrabiania opuszczonych zajęć:

1. Każda nieobecność, w tym nieobecność usprawiedliwiona musi zostać odrobiona.
2. Nieobecność można odrobić u prowadzącego wybraną przez studenta grupę lub na specjalnych zajęciach oznaczonych w planie nazwą „dla odrabiających”.
3. Należy skontaktować się przez czat w MS Teams z prowadzącym grupę i uzgodnić termin odrabiania zajęć.
4. Zaliczenie przedmiotu można uzyskać tylko u prowadzącego wybraną przez studenta grupę. Nie ma możliwości uzyskania zaliczenia bez zgłoszenia się na wybrane przez studenta zajęcia.
5. Można uczestniczyć w jednym zajęciu w dniach, co oznacza, że student nie może odrabiać zajęć w tym samym dniu, w którym uczestniczy w zajęciach swojej grupy.
6. Zwolnienie lekarskie z wf nie zwalnia studenta z obowiązku udziału w zajęciach wychowania fizycznego i uzyskania zaliczenia tego przedmiotu. Student posiadający zwolnienie lekarskie z zajęć wf, zapisuje się do grupy specjalistycznej (rehabilitacja, zdrowy kręgosłup, techniki relaksacyjne). W razie problemów z zapisem należy skontaktować się z koordynatorem ds. osób z niepełnosprawnościami w SWFiS.
7. Student zgłaszając się na odrabianie zajęć potwierdza, że jego stan zdrowia, wytrenowania i samopoczucia w danym dniu umożliwi mu wzięcie udziału w wybranych zajęciach, potwierdza zapoznanie się z regulaminem i bhp zajęć oraz z regulaminem obiektu na którym odbywają się zajęcia.

Zasady zaliczenia przedmiotu

Student ma możliwość przystąpić do 2 terminów zaliczenia. Przedmiot wychowanie fizyczne nie jest przedmiotem egzaminacyjnym, w związku z czym uzyskanie pozytywnej oceny na zaliczeniu w wybranej grupie oraz uzyskanie 100% frekwencji warunkuje zaliczenie przedmiotu.

Regulamin zaliczenia przedmiotu wychowanie fizyczne znajduje się w aktualnościach na stronie internetowej Studium [www.swfis.wum.edu.pl](http://www.swfis.wum.edu.pl)

Kontakt ze Studium: [studiumwfis@wum.edu.pl](mailto:studiumwfis@wum.edu.pl)

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusu, przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusu w innych celach wymaga zgody WUM.

### UWAGA

Końcowe 10 minut ostatnich zajęć w bloku/semestrze/roku należy przeznaczyć na wypełnienie przez studentów Ankiety Oceny Zajęć i Nauczycieli Akademickich