



## Wychowanie Fizyczne

| <b>1. METRYCZKA</b>  |  |
|--|--|
| <b>Rok akademicki</b>  | 2022/2023  |
| <b>Wydział</b>   | Nauki o Zdrowiu  |
| <b>Kierunek studiów</b>  | Położnictwo  |
| <b>Dyscyplina wiodąca</b><br><i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NISW z 26 lipca 2019)</i> | Nauki medyczne   |
| <b>Profil studiów</b><br><i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>  | Praktyczny   |
| <b>Poziom kształcenia</b><br><i>(I stopnia/II stopnia/<br/>jednolite magisterskie)</i>                       | I stopnia  |
| <b>Forma studiów</b><br><i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>  | Stacjonarne  |
| <b>Typ modułu/przedmiotu</b><br><i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>  | Obowiązkowy  |
| <b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b><br><i>(egzamin/zaliczenie)</i>                                  | Zaliczenie   |
| <b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b><br><i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>                         | 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  |
| <b>Koordynator przedmiotu</b> (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)   | mgr Marzena Walenda<br><a href="mailto:marzena.walenda@wum.edu.pl">marzena.walenda@wum.edu.pl</a>  |
| <b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b> (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu) | mgr Marzena Walenda<br><a href="mailto:marzena.walenda@wum.edu.pl">marzena.walenda@wum.edu.pl</a>  |
| <b>Prowadzący zajęcia</b>  | mgr Jerzy Chrzanowski <a href="mailto:jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl">jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl</a><br>mgr Kinga Kłaś-Pupar <a href="mailto:kinga.klas@wum.edu.pl">kinga.klas@wum.edu.pl</a><br>dr Anna Sobianek <a href="mailto:anna.sobianek@wum.edu.pl">anna.sobianek@wum.edu.pl</a><br>mgr Marzena Walenda <a href="mailto:marzena.walenda@wum.edu.pl">marzena.walenda@wum.edu.pl</a><br>mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@wum.edu.pl</a><br>mgr Aleksandra Rakowska <a href="mailto:aleksandra.rakowska@wum.edu.pl">aleksandra.rakowska@wum.edu.pl</a><br>mgr Honorata Franus <a href="mailto:honorata.franus@wum.edu.pl">honorata.franus@wum.edu.pl</a><br>mgr Paulina Podlasin <a href="mailto:paulina.podlasin@wum.edu.pl">paulina.podlasin@wum.edu.pl</a><br>mgr Grażyna Prokurat <a href="mailto:grazyna.prokurat@wum.edu.pl">grazyna.prokurat@wum.edu.pl</a><br>dr Paweł Krawczyk <a href="mailto:pawel.krawczyk@wum.edu.pl">pawel.krawczyk@wum.edu.pl</a><br>mgr Paweł Miaskiewicz <a href="mailto:pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl">pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl</a><br>mgr Mariusz Mirosz <a href="mailto:mariusz.mirosz@wum.edu.pl">mariusz.mirosz@wum.edu.pl</a><br>mgr Michał Sienko <a href="mailto:michal.sienko@wum.edu.pl">michal.sienko@wum.edu.pl</a><br>mgr Jerzy Skolimowski <a href="mailto:jerzy.skolimowski@wum.edu.pl">jerzy.skolimowski@wum.edu.pl</a><br>mgr Jacek Szczepański <a href="mailto:jacek.szczepanski@wum.edu.pl">jacek.szczepanski@wum.edu.pl</a> ;<br>lic. Gniewomir Czarnecki <a href="mailto:gniewomir.czarnecki@wum.edu.pl">gniewomir.czarnecki@wum.edu.pl</a><br>mgr Karolina Wilczek-Niestuchowska <a href="mailto:karolina.wilczek@wu.edu.pl">karolina.wilczek@wu.edu.pl</a><br>lic. Marta Kuzior <a href="mailto:marta.kuzior@wum.edu.pl">marta.kuzior@wum.edu.pl</a><br>mgr Marek Fliśnik <a href="mailto:marek.flisnik@wum.edu.pl">marek.flisnik@wum.edu.pl</a> |

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

|   |                       |                            |                                |
|---|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|
| <b>Rok i semestr studiów</b>  | Rok I, semestr I i II | <b>Liczba punktów ECTS</b> | 0                              |
| <b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>  |                       | <b>Liczba godzin</b>       | <b>Kalkulacja punktów ECTS</b> |
| <b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>                  |                       |                            |                                |
| wykład (W)  |                       |                            |                                |
| Ćwiczenia (C)   |                       | 60                         | 0                              |
| <b>Samodzielna praca studenta</b>                                     |                       |                            |                                |
| Przygotowanie do zajęć (w tym prezentacja na seminarium) i zaliczenia |                       |                            |                                |

| <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> <i>(dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy)</i> |  |
|---|--|
| <b>Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się</b><br><i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>                                    | <b>A.W1</b><br><b>A.W4</b><br><b>A.U1</b><br><b>A.U2</b><br><b>B.W10</b><br><b>C.W14</b>   |
| <b>Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:</b>   |  |
| W1<br>A.W1  | budowę ciała ludzkiego w podejściu topograficznym (kończyny górna i dolna, klatka piersiowa, brzuch, grzbiet, szyja, głowa) oraz czynnościowym (układ kostno-stawowy, układ mięśniowy, układ krążenia, układ oddechowy, układ pokarmowy, układ moczowy, układy płciowe, układ nerwowy i narządy zmysłów, powłoka wspólna, krążenie maczyno-płodowe), w tym różnice w budowie ciała człowieka dorosłego, niemowlęcia i noworodka; |
| W2<br>A.W4  | udział układów i narządów organizmu w utrzymaniu jego homeostazy oraz zmiany w funkcjonowaniu organizmu jako całości w przypadku zaburzenia jego homeostazy;   |
| W3<br>B.W10   | techniki redukcji lęku, metody relaksacji i mechanizmy powstawania, działania i zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego;   |
| W4<br>C.W14   | zasady promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej;   |
| <b>Umiejętności – Absolwent* potrafi:</b>   |  |
| U1<br>A.U1  | posługiwać się w praktyce mianownictwem anatomicznym i wykorzystywać znajomość topografii narządów oraz wykazywać różnice w budowie noworodka, niemowlęcia i człowieka dorosłego;  |
| U2<br>A.U2  | opisywać zmiany w funkcjonowaniu organizmu jako całości w sytuacji zaburzenia jego homeostazy oraz interpretować fizjologiczne procesy, ze szczególnym uwzględnieniem neurohormonalnej regulacji procesów fizjologicznych;   |

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

| <b>5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ (nieobowiązkowe)</b>   |  |
|---|--|
| <b>Numer efektu uczenia się</b>                           | <b>Efekty w zakresie</b>   |
| <b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>                  |  |
| W5  | zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej  |
| <b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>                  |  |
| U3  | wykorzystać podstawową wiedzę dotyczącą własnych ograniczeń fizycznych w trakcie wykonywania podstawowych 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>   |  |   |
|---------------------|--|---|
| <b>Forma zajęć</b>  | <b>Treści programowe</b>   | <b>Efekty uczenia się</b>   |
| C1-C15<br>Ćwiczenia | Zgodne z programem nauczania wybranej przez studenta dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej, obejmujące rozwój cech motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości, koordynacji ruchowej, zwinności 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. | <b>A.W1</b><br><b>A.W4</b><br><b>A.U1</b><br><b>A.U2</b><br><b>B.W10</b><br><b>C.W14</b><br><b>W5</b><br><b>U3</b><br><b>K1</b> |

## 7. LITERATURA

### Obowiązkowa

Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach, dostępna do wglądu na stronie internetowej Studium [www.swfis.wum.edu.pl](http://www.swfis.wum.edu.pl) w zakładce Dydaktyka.

### Uzupełniająca

Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach, dostępna do wglądu na stronie internetowej Studium [www.swfis.wum.edu.pl](http://www.swfis.wum.edu.pl) w zakładce Dydaktyka.

## 8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

| Symbol przedmiotowego efektu uczenia się | Sposoby weryfikacji efektu uczenia się   | Kryterium zaliczenia   |
|--|--|--|
| W1<br>W2<br>W3<br>W4<br>W5               | - 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 |
| U1<br>U2<br>U3<br>K1                     | - obserwacja pracy studenta<br>- ocena aktywności w czasie zajęć<br>- ocena przygotowania do zajęć | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)  |

## 9. INFORMACJE DODATKOWE

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klas-Pupar, [kinga.klas@wum.edu.pl](mailto:kinga.klas@wum.edu.pl)

Zapraszam na dodatkowe zajęcia ruchowe w sekcjach sportowych i rekreacyjnych 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, najlepiej u prowadzącego grupę
2. Pierwszeństwo uczestnictwa w zajęciach mają osoby zapisane do danej grupy, odrabiający przyjmowani są w miarę wolnych miejsc oraz wystarczającej liczby sprzętu używanego podczas ćwiczeń
3. Należy skontaktować się z prowadzącym grupę i uzgodnić termin odrabiania zajęć
4. Można uczestniczyć w jednym zajęciu wf dziennie
5. 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, techniki relaksacyjne)

Regulaminu zaliczenia przedmiotu wychowanie fizyczne znajdują się na stronie internetowej Studium [www.swfis.wum.edu.pl](http://www.swfis.wum.edu.pl) w zakładce Dydaktyka.

**„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.”**