



Sylabus przedmiotu: **Wychowanie Fizyczne**

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2022/2023
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki medyczne
Profil studiów <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	Praktyczny
Poziom kształcenia <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	I stopnia
Forma studiów <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e <i>(oraz adres/y jednostki/jednostek)</i>	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	mgr Jerzy Chrzanowski
Koordinator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	dr Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	dr Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl z-ca Kierownika mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Jerzy Chrzanowski jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl dr Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl mgr Marzena Walenda marzena.walenda@wum.edu.pl mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl mgr Aleksandra Rakowska aleksandra.rakowska@wum.edu.pl mgr Grażyna Prokurat grazyna.prokurat@wum.edu.pl dr Paweł Krawczyk pawel.krawczyk@wum.edu.pl mgr Paweł Miaskiewicz pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl mgr Mariusz Mirosz mariusz.mirosz@wum.edu.pl mgr Michał Sieńko michal.sienko@wum.edu.pl mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl mgr Jacek Szczepański jacek.szczepanski@wum.edu.pl; lic. Marta Kuzior marta.kuzior@wum.edu.pl mgr Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl mgr Grzegorz Gawryszewski grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl mgr Jędrzej Sieczych jedrzej.sieczych@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok I, semestr I i II	Liczba punktów ECTS	2
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)		60	2
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			

Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Przedstawienie kultury fizycznej, jako ogółu uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała.
C2	Harmonijny rozwój organizmu, wzmacnianie 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.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1 E_W30	Zna zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób dietozależnych.
W2 E_W57	Opisuje zasady i znaczenie promocji zdrowia, właściwego odżywiania i zdrowego stylu życia w profilaktyce chorób społecznych i dietozależnych.
Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1 E_U38	Podniesienie ogólnej sprawności motorycznej. Podtrzymanie prawidłowej kondycji organizmu, zapoznanie z zasobem ćwiczeń fizycznych kształtujących postawę ciała, wytrzymałość i siłę.
U2 E_U64	Posiada specjalistyczne umiejętności ruchowe z zakresu wybranych form aktywności fizycznej.
Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:	
K1 E_K04	Posiada świadomość stałego dokończania się.
K2 E_K11	Dbą o utrzymanie poziomu sprawności fizycznej.
K3 E_K12	Rozumie potrzebę uczenia się przez całe życie.
K4 E_K14	Potrafi współdziałać i pracować w grupie, przyjmując w niej różne role.
K5 E_K16	Pogłębia umiejętność pracy w grupie.

K6 E_K30	Docenia przestrzeganie zdrowego stylu życia jako metody profilaktyki przewlekłych chorób niezakaźnych.
-------------	--

5. Zajęcia

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
C1-C15 Ćwiczenia	Zgodne z programem nauczania wybranej przez studenta dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej, które obejmują 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.	E_W30 E_W57 E_U38 E_U64 E_K04 E_K11 E_K12 E_K14 E_K16 E_K30

6. LITERATURA

Obowiązkowa
Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach.
Uzupełniająca
Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach.

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W1 W2 K1 K3 K4 K5	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja tzn. nie mniej niż 15 zajęć w semestrze)
U1 U2 K2	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć - testy sprawnościowe, zawody	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja tzn. nie mniej niż 15 zajęć w semestrze) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach
K6	- obserwacja pracy studenta	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja tzn. nie mniej niż 15 zajęć w semestrze)

8. INFORMACJE DODATKOWE *(informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)*

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klas-Pupar, kinga.klas@wum.edu.pl

Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej 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)

Regulamin zaliczenia przedmiotu wychowanie fizyczne znajdują się na stronie internetowej Studium www.swfis.wum.edu.pl w zakładce Dydaktyka. Kontakt ze studium: 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.