



## Wychowanie fizyczne

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2023/2024
Wydział	Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Ratownictwo Medyczne
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne Nauki o Zdrowiu
Profil studiów	Praktyczny
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie

<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b>	Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa tel. (022) 5720528 <a href="mailto:studiumwfis@wum.edu.pl">studiumwfis@wum.edu.pl</a>
<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	mgr Jerzy Chrzanowski
<b>Koordynator przedmiotu</b>	mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@wum.edu.pl</a>
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>	mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@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> dr Anna Sobianek <a href="mailto:anna.sobianek@wum.edu.pl">anna.sobianek@wum.edu.pl</a> mgr Kinga Klas-Pupar <a href="mailto:kinga.klas@wum.edu.pl">kinga.klas@wum.edu.pl</a> mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@wum.edu.pl</a> mgr Marzena Walenda <a href="mailto:marzena.walenda@wum.edu.pl">marzena.walenda@wum.edu.pl</a> mgr Jacek Szczepański <a href="mailto:jacek.szczepanski@wum.edu.pl">jacek.szczepanski@wum.edu.pl</a> ; mgr Mariusz Mirosz <a href="mailto:mariusz.mirosz@wum.edu.pl">mariusz.mirosz@wum.edu.pl</a> mgr Jerzy Skolimowski <a href="mailto:jerzy.skolimowski@wum.edu.pl">jerzy.skolimowski@wum.edu.pl</a> dr Paweł Krawczyk <a href="mailto:pawel.krawczyk@wum.edu.pl">pawel.krawczyk@wum.edu.pl</a> mgr Michał Sieńko <a href="mailto:michal.sienko@wum.edu.pl">michal.sienko@wum.edu.pl</a> mgr Paweł Miaskiewicz <a href="mailto:pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl">pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl</a> <a href="mailto:michal.rudnik@wum.edu.pl">mgr Michał Rudnik michal.rudnik@wum.edu.pl</a> <a href="mailto:marek.flisnik@wum.edu.pl">mgr Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl</a> <a href="mailto:jedrzej.sieczych@wum.edu.pl">mgr Jędrzej Sieczych jedrzej.sieczych@wum.edu.pl</a> <a href="mailto:lidia.juchniewicz@wum.edu.pl">mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl</a> <a href="mailto:grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl">mgr Grzegorz Gawryszewski grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl</a>

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	1 rok, 2 semestr	<b>Liczba punktów ECTS</b>	1.00
<b>FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ</b>		<b>Liczba godzin</b>	<b>Kalkulacja punktów ECTS</b>
<b>Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim</b>			
wykład (W)		0	
seminarium (S)		0	
ćwiczenia (C)		30	1.00
e-learning (e-L)		0	

zajęcia praktyczne (ZP)	0	
praktyka zawodowa (PZ)	0	
<b>Samodzielna praca studenta</b>		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	0	

**3. CELE KSZTAŁCENIA**

C1	Kultura fizyczna, jako ogół uznawanych wartości i utwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała.
C2	Harmonijny rozwój organizmu, wzmocnienie układu ruchowego, stymulacja układu krążeniowo – oddechowego i nerwowego.
C3	Hartowanie organizmu na bodźce fizyczne i psychiczne ( m.in. odporność na stres).
C4	Zapoznanie z zasadami i metodologią programów profilaktycznych w stopniu umożliwiającym czynny udział w ich projektowaniu, wdrażaniu i realizacji.
C5	Wpajanie nawyku dbałości o dobrą kondycję fizyczną, prawidłowe odżywianie, redukcja stresu.
C6	Zapoznanie z zasadami promocji zdrowia, zdrowego stylu życia.

**4. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się	Efekty w zakresie
--	-------------------

**Wiedzy – Absolwent\* zna i rozumie:**

A.W1	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób
A.W2	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej
A.W3	sposoby zwiększania sprawności fizycznej

**Umiejętności – Absolwent\* potrafi:**

A.U1	radzić sobie ze stresem przy wykonywaniu zawodu ratownika medycznego;
------	---

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

**5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ**

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
--------------------------	-------------------

<b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>	
W1	
W2	
<b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>	
U1	
U2	
<b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b>	
K1	
K2	

<b>6. ZAJĘCIA</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>
C1-C15 Ćwiczenie	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.	A.W1 – A.W3, A.U1

<b>7. LITERATURA</b>	
<b>Obowiązkowa</b>	Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach.
<b>Uzupełniająca</b>	

**8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ**

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
A.W1 – A.W3	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody - zaliczenie praktyczne	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach
A.U1	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)

**9. INFORMACJE DODATKOWE****Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu [swfis.wum.edu.pl](http://swfis.wum.edu.pl)**

Po zapoznaniu się z ogólnymi zasadami rejestracji na zajęcia z Wychowania Fizycznego, każdy student ma obowiązek zapisania się drogą elektroniczną, poprzez stronę <http://www.zapisywf.wum.edu.pl> na wybrane przez siebie ćwiczenia – zajęcia praktyczne. Zaliczenie praktyczne zgodne z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej.

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 [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 jednych zajęciach w dniach
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)
6. Student ma prawo do trzech podejść do zaliczenia, podczas zajęć prowadzonych w trakcie semestru.

Regulamin i plan zajęć oraz informacje dotyczące możliwości odrabiania zajęć z powodu nieobecności znajdują się na stronie internetowej [swfis.wum.edu.pl](http://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.

**UWAGA**

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