



Wychowanie Fizyczne

| 1. METRYCZKA | |
|---------------------------------------|--|
| Rok akademicki | 2023/2024 |
| Wydział | Nauki o Zdrowiu |
| Kierunek studiów | Położnictwo |
| Dyscyplina wiodąca | Nauki medyczne |
| Profil studiów | Praktyczny |
| Poziom kształcenia | I stopnia |
| Forma studiów | Stacjonarne |
| Typ modułu/przedmiotu | Obowiązkowy |
| Forma weryfikacji efektów uczenia się | Zaliczenie |
| Jednostka/jednostki prowadząca/e | 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 |
| Koordynator przedmiotu | mgr Marzena Walenda marzena.walenda@wum.edu.pl |
| Osoba odpowiedzialna za sylabus | mgr Marzena Walenda marzena.walenda@wum.edu.pl |
| Prowadzący zajęcia | mgr Jerzy Chrzanowski jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl mgr Kinga Klaś-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 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 ; mgr Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl mgr Jędrzej Sieczych jedrzej.sieczych@wum.edu.pl mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl mgr Michał Rudnik michal.rudnik@wum.edu.pl mgr Grzegorz Gawryszewski grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl |

| 2. INFORMACJE PODSTAWOWE | | | |
|---|-----------------------|---------------|-------------------------|
| Rok i semestr studiów | Rok I, semestr I i II | | Liczba punktów ECTS |
| | | | 0 |
| FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ | | Liczba godzin | Kalkulacja punktów ECTS |
| Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim | | | |
| wykład (W) | | | |
| Ćwiczenia (C) | | 60 | 0 |
| Samodzielna praca studenta | | | |
| Przygotowanie do zajęć (w tym prezentacja na seminarium) i zaliczenia | | | |

| 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 obrębie 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. STANDARD KSZTAŁCENIA – SZCZEGÓŁOWE EFEKTY UCZENIA SIĘ (dotyczy kierunków regulowanych ujętych w Rozporządzeniu Ministra NiSW z 26 lipca 2019; pozostałych kierunków nie dotyczy) | |
|---|--|
| <p>Symbol i numer efektu uczenia się zgodnie ze standardami uczenia się (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</p> | <p>A.W1 A.W4 A.U1 A.U2 B.W10 C.W14</p> |

Wiedzy – Absolwent* zna i rozumie:

| | |
|-------------|--|
| W1 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 A.W4 | udział układów i narządów organizmu w utrzymaniu jego homeostazy oraz zmiany w funkcjonowaniu organizmu jako całości w przypadku zaburzenia jego homeostazy; |
| W3 B.W10 | techniki redukcji lęku, metody relaksacji i mechanizmy powstawania, działania i zapobiegania zespołowi wypalenia zawodowego; |
| W4 C.W14 | zasady promocji zdrowia i profilaktyki zdrowotnej; |

Umiejętności – Absolwent* potrafi:

| | |
|------------|--|
| U1 A.U1 | posługiwać się w praktyce mianownictwem anatomicznym i wykorzystywać znajomość topografii narządów oraz wykazywać różnice w budowie noworodka, niemowlęcia i człowieka dorosłego; |
| U2 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 studentie

| | |
|---|--|
| 5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ | |
| Numer efektu uczenia się | Efekty w zakresie |
| Wiedzy – Absolwent zna i rozumie: | |
| W5 | zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej |
| Umiejętności – Absolwent potrafi: | |
| 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 |
| Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do: | |
| K1 | promowania wzorców zdrowego życia, rozpoznawania potrzeb zdrowotnych i planowania działań z zakresu profilaktyki i promocji „sportów całego życia” |

| | | |
|---------------------|--|---|
| 6. ZAJĘCIA | | |
| Forma zajęć | Treści programowe | Efekty uczenia się |
| C1-C15 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. | A.W1 A.W4 A.U1 A.U2 B.W10 C.W14 W5 U3 K1 |

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 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 w zakładce Dydaktyka.

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

| Symbol przedmiotowego efektu uczenia się | Sposoby weryfikacji efektu uczenia się | Kryterium zaliczenia |
|--|--|--|
| W1 W2 W3 W4 W5 | - obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach |
| U1 U2 U3 K1 | - 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

Studenckie Koło Naukowe „Odnowa biologiczna”, opiekun mgr Kinga Klas-Pupar, 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

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 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.

Prawa majątkowe, w tym autorskie, do sylabusa przysługują WUM. Sylabus może być wykorzystywany dla celów związanych z kształceniem na studiach odbywanych w WUM. Korzystanie z sylabusa 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