



Wychowanie fizyczne

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
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
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 Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl z-ca Kierownika mgr Kinga Klaś-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Jerzy Chrzanowski jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl dr Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl mgr Kinga Klaś-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl mgr Agnieszka Besler agnieszka.besler@wum.edu.pl mgr Marzena Walenda marzena.walenda@wum.edu.pl mgr Jacek Szczepański jacek.szczepanski@wum.edu.pl ; mgr Mariusz Mirosz mariusz.mirosz@wum.edu.pl mgr Jerzy Skolimowski jerzy.skolimowski@wum.edu.pl dr Paweł Krawczyk pawel.krawczyk@wum.edu.pl mgr Michał Sieńko michal.sienko@wum.edu.pl mgr Paweł Miaskiewicz pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl mgr Michał Rudnik michal.rudnik@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 Grzegorz Gawryszewski grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	1 rok, 2 semestr	Liczba punktów ECTS	1.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		0	
seminarium (S)		0	
ćwiczenia (C)		30	1.00
e-learning (e-L)		0	
zajęcia praktyczne (ZP)		0	
praktyka zawodowa (PZ)		0	

Samodzielna praca studenta		
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń	0	

3. CELE KSZTAŁCENIA	
C1	Kultura fizyczna, jako ogół uznawanych wartości i utrwalonych zachowań w odniesieniu do ludzkiego ciała.
C2	Harmonijny rozwój organizmu, wzmacnianie 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, redukowanie 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.W.29	zasady promocji zdrowia i profilaktyki chorób
A.W.40	metody promocji zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem edukacji zdrowotnej
A.W.42	sposoby zwiększania sprawności fizycznej
Umiejętności – Absolwent* potrafi:	
A.U.14	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 studencie*

5. POZOSTAŁE EFEKTY UCZENIA SIĘ	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:	
W1	zasady statyki i biomechaniki w odniesieniu do organizmu ludzkiego obowiązujące w trakcie określonej aktywności fizycznej

Umiejętności – Absolwent potrafi:	
U1	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
Kompetencje 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 Ćwiczenie	Zgodne z programem nauczania wybranej przez studenta dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej, które obejmują rozwój zdolności motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych, 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.W.29, A.W.40, A.W.42, A.U.14, W1, K1, U1

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

8. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ		
Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
A.W.29, A.W.40, A.W.42, W1, K1	- 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.U.14, U1	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15

	- ocena przygotowania do zajęć		zajęć w semestrze)
--	--------------------------------	--	--------------------

9. INFORMACJE DODATKOWE

Strona internetowa Studium Wychowania Fizycznego i Sportu www.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 zgodnie z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej.

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@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.
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 możliwości uzyskania zaliczenia bez zgłoszenia się na wybrane przez studenta zajęcia.
5. Można uczestniczyć w jednym zajęciu wf dziennie, 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 umożliwia 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

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.

UWAGA

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