



## Sylabus przedmiotu: **Wychowanie Fizyczne**

<b>1. METRYCZKA</b>	
<b>Rok akademicki</b>	2023/2024
<b>Wydział</b>	Lekarsko-Stomatologiczny
<b>Kierunek studiów</b>	Higiena Stomatologiczna
<b>Dyscyplina wiodąca</b> <i>(zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra NiSW z 26 lipca 2019)</i>	Nauki Medyczne
<b>Profil studiów</b> <i>(ogólnoakademicki/praktyczny)</i>	Ogólnoakademicki
<b>Poziom kształcenia</b> <i>(I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)</i>	I stopnia
<b>Forma studiów</b> <i>(stacjonarne/niestacjonarne)</i>	Stacjonarne
<b>Typ modułu/przedmiotu</b> <i>(obowiązkowy/fakultatywny)</i>	Obowiązkowy
<b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b> <i>(egzamin/zaliczenie)</i>	Zaliczenie
<b>Jednostka/jednostki prowadząca/e</b> <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

<b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>	mgr Jerzy Chrzanowski
<b>Koordynator przedmiotu</b> (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl
<b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b> (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusu)	mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl z-ca Kierownika mgr Kinga Klas-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
<b>Prowadzący zajęcia</b>	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 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 Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl mgr Jędrzej Sieczych jedrzej.sieczych@wum.edu.pl mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl mgr Maciej Wdowiarski maciej.wdowiarski@wum.edu.pl mgr Grzegorz Gawryszewski grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl mgr Michał Rudnik michal.rudnik@wum.edu.pl

## 2. INFORMACJE PODSTAWOWE

<b>Rok i semestr studiów</b>	Rok II, do wyboru: semestr zimowy lub letni	<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)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)		30	
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
<b>Samodzielna praca studenta</b>			

Przygotowanie do zajęć i zaliczeń		
-----------------------------------	--	--

<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, 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.

<b>4. EFEKTY UCZENIA SIĘ</b>	
Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie

**Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:**

W1 HS_W01	fizykochemiczne i biologiczne podstawy nauk o zdrowiu oraz nauk o kulturze fizycznej w zakresie właściwym dla programu kształcenia
W2 HS_W16	zna i rozumie teoretyczne podstawy działań interwencyjnych wobec jednostek oraz grup społecznych, a także zasady promocji zdrowia i zdrowego trybu życia
W3 HS_W25	mechanizm działania i skutki uboczne zabiegów fizycznych i aktywności ruchowej związanych z zawodem właściwym dla kierunku studiów
W4 HS_W40	definiuje podstawowe pojęcia opisujące stan zdrowia populacji i zna metody określania potrzeb zdrowotnych społeczeństwa oraz definiuje pojęcia związane ze zdrowiem i stylem życia

**Umiejętności – Absolwent potrafi:**

U1 HS_U08	przestrzega zasad kultury i etyki; jest kreatywny i konsekwentny w realizacji zadań; przewiduje skutki podejmowanych działań; jest otwarty na zmiany; potrafi radzić sobie ze stresem; aktualizuje wiedzę i doskonali umiejętności zawodowe; przestrzega tajemnicy zawodowej; potrafi ponosić odpowiedzialność za podejmowane działania; potrafi negocjować warunki porozumień; współpracuje w zespole
U2 HS_U27	wyjaśnia ogólną budowę i funkcje organizmu człowieka; charakteryzuje podstawowe pojęcia z zakresu zdrowia oraz promocji i profilaktyki zdrowia; przestrzega zasad promocji zdrowia i zdrowego stylu życia; wyjaśnia pojęcia z zakresu patologii, charakteryzuje objawy i przyczyny zaburzeń oraz zmian chorobowych
U3 HS_U50	wykazać się specjalistycznymi umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych form aktywności fizycznej (rekreacyjnych, zdrowotnych, sportowych i estetycznych) właściwych dla programu kształcenia
U4 HS_U51	posiada umiejętności ruchowe, wynikające z ergonomii pracy przy fotelu dentystycznym i z profesjonalnej rehabilitacji zawodowej oraz związane z aktywnością sportowo-rekreacyjną

**Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:**

K1 HS_K11	podejmowania działań mających na celu ograniczenie stresu zawodowego i jego negatywnych skutków
K2 HS_K13	pracy zespołowej, rozwiązywania konfliktów, potrafi wykazywać asertywność, radzić sobie ze stresem w pracy, stosować podstawowe techniki relaksacyjne
K3 HS_K22	dbania o poziom sprawności fizycznej niezbędnej dla wykonywania zadań właściwych dla działalności zawodowej związanej z kierunkiem studiów

<b>5. Zajęcia</b>		
<b>Forma zajęć</b>	<b>Treści programowe</b>	<b>Efekty uczenia się</b>
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.	HS_W01 HS_W16 HS_W25 HS_W40 HS_U08 HS_U27 HS_U50 HS_U51 HS_K11 HS_K13 HS_K22

<b>6. LITERATURA</b>	
<b>Obowiązkowa</b>	Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach.
<b>Uzupełniająca</b>	Zgodna z programem nauczania wybranej dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej – prezentowana na pierwszych zajęciach.

<b>7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ</b>		
<b>Symbol przedmiotowego efektu uczenia się</b>	<b>Sposoby weryfikacji efektu uczenia się</b>	<b>Kryterium zaliczenia</b>
W1 W2 W3 W4 U3	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - testy sprawnościowe, zawody	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100 % frekwencja 15 w semestrze) - udział w testach sprawności fizycznej, zawodach
U1 U2 U4	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100 % frekwencja 15 w semestrze)
K1 K2 K3	- obserwacja pracy studenta	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100 % frekwencja 15 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

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.