



Sylabus przedmiotu: Wychowanie Fizyczne

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2024/2025
Wydział	Lekarsko-Stomatologiczny
Kierunek studiów	Higiena Stomatologiczna
Dyscyplina wiodąca	Nauki Medyczne
Profil studiów	Ogólnoakademicki
Poziom kształcenia	I stopnia
Forma studiów	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu	Obowiązkowy
Forma weryfikacji efektów uczenia się	Zaliczenie
Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące	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 jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl
Koordynator przedmiotu	mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl
Osoba odpowiedzialna za sylabus	mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl z-ca Kierownika mgr Kinga Kłaś-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl
Prowadzący zajęcia	mgr Jerzy Chrzanowski jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl mgr Kinga Kłaś-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 Sienko michal.sienko@wum.edu.pl

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

	mgr Paweł Miaskiewicz pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl mgr Marek Fliśnik marek.flisnik@wum.edu.pl mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl mgr Jędrzej Sieczych jedrzej.sieczych@gmail.com 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			
Rok i semestr studiów	Rok I, semestr zimowy i letni	Liczba punktów ECTS	0.00
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)			
seminarium (S)			
ćwiczenia (C)		60	0
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

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

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

Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:

W1 HS1.W.17	Podstawowe pojęcia z zakresu promocji i profilaktyki zdrowia
W2 HS1.W.19	Zasady zdrowego stylu życia

Umiejętności – Absolwent potrafi:

U1 HS1.U.03	Stosować różne formy i metody indywidualnej i grupowej edukacji zdrowotnej posługując się wiedzą z zakresu psychologii, socjologii i pedagogiki
U2 HS1.U.17	Współpracować z rodzicami i opiekunami dzieci w kształtowaniu postaw prozdrowotnych
U3 HS1.U.19	Promować zdrowy styl życia
U4 HS1.U. 20	Wdrażać zasady zdrowego stylu życia w aspekcie zdrowia ogólnego i zdrowia jamy ustnej
U5 HS1.U.33	Wykazać się umiejętnościami ruchowymi z zakresu wybranych form aktywności fizycznej właściwych dla programu kształcenia
U6 HS1.U.34	Wykazać się umiejętnościami ruchowymi umożliwiającymi wykonanie zadań zawodowych i sprzyjającymi ograniczeniu ryzyka choroby zawodowej

Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:

K1 HS1.K.12	Określenia skutków stresu i stosowania technik jego łagodzenia
K2 HS1.K.14	Rozwiązywania konfliktów w celu tworzenia dobrych relacji międzyludzkich
K3 HS1.K.24	Respektowania norm i procedur postępowania podczas wykonywania zadań zawodowych

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
C1-C15 Ćwiczenia	Zgodne z programem nauczania wybranej przez studenta dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej, obejmujące rozwój zdolności motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości oraz koordynacyjnych zdolności motorycznych 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.	HS1.W.17 HS1.W.19 HS1.U.03 HS1.U.17 HS1.U.19 HS1.U.20 HS1.U.33 HS1.U.34 HS1.K.12 HS1.K.14 HS1.K.24

v

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
HS1.W.17 HS1.W.19 HS1.U.03	- 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
HS1.U.17 HS1.U.19 HS1.U.20 HS1.U.33 HS1.U.34	- obserwacja pracy studenta - ocena aktywności w czasie zajęć - ocena przygotowania do zajęć	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)
HS1.K.12 HS1.K.14 HS1.K.24	- obserwacja pracy studenta	- systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)

8. INFORMACJE DODATKOWE
<p>Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, anna.sobianek@wum.edu.pl</p> <p>Sekcje sportowe i rekreacyjne Klubu Uczelnianego AZS WUM, informacje na stronie internetowej www.azs.wum.edu.pl</p> <p>Zasady odrabiania opuszczonych zajęć:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 w dniu, 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 umożliwi mu wzięcie udziału w wybranych zajęciach, potwierdza zapoznanie się z regulaminem i bhp zajęć oraz z regulaminem obiektu na którym odbywają się zajęcia. <p>Zasady zaliczenia przedmiotu</p>

Załącznik nr 4B do Procedury opracowywania i okresowego przeglądu programów studiów
(stanowiącej załącznik do zarządzenia nr 68/2024 Rektora WUM z dnia 18 kwietnia 2024 r.)

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