



## Sylabus przedmiotu: Wychowanie Fizyczne

| <b>1. METRYCZKA</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rok akademicki</b>                             | 2025/2026                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Wydział</b>                                    | Lekarsko-Stomatologiczny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Kierunek studiów</b>                           | Higiena Stomatologiczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Dyscyplina wiodąca</b>                         | Nauki Medyczne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Profil studiów</b>                             | Ogólnoakademicki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Poziom kształcenia</b>                         | I stopnia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Forma studiów</b>                              | Stacjonarne                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Typ modułu/przedmiotu</b>                      | Obowiązkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Forma weryfikacji efektów uczenia się</b>      | Zaliczenie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Jednostka prowadząca /jednostki prowadzące</b> | Studium Wychowania Fizycznego i Sportu<br>Ul. Księcia Trojdena 2c 02-091 Warszawa<br>tel. (022) 5720528 studiumwfis@wum.edu.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Kierownik jednostki/kierownicy jednostek</b>   | mgr Jerzy Chrzanowski<br>jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Koordynator przedmiotu</b>                     | mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Osoba odpowiedzialna za sylabus</b>            | mgr Lidia Juchniewicz lidia.juchniewicz@wum.edu.pl<br>z-ca Kierownika mgr Kinga Kłaś-Pupar kinga.klas@wum.edu.pl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Prowadzący zajęcia</b>                         | mgr Jerzy Chrzanowski jerzy.chrzanowski@wum.edu.pl<br>mgr Kinga Kłaś-Pupar <a href="mailto:kinga.klas@wum.edu.pl">kinga.klas@wum.edu.pl</a><br>dr Anna Sobianek anna.sobianek@wum.edu.pl<br>mgr Agnieszka Besler <a href="mailto:agnieszka.besler@wum.edu.pl">agnieszka.besler@wum.edu.pl</a><br>mgr Marzena Walenda <a href="mailto:marzena.walenda@wum.edu.pl">marzena.walenda@wum.edu.pl</a><br>mgr Jacek Szczepański <a href="mailto:jacek.szczepanski@wum.edu.pl">jacek.szczepanski@wum.edu.pl</a><br>mgr Mariusz Mirosz <a href="mailto:mariusz.mirosz@wum.edu.pl">mariusz.mirosz@wum.edu.pl</a><br>mgr Jerzy Skolimowski <a href="mailto:jerzy.skolimowski@wum.edu.pl">jerzy.skolimowski@wum.edu.pl</a><br>dr Paweł Krawczyk <a href="mailto:pawel.krawczyk@wum.edu.pl">pawel.krawczyk@wum.edu.pl</a><br>mgr Michał Sieńko <a href="mailto:michal.sienko@wum.edu.pl">michal.sienko@wum.edu.pl</a> |

**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 <a href="mailto:pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl">pawel.miaskiewicz@wum.edu.pl</a><br>mgr Marek Fliśnik <a href="mailto:marek.flisnik@wum.edu.pl">marek.flisnik@wum.edu.pl</a><br>mgr Lidia Juchniewicz <a href="mailto:lidia.juchniewicz@wum.edu.pl">lidia.juchniewicz@wum.edu.pl</a><br>mgr Jędrzej Sieczech <a href="mailto:jedrzej.sieczech@gmail.com">jedrzej.sieczech@gmail.com</a><br>mgr Maciej Wdowiarski <a href="mailto:maciej.wdowiarski@wum.edu.pl">maciej.wdowiarski@wum.edu.pl</a><br>mgr Grzegorz Gawryszewski <a href="mailto:Grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl">Grzegorz.gawryszewski@wum.edu.pl</a><br>mgr Michał Rudnik <a href="mailto:michal.rudnik@wum.edu.pl">michal.rudnik@wum.edu.pl</a> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 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             |                               |               |                         |      |

| <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> |
|------------------------------|
|------------------------------|

**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                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Wiedzy – Absolwent zna i rozumie:</b>                  |                                                                                                                                                                             |
| W1<br>HS1.W.17                                            | Podstawowe pojęcia z zakresu promocji i profilaktyki zdrowia                                                                                                                |
| W2<br>HS1.W.19                                            | Zasady zdrowego stylu życia                                                                                                                                                 |
| <b>Umiejętności – Absolwent potrafi:</b>                  |                                                                                                                                                                             |
| U1<br>HS1.U.01                                            | Dobierać formy edukacji i działań prozdrowotnych w zakresie chorób jamy ustnej w zależności od możliwości systemu i wkładu finansowego pacjentów oraz i funkcji poznawczych |
| U2<br>HS1.U.03                                            | Stosować różne formy i metody indywidualnej i grupowej edukacji zdrowotnej posługując się wiedzą z zakresu psychologii ,socjologii i pedagogiki                             |
| U3<br>HS1.U.17                                            | Współpracować z rodzicami i opiekunami dzieci w kształtowaniu postaw prozdrowotnych                                                                                         |
| U4<br>HS1.U.19                                            | Promować zdrowy styl życia                                                                                                                                                  |
| U5<br>HS1.U. 20                                           | Wdrażać zasady zdrowego stylu życia w aspekcie zdrowia ogólnego i zdrowia jamy ustnej                                                                                       |
| U6<br>HS1.U.34                                            | Wykazać się umiejętnościami ruchowymi umożliwiającymi wykonanie zadań zawodowych i sprzyjającymi ograniczeniu ryzyka choroby zawodowej                                      |
| <b>Kompetencji społecznych – Absolwent jest gotów do:</b> |                                                                                                                                                                             |
| K1<br>HS1.K.12                                            | Określenia skutków stresu i stosowania technik jego łagodzenia                                                                                                              |
| K2<br>HS1.K.14                                            | Rozwiązywania konfliktów w celu tworzenia dobrych relacji międzyludzkich                                                                                                    |
| K3<br>HS1.K.24                                            | Respektowania norm i procedur postępowania podczas wykonywania zadań zawodowych                                                                                             |

| <b>5. ZAJĘCIA</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Forma zajęć         | Treści programowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Efekty uczenia się                                                                                                                |
| C1-C15<br>Ćwiczenia | Zgodne z programem nauczania wybranej przez studenta dyscypliny sportowej lub rekreacyjnej, które obejmujące rozwój zdolności motorycznych: siły, szybkości, wytrzymałości oraz koordynacyjne zdolności motoryczne 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<br>HS1.W.19<br>HS1.U.01<br>HS1.U.03<br>HS1.U.17<br>HS1.U.19<br>HS1.U. 20<br>HS1.U.34<br>HS1.K.12<br>HS1.K.14<br>HS1.K.24 |

## 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<br>HS1.W.19<br>HS1.U.01                          | - obserwacja pracy studenta<br>- ocena aktywności w czasie zajęć<br>- testy sprawnościowe, zawody  | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)<br>- udział w testach sprawności fizycznej, zawodach |
| HS1.U.03<br>HS1.U.17<br>HS1.U.19<br>HS1.U. 20<br>HS1.U.34 | - obserwacja pracy studenta<br>- ocena aktywności w czasie zajęć<br>- ocena przygotowania do zajęć | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)                                                      |
| HS1.K.12<br>HS1.K.14<br>HS1.K.24                          | - obserwacja pracy studenta                                                                        | - systematyczne uczęszczanie na zajęcia (100% frekwencja, 15 zajęć w semestrze)                                                      |

## 8. INFORMACJE DODATKOWE

Studenckie Koło Naukowe „Odnowy biologicznej”, opiekun dr Anna Sobianek, [anna.sobianek@wum.edu.pl](mailto:anna.sobianek@wum.edu.pl)

Sekcje sportowe i rekreacyjne 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.
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 jednym 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.

**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](http://www.swfis.wum.edu.pl)

Kontakt ze Studium: [studiumwffis@wum.edu.pl](mailto:studiumwffis@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.

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