

ZARZĄDZENIE Nr 190/2023 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 3 sierpnia 2023 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim – wersja ujednolicona przez Dział Organizacyjny – stan na dzień **14 października 2025 r.** z uwzględnieniem zmian wprowadzonych:

- 1/ zarządzeniem Nr 178/2024 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 25 września 2024 r. zmieniającym zarządzenie Nr 190/2023 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 3 sierpnia 2024 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim;
- 2/ zarządzeniem Nr 199/2025 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 14 października 2025 r. zmieniającym zarządzenie Nr 190/2023 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 3 sierpnia 2024 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim;

ZARZĄDZENIE Nr 190/2023
Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego
z dnia 3 sierpnia 2023 r.

w sprawie wprowadzenia Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim

Na podstawie art. 23 ust. 1 i 2 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (tekst jednolity: Dz. U. z 2023 r. poz. 742 z późn. zm.), zarządza się, co następuje:

§ 1. W Uniwersytecie Wrocławskim zajęcia z wychowania fizycznego, w wymiarze 60 godzin dydaktycznych, prowadzone są w ramach:

- 1) stacjonarnych studiów pierwszego stopnia,
- 2) stacjonarnych jednolitych studiów magisterskich.

§ 2. Szczegółowe zasady prowadzenia zajęć z wychowania fizycznego określa *Regulamin organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim* stanowiący Załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 3.1. Zajęcia z wychowania fizycznego organizuje i prowadzi Uniwersyteckie Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu, zwane dalej UCWFS, zgodnie z planem zajęć ustalonym przez kierownika UCWFS z Prorektorem ds. nauczania na kolejne semestry.

2. UCWFS wprowadza oferty zajęć z wychowania fizycznego do Uniwersyteckiego Systemu Obsługi Studiów, zwanego dalej USOS, oraz zapewnia obsługę oferty w systemie poprzez:

- 1) edytowanie przedmiotów w kolejnych cyklach dydaktycznych,
- 2) uruchamianie protokołów zaliczeniowych,
- 3) wpisywanie zaliczeń do protokołów.

3. W UCWFS przechowywane są papierowe wersje dzienników z danego cyklu dydaktycznego przez okres określony w Instrukcji Kancelaryjnej oraz Jednolitym Rzeczowym Wykazie Akt Uniwersytetu Wrocławskiego.

4. Dział Nauczania wprowadza ofertę zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej (ogólnouniwersyteckie zajęcia teoretyczne) do systemu USOS oraz zapewnia obsługę oferty w systemie poprzez:

- 1) edytowanie przedmiotów w kolejnych cyklach dydaktycznych,
- 2) uruchamianie protokołów zaliczeniowych.

5. Na podstawie danych wprowadzonych do systemu USOS dziekanaty rozliczają studentów z przedmiotu *wychowanie fizyczne* w semestrze uzyskania zaliczenia tego przedmiotu.

§ 4.1. Zajęcia z wychowania fizycznego, zwane dalej zajęciami WF, prowadzone są w obiektach Uniwersytetu Wrocławskiego lub w innych obiektach sportowych wynajmowanych na ten cel.

2. Zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej (ogólnouniwersyteckie zajęcia teoretyczne) prowadzone są z wykorzystaniem metod i technik kształcenia na odległość, za pośrednictwem platformy e-learningowej e-EDU (zwanej dalej platformą e-EDU), narzędzi zawartych w pakiecie MS Office 365 lub za pomocą innych udostępnianych przez Uniwersytet Wrocławski narzędzi do kształcenia na odległość.

§ 5. Nadzór nad wykonaniem niniejszego zarządzenia powierza się Prorektorowi do spraw nauczania.

§ 6. Traci moc zarządzenie Nr 147/2021 Rektora Uniwersytetu Wrocławskiego z dnia 29 września 2021 r. w sprawie wprowadzenia *Regulaminu organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim*.

§ 7. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia, z mocą od 1 października 2023 r.

prof. dr hab. Robert Olkiewicz
R E K T O R

Regulamin organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim

§ 1

Student ma swobodę wyboru spośród zajęć nieodpłatnych lub odpłatnych oferowanych przez UCWFS lub Uniwersytet Wrocławski.

§ 2

Zajęcia WF prowadzone są w następujących formach:

- 1) Zajęcia podstawowe nieodpłatne realizowane w obiektach Uniwersytetu Wrocławskiego;
- 2) zajęcia podstawowe realizowane w obiektach nienależących do UWr - odpłatne:
 - a) częściowo:
 - pływanie,
 - tenis,
 - wioślarstwo,
 - squash,
 - wspinaczka;
 - b) w pełni: jeździectwo;
- 3) zajęcia wyjazdowe, organizowane w weekendy – odpłatne:
 - narciarstwo,
 - turystyka piesza,
 - turystyka rowerowa;
- 4) obozy sportowo-rekreacyjne – odpłatne:
 - jeździeckie,
 - fitness,
 - inne, w zależności od możliwości organizacyjnych;
- 5) sekcje sportowe – nieodpłatne zajęcia dla osób zakwalifikowanych przez nauczycieli prowadzących treningi sekcji. Udział w tych zajęciach zobowiązuje studenta do reprezentowania Uczelni we wszelkich formach współzawodnictwa sportowego na poziomie akademickim. Zajęcia w sekcjach odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu. Udział w zajęciach sekcji sportowych nie wyklucza uczestnictwa w pozostałych formach zajęć wychowania fizycznego;
- 6) zajęcia korekcyjno-kompensacyjne lub relaksacyjno-oddechowe – nieodpłatne dla osób z częściowymi ograniczeniami zdrowotnymi;
- 7) zajęcia teoretyczne - zajęcia zaproponowane przez UCWFS, przeznaczone dla osób posiadających zwolnienia lekarskie z ćwiczeń ruchowych;
- 8) zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej – ogólnouniwersyteckie zajęcia teoretyczne realizowane w formie wykładu prowadzonego przez pracowników Uniwersytetu Wrocławskiego.

§ 2a

Opis przedmiotu „wychowanie fizyczne” realizowany w formach, o których mowa w § 2 pkt 1-6, określony jest w karcie przedmiotu (sylabusie) stanowiącym Załącznik Nr 4 do Regulaminu.

§ 3

1. Zwolnienie lekarskie nie zwalnia studenta z zajęć wychowania fizycznego. Studenci posiadający zwolnienie lekarskie z ćwiczeń ruchowych na okres semestru, roku akademickiego lub na cały okres studiów zobligowani są do realizacji zajęć WF w formie:
 - a) zajęć teoretycznych proponowanych przez UCWFS, o których mowa § 2 pkt 7 lub
 - b) zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej – ogólnouniwersyteckich zajęć teoretycznych realizowanych w formie wykładu prowadzonego przez pracowników Uniwersytetu Wrocławskiego, o których mowa w § 2 pkt 8.
2. Uzyskanie zwolnienia lekarskiego (semestralnego, rocznego lub na cały okres studiów) a niewypisanie się w terminie korekt z zajęć częściowo odpłatnych, nie upoważnia do zwolnienia z opłaty lub roszczenia zwrotu dokonanej płatności, a § 4 ust. 3 stosuje się odpowiednio.
3. Student posiadający częściowe ograniczenia zdrowotne może realizować zajęcia

korekcyjno-kompensacyjne lub relaksacyjno-oddechowe, w których uwzględnia się typ ograniczenia oraz zalecenia lekarza.

§ 4

1. Zapisy na zajęcia WF, o których mowa w § 2 pkt 1-3 oraz 8, odbywają się wyłącznie drogą elektroniczną w terminie podstawowym określonym w harmonogramie rejestracji. Harmonogram rejestracji zamieszczany jest na stronie rejestracji żetonowej USOS UI tydzień przed rozpoczęciem zapisów.
2. W dodatkowym terminie rejestracji, zwanym korektą zapisów, studenci mogą dokonać zmiany rodzaju wybranych zajęć WF oraz terminu ich realizacji.
3. W semestrze zimowym studentowi przysługuje prawo do zapisania się tylko na jeden rodzaj zajęć proponowanych przez UCWFS. Wybrany przez siebie rodzaj zajęć student realizuje przez cały semestr. W semestrze letnim studentowi przysługuje prawo do zapisania się na jeden rodzaj zajęć oraz dodatkowo tylko na jeden obóz sportowo-rekreacyjny organizowany przez UCWFS.
4. Student, który zapisał się na zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej nie może z nich zrezygnować. Wybrany wykład staje się przedmiotem obowiązkowym.
5. Kierownik UCWFS lub jego Zastępca dokonują zapisu osób na zajęcia teoretyczne zaproponowane przez UCWFS, zajęcia korekcyjno-kompensacyjne lub relaksacyjno-oddechowe przez okres 3 tygodni od rozpoczęcia zapisów elektronicznych, na podstawie zaświadczenia lekarskiego stanowiącego Załącznik Nr 1 do niniejszego Regulaminu.

§ 5

1. Studenci, którzy zapisują się na zajęcia częściowo odpłatne, zobowiązani są dokonać wpłaty nie później niż w ciągu 14 dni po terminie korekt. Studenci, wypisujący się z zajęć częściowo odpłatnych w czasie korekt, są obciążani płatnością za zajęcia planowo zrealizowane.
2. Studenci zapisując się na zajęcia odpłatne dokonują płatności zgodnie z zasadami wskazanymi przez organizatora.
3. Brak uczestnictwa przez studenta w zajęciach płatnych, na które się zapisał, nie stanowi podstawy do roszczenia o zwrot poniesionych kosztów od Uniwersytetu Wrocławskiego.

§ 6

Student zobowiązany jest do potwierdzenia podpisem w dzienniku prowadzącego zajęcia, że nie ma lub nie są mu znane przeciwwskazania zdrowotne do uczestnictwa w wybranym rodzaju zajęć, z wyjątkiem zajęć określonych w § 2 pkt 8.

§ 7

1. Każdy student uczestniczący w jednej z form zajęć WF określonej w § 2 pkt 1-6 zobowiązany jest do ubezpieczenia się od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).
2. Student, który nie dokona ubezpieczenia NNW, zrzeka się jakichkolwiek roszczeń względem Uniwersytetu Wrocławskiego z powodu nieszczęśliwego wypadku w trakcie zajęć WF.
3. Za organizację, bezpieczeństwo oraz koszt dojazdu na zajęcia wychowania fizycznego, w tym zajęcia weekendowe, obozy sportowo-rekreacyjne oraz treningi sportowe Uniwersytet Wrocławski nie ponosi odpowiedzialności.

§ 8

1. Studenci uczestniczą w zajęciach WF zgodnie z planem zajęć opracowanym przez UCWFS, przestrzegając warunków bezpieczeństwa i regulaminów obiektów sportowych.
2. Studenci zobowiązani są uczestniczyć w zajęciach WF we właściwym stroju i obuwiu sportowym ustalonym przez nauczyciela prowadzącego zajęcia i dostosowanym do formy zajęć.

§ 9

Studenci, którzy otrzymali zgodę na indywidualną organizację studiów, w trybie wynikającym z Regulaminu studiów w UW, zapisują się na zajęcia WF zgodnie z § 3 natomiast uczestniczą w zajęciach na warunkach uzgodnionych z nauczycielem prowadzącym dane zajęcia WF.

§ 10

1. Zaliczenie zajęć WF potwierdza ocena wpisana zgodnie z zasadami dokumentacji przebiegu studiów. Ocena wliczana jest do średniej w semestrze jej uzyskania.

2. Student może otrzymać ocenę bardzo dobrą, gdy miał jedną nieobecność na zajęciach podstawowych, ocenę dobrą, gdy miał dwie nieobecności na zajęciach podstawowych w semestrze i ocenę dostateczną, gdy miał trzy nieobecności na zajęciach podstawowych w semestrze.
3. Cztery nieodrobione nieobecności studenta na zajęciach WF powodują niezaliczenie zajęć.
4. Warunkiem uzyskania zaliczenia zajęć wyjazdowych, o których mowa w § 2 pkt 3, jest udział we wszystkich organizowanych zajęciach.
5. Warunkiem uzyskania zaliczenia zajęć organizowanych w formie obozów sportowo-rekreacyjnych, o których mowa w § 2 pkt 4, jest uczestnictwo w wybranym obozie.
6. Zasady oceniania studentów uczestniczących w zajęciach wyjazdowych organizowanych w weekendy oraz w obozach sportowo-rekreacyjnych przedstawia nauczyciel prowadzący zajęcia na zebraniu organizacyjnym.
7. Warunki uzyskania zaliczenia zajęć WF poprzez udział w zajęciach sekcji sportowych, w tym zasady uzyskiwania oceny, określają nauczyciele prowadzący treningi sekcji sportowych.
8. Brak zaangażowania studenta podczas zajęć WF, nagminne spóźnianie się na zajęcia WF oraz lekceważąca postawa wobec prowadzącego zajęcia, może stanowić podstawę do obniżenia oceny lub nie zaliczenia zajęć.
9. Student, który ma skrócony semestr z powodu ćwiczeń w terenie, praktyk studenckich zobowiązany jest do zrealizowania zajęć wychowania fizycznego w pełnym wymiarze 30 godzin. Warunki odrobienia nieobecności student ustala z prowadzącym zajęcia.
10. Zasady zaliczania zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej, o których mowa w § 2 pkt 8 określone są w ust. 11 oraz karcie przedmiotu studiów (sylabusie) stanowiącej Załącznik Nr 2 do niniejszego Regulaminu. Karta przedmiotu zajęcia edukacji sportowo-zdrowotnej sporządzona w języku angielskim stanowi Załącznik Nr 3 do niniejszego Regulaminu.
11. Warunkiem zaliczenia zajęć edukacji sportowo-zdrowotnej jest obecność na wykładach składających się z trzech modułów. W każdym module student może mieć dwie nieobecności. Nieobecności na wykładzie nie mogą być odrabiane.

§ 11

Student może ubiegać się o przepisanie oceny z WF w przypadku:

- 1) podjęcia studiów w Uniwersytecie Wrocławskim na innym kierunku. Przepisanie oceny polega na podpisaniu przez pracownika dziekanatu w systemie USOS zaliczonego przedmiotu pod nowy program i etap studiów;
- 2) przeniesienia z innej uczelni (krajowej, zagranicznej) lub realizacji etapu studiów poza Uniwersytetem Wrocławskim, np. w ramach programu Erasmus lub MOST. Podstawą przepisanie oceny jest złożony przez studenta i zaopiniowany przez Kierownika lub Zastępcę Kierownika UCWFS wniosek. Przepisanie oceny polega na wpisaniu jej do protokołu zaliczeniowego w danym cyklu dydaktycznym przez pracownika UCWFS;
- 3) przepisanie oceny w przypadkach, o których mowa w pkt 1-2 jest możliwe przed upływem dwóch lat od jej uzyskania.

§ 12

1. Student ma obowiązek odrobić nieobecność na zajęciach podstawowych WF w ciągu trzech tygodni od przybycia na zajęcia po nieobecności. Zgody na odrobienie udziela nauczyciel prowadzący zajęcia, z zastrzeżeniem ust. 3 i 5.
2. Student może odrobić nie więcej niż 4 nieobecności na zajęciach w semestrze.
3. Student nie może uczestniczyć więcej niż raz dziennie w zajęciach WF.
4. Krótkotrwałe zwolnienie lekarskie nie zwalnia studenta z odrobienia nieobecności.
5. W ostatnim tygodniu dydaktycznym semestru nie zezwala się na odrabianie zajęć.

§ 13

1. Student na każdym etapie kształcenia po zrealizowaniu obowiązkowych zajęć WF może zapisywać się na dodatkowe, nieobjęte planem studiów, wybrane przez siebie zajęcia WF i uczestniczyć w nich na takich samych zasadach jak przy realizacji obowiązkowych zajęć WF.
2. W przypadku niezaliczenia zajęć, o których mowa w ust. 1, student uiszcza opłatę według stawki określonej w odrębnym zarządzeniu Rektora w sprawie opłat za studia w Uniwersytecie Wrocławskim.

§ 14

1. W przypadku nieuczęszczania przez studenta na wybrane przez siebie zajęcia WF i niespełnienia wymogów określonych w § 9 - § 11 zajęcia nie zostają zaliczone.
2. Student ma obowiązek zrealizować powtórnie wybraną z oferty UCWFS formę zajęć WF w kolejnych semestrach studiów oraz wnieść opłatę za powtarzanie zajęć, określoną odrębnym zarządzeniem Rektora w sprawie opłat za studia w Uniwersytecie Wrocławskim.

§ 15

1. Z obowiązku uczestniczenia w obligatoryjnych zajęciach WF, na wniosek studenta, mogą zostać zwolnieni:
 - 1) członkowie sportowej kadry narodowej,
 - 2) zawodnicy najwyższej sportowej klasy rozgrywkowej,
 - 3) zawodnicy ze sportową klasą mistrzowską.
2. Zwolnień, o których mowa w ust. 1, dokonuje Kierownik UCWFS.
3. W przypadku udokumentowanych zdarzeń losowych uniemożliwiających zrealizowanie zajęć z wychowania fizycznego przed zakończeniem studiów, Prorektor ds. nauczania, na wniosek studenta zaopiniowany przez dziekana, może zwolnić studenta z obowiązku zaliczenia tych zajęć.

§ 16

1. Sprawy nie ujęte w *Regulaminie organizacji zajęć i zaliczeń wychowania fizycznego w Uniwersytecie Wrocławskim*, będą rozpatrywane indywidualnie przez Kierownika UCWFS lub jego Zastępcę.
2. Od rozstrzygnięć, o których mowa w ust. 1, studentowi przysługuje prawo odwołania się do Prorektora ds. nauczania.

.....
(pieczętka zakładu opieki zdrowotnej)

.....
(miejsce i data wystawienia zaświadczenia)

Zaświadczenie lekarskie

Stan zdrowia Pana/i

.....
(imię i nazwisko studenta)

umożliwia udział w:

☐

ćwiczeniach korekcyjno-kompensacyjnych*

☐

ćwiczeniach relaksacyjno-oddechowych*

☐

wyklucza udział w ćwiczeniach ruchowych w ramach zajęć wychowania fizycznego organizowanych w Uniwersytecie Wrocławskim w okresie*:

☐

semestru w roku akademickim / , *
(zimowy/letni)

☐

całego roku akademickiego / , *

☐

całego okresu studiów*.

.....
(pieczętka i podpis lekarza/przewodniczącego komisji lekarskiej)

* Właściwe zaznaczyć wstawiając znak „X”.

Niniejszy zaświadczenie student składa u Kierownika lub Zastępcy Kierownika
Uniwersyteckiego Centrum Wychowania Fizycznego i Sportu
ul. Przesmyckiego 10 pok. B, Wrocław.

przyjąłem/przyjęłam do wiadomości

kierunek studiów/rok/nr albumu

data i podpis studenta

SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	Nazwa przedmiotu w języku polskim oraz angielskim: Wychowanie fizyczne: Człowiek, zdrowie i historia sportu Physical education: Man, health and history of sport
3.	Język wykładowy: polski
4.	Jednostka prowadząca: przedmiot ogólnouniwersytecki
5.	Kod przedmiotu/modułu
6.	Rodzaj przedmiotu/modułu (<i>obowiązkowy lub do wyboru</i>): obowiązkowy; przedmiot ogólnouniwersytecki
7.	Kierunek studiów (specjalność)* wszystkie kierunki
8.	Poziom studiów (<i>I stopień*, II stopień*, jednolite studia magisterskie*</i>) I stopień i jednolite magisterskie
9.	Rok studiów (<i>jeśli obowiązuje</i>) w zależności od programu studiów
10.	Semestr (<i>zimowy lub letni</i>) w zależności od kierunku studiów
11.	Forma zajęć i liczba godzin (w tym liczba godzin zajęć online*) wykład realizowany online, 60 godzin – 3 moduły po 20 godzin
12.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu/modułu: brak
13.	Cele kształcenia dla przedmiotu Moduł pierwszy: Człowiek Przekazanie aktualnej wiedzy dotyczącej wybranych zagadnień motoryczności człowieka, wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie poszczególnych narządów i układów oraz czynników warunkujących wydolność fizyczną. Analiza wysiłku fizycznego z uwzględnieniem płci i wieku, w zróżnicowanych temperaturach otoczenia oraz w warunkach wysokogórskich. Omówienie wpływu niedoboru aktywności ruchowej na organizm człowieka. Popularyzacja świadomości i zachowań prozdrowotnych młodzieży. Moduł drugi: Zdrowie Przekazanie wiedzy z zakresu wybranych zagadnień promocji, wzmacniania i potęgowania zdrowia – w ujęciu historycznym i problemowym, w optyce kultur: zachodniej i dalekowschodniej, w aspekcie wpływu aktywności fizycznej człowieka na wszechstronny jego rozwój (psychofizyczny, społeczny, środowiskowy). Zaznajomienie studentów z kluczowymi pojęciami, definicjami i metodami badawczymi nauk o zdrowiu. Popularyzacja i pogłębienie świadomości prozdrowotnej młodzieży.

	Moduł trzeci: Historia sportu Przekazanie wiedzy z zakresu wybranych zagadnień dotyczących historii sportu od czasu jego ukonstytuowania się w starożytności po współczesność w kontekście historycznego rozwoju społeczeństw europejskich. Analiza historyczna całego spektrum uwarunkowań kulturowych, zwłaszcza politycznych. Zaznajomienie studentów z podstawową terminologią, definicjami i metodologią przedmiotu. Popularyzacja i pogłębienie świadomości sportowej młodzieży.
14.	Treści programowe Moduł pierwszy: Człowiek • Budowa i rozwój układu kostno-stawowego • Rozwój układu mięśniowego, nerwów ruchowych i siły, postawa i asymetria ciała • Przemiana materii i energii • Rozwój motoryczności człowieka (siła, szybkość, zwinność, wytrzymałość, wydolność) • Zróżnicowanie wysiłku fizycznego ze względu na płeć i wiek, temperaturę otoczenia oraz wysokość nad poziomem morza • Wpływ wysiłku fizycznego na kondycję biologiczną człowieka • Wpływ niedoboru aktywności ruchowej (hipokinezy) na organizm człowieka • Podstawy genetyki wysiłku fizycznego Moduł drugi: Zdrowie • Historyczne, teoretyczne i filozoficzne problemy zdrowia • Polskie szkoły medyczne przełomu XIX i XX stulecia • Strategie promocji zdrowia w edukacji • Wychowanie ekologiczne a zdrowie • Diagnostyka zdrowia i ocena efektywności działań prozdrowotnych • Tryb życia a zdrowie • Rola aktywności fizycznej w procesach wzmacniania zdrowia w różnych fazach życia • Przykłady nowoczesnych i niekonwencjonalnych strategii aktywności ruchowej: aerobik, świadome oddychanie, <i>tai chi</i> Moduł trzeci: Historia sportu • Kształtowanie się kultury fizycznej i sportu w starożytności • Różnorodność form aktywności sportowej w historii • Powstanie nowożytnego sportu i uwarunkowania rozwoju poszczególnych dyscyplin • Ruch olimpijski • Polityczna instrumentalizacja sportu • Sport a globalizacja • Patologie współczesnego sportu (komercjalizacja, doping) • Fenomen piłki nożnej
16.	Literatura obowiązkowa i zalecana (<i>źródła, opracowania, podręczniki, itp.</i>) Moduł pierwszy: • A. Bochenek, M. Reicher, <i>Anatomia człowieka. Tom 1: Anatomia ogólna, kości, stawy i więzadła, mięśnie</i>, Warszawa 2010. • J. Górski (red.), <i>Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego</i>, Warszawa 2019. • M. Kaczmarek, N. Wolański, <i>Rozwój biologiczny człowieka – od poczęcia do śmierci</i>, Warszawa 2018. • J. Raczek, <i>Antropomotoryka. Teoria motoryczności człowieka w zarysie</i>, Warszawa 2017.

	N. Wolański, <i>Ekologia człowieka. Podstawy ochrony środowiska i życia człowieka</i>, t.1: <i>Wrażliwość na czynniki środowiska i biologiczne zmiany przystosowawcze</i>. Tom 2: <i>Ewolucja i dostosowanie biokulturowe</i>, Warszawa 2012. Moduł drugi: E. Bulicz, I. Muravov, <i>Od istoty zdrowia – do jego diagnostyki i ukierunkowanego potęgowania</i>, [w:] <i>Potęgowanie zdrowia: Czynniki, mechanizmy i strategie zdrowotne</i>, E. Bulicz (red.), Radom 2003, s. 7-20. J. Drabik, <i>Aktywność fizyczna jako miernik zdrowia</i>, [w:] <i>Zdrowie, istota, diagnostyka i strategie zdrowotne</i>, I. Muravov (red.), Radom 2001, s. 82-91. O. Berdnyk i in., <i>Wychowanie ekologiczne czynnikiem zwiększania witalności i zdrowia populacji</i>, „Zdrowie i Społeczeństwo” 2011, nr 1, s. 199-211. - A.B. Jagiełłowicz, <i>Juliana Aleksandrowicza „poszukiwania filozofii ochrony zdrowia”</i>, Wrocław 2011. Moduł trzeci: D. Miller, <i>Historia igrzysk olimpijskich i MKOl</i>, Poznań 2012. W. Lipoński, <i>Historia sportu na tle rozwoju kultury fizycznej</i>, Warszawa 2012. A. Pasko, <i>Sport wyczynowy w polityce państwa 1944–1989</i>, Kraków 2012. D. Wojtaszyn, <i>Sport w cieniu polityki. Instrumentalizacja sportu w NRD</i>, Wrocław 2011.	
17.	Warunki i forma zaliczenia przedmiotu: Obecność na wykładach; Testy końcowe po pierwszym i po trzecim module (po 10 pytań każdy); po drugim module wykonanie w terminie określonym przez prowadzącego 2 teoretycznych zadań. Warunkiem otrzymania pozytywnej oceny jest zaliczenie wszystkich trzech modułów (uzyskanie z każdego modułu co najmniej 50% punktów).	
18.	Łączna liczba godzin	60
19.	Liczba punktów ECTS (jeśli jest wymagana)	Nie dotyczy

SUBJECT/COURSE SYLLABUS

1.	Course name in Polish and English Wychowanie fizyczne: Człowiek, zdrowie i historia sportu Physical education: Man, health and history of sport
2.	Scientific discipline
3.	Language of instruction: English
4.	Unit conducting the course: general university course
5.	Type of course (<i>compulsory, elective</i>): compulsory; general university course
6.	Field of study (specialty)* all fields
7.	Level of study (<i>first-cycle*, second-cycle*, long-cycle studies*</i>): first-cycle, long-cycle studies
8.	Year of study depending on the study program
9.	Semester (<i>winter or summer</i>) depending on the field of study
10.	Course form and number of hours online lecture, 60 hours – 3 modules of 20 hours each
11.	Prerequisites in terms of knowledge, skills and social competences for the course none
12.	Learning objectives for the course Module one: Man Providing up-to-date knowledge on selected topics related to human motor skills, the effects of physical activity on the function of individual organs and systems, and the factors that determine physical fitness. Analysing physical exertion, taking into account gender and age under different environmental conditions. Discussing the effects of physical inactivity on the human body. Promoting health awareness and health-promoting behaviours among young people. Module two: Health The aim of this course is to promote a positive understanding of health by emphasizing the importance of social and personal resources, as well as external conditions related to social and ecological factors. It seeks to foster motivation and shape attitudes that support a culture of health, which encompasses complete mental and physical well-being. This includes enhancing both individual and collective abilities to identify and achieve aspirations, meet needs, and adapt to or manage the environment. Additionally, the course aims to stimulate the development of skills that promote health. Module three: History of sport Transfer of knowledge on selected issues related to the history of sport from its inception in antiquity to the present day in the context of the historical development of European societies. Historical analysis of the entire spectrum of cultural, especially political, conditions. Familiarising students with the basic terminology, definitions and methodology of the subject. Promoting and deepening young people's awareness of sport.
13.	Curriculum content Module one: Man

	- Fundamentals of the functional anatomy and the development of skeletal and joint, and muscular systems in the context of human motor abilities. - Fundamentals of the anatomy and physiology, and the development of nervous, circulatory, and respiratory systems in the context of human motor abilities. - Human body posture and its defects; the importance of physical activity in posturogenesis. - The influence of somatotype on performance in various sports disciplines. - Metabolism and energy balance. - The importance of physical activity at different stages of ontogenesis. - The influence of physical activity on biological fitness and the course of human ageing. - The impact of selected factors on strength, speed, agility, endurance, and overall physical performance. Module two: Health - Health in the face of the challenges of contemporary technology and general social problems: a humanistic interpretation of sport (dignity, freedom, ecology) vs. formalism, interpretivism, conventionalism. - Health as a biological and behavioral immunity. - Cognitive safety. - The role of physical activity in the processes of strengthening health at different stages of life. - The World Health Organization's strategy for implementing a well-being approach to public health. Module three: History of sport - The development of physical culture and sport in antiquity - The diversity of sporting activities throughout history - The emergence of modern sport and the conditions for the development of individual disciplines - The Olympic movement - The political instrumentalisation of sport - Sport and globalization - Mediatization of sport - Pathologies of modern sport (commercialisation, doping) - The phenomenon of football	
14.	Description of learning outcomes	Symbols for relevant directional learning outcomes, e.g.: K_W01*, K_U05, K_K03
15.	Mandatory and recommended literature (<i>sources, studies, textbooks, etc.</i>) Module one: - Atkinson, M.E. (2013). Anatomy for dental students, Oxford: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780199234462.001.0001 - Romita, A., Wanich-Romita, N. (2023). Functional Awareness: Anatomy in Action for Daners. Oxford: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oso/9780197586815.001.0001 - Farooqui, T., Farooqui, A. A. (2015). Diet and Exercise in Cognitive function and Neurological Diseases. London: Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118840634.ch19 - Winter, D.A. (2009). Biomechanics and Motor Control of Human Movement. London: John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/10.1002%2F9780470549148 - Selected articles in journals on sports and exercise science/medicine. Module two:	

	• Aggerholm, K. (2025). Sport humanism: contours of a humanist theory of sport, <i>Journal of the Philosophy of Sport</i>, 52:1, 1-24. https://doi.org/10.1080/00948705.2024.2388775 • Saad, J.M., Prochaska, J.O. (2021). An adaptive behavioral immune system: a model of population health behavior, <i>Humanities and Social Sciences Communications</i> 8, 92. https://doi.org/10.1057/s41599-021-00759-0 • Roszak, P., Reczkowski, R., Wroblewski, P. (2024). Religion and Cognitive Safety: Pastoral and Psychological Implications, <i>Pastoral Psychology</i> 73, 367–377. https://doi.org/10.1007/s11089-024-01124-z • Roychowdhury, D. (2020). Using Physical Activity to Enhance Health Outcomes Across the Life Span, <i>Journal of Functional Morphology and Kinesiology</i>, 5(1), 2. https://doi.org/10.3390/jfmk5010002 • World Health Organization (2025). Implementing the global framework on well-being at country level: policy pathways. https://www.who.int/publications/i/item/9789240112773 Module three: • Vonnard, P., Sbeti, N., Quin, G. (2018). <i>Beyond boycotts: sport during the Cold War in Europe</i>. Berlin, Boston: De Gruyter. • Coubertin, P. de (2000). <i>Olympism: selected writings</i>. Lausanne: International Olympic Committee. • Large, D.C. (2007). <i>Nazi games: the Olympics of 1936</i>. New York, London: W Norton & Company. • Walvin, J. (1994). <i>The people's game: the history of football revisited</i>. Edinburgh, London: Mainstream. • McGillivray, D. (2013). Digital cultures, acceleration and mega sporting event narratives. <i>Leisure Studies</i>, 33(1), 96–109. https://doi.org/10.1080/02614367.2013.841747	
16.	Methods of verification of the assumed learning outcomes:	
17.	Conditions and form of credit for individual components of the course: Attendance at lectures; Final tests after the first and third modules (10 questions each); After the second module, completion of two theoretical tasks within the deadline set by the lecturer. In order to receive a positive grade, students must pass all three modules (obtaining at least 50% of the points in each module).	
	Student workload expressed in teaching hours and ECTS credits	
	classes (according to the study plan) with the instructor: - lecture*: - exercises*: - laboratory*: - others:	
	student's own work (including participation in group work) e.g.: - preparation for classes: - reading the literature indicated: - preparation of papers/presentations/projects: - writing a class report: - preparation for tests and exams:	
	Total number of class hours	60
	Number of ECTS credits (<i>if required</i>)	Not applicable

SYLABUS PRZEDMIOTU

1.	Nazwa przedmiotu/modułu w języku polskim oraz angielskim Wychowanie fizyczne/Physical education
2.	Dyscyplina
3.	Język wykładowy: polski
4.	Jednostka prowadząca przedmiot: przedmiot ogólnouniwersytecki
5.	Kod przedmiotu/modułu: 8545
6.	Rodzaj przedmiotu/modułu: obowiązkowy
7.	Kierunek studiów: wszystkie kierunki
8.	Poziom studiów: I stopień i jednolite studia magisterskie
9.	Rok studiów: w zależności od programu studiów
10.	Semestr: w zależności od kierunku studiów i wyboru studenta
11.	Forma zajęć i liczba godzin: zajęcia praktyczne w formie ćwiczeń, 30 godz.
12.	Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych dla przedmiotu/modułu: brak
13.	Cele kształcenia dla przedmiotu Doskonalenie umiejętności ruchowych sprzyjających zdrowemu stylowi życia oraz pogłębienie wiedzy na temat korzyści wynikających z systematycznej aktywności fizycznej i wykorzystania różnych jej form. Kształtowanie nawyków prozdrowotnych, takich jak systematyczna i zróżnicowana aktywność fizyczna, w tym także na świeżym powietrzu. Kształtowanie kompetencji umożliwiających świadome, bezpieczne, samodzielne i efektywne wykorzystanie aktywności fizycznej w życiu codziennym. Kształtowanie kompetencji społecznych poprzez doskonalenie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie (zespole), przestrzeganie przepisów sportowych oraz zasad fair play. Doskonalenie umiejętności planowania aktywności fizycznej z uwzględnieniem własnych potrzeb i ograniczeń wynikających z podejmowanej pracy zawodowej i obowiązków związanych ze studiowaniem.
14.	Treści programowe Zapoznanie z różnymi formami aktywności ruchowej (o charakterze indywidualnym oraz zespołowym) wspierającymi świadome uczestnictwo w kulturze fizycznej. Treści programowe oraz tematy realizowane podczas zajęć uzależnione są od wybranej (podczas zapisów) formy ruchu.

	Są one uzupełniane o dodatkowe elementy takie jak: - ćwiczenia przygotowujące do zajęć podczas rozgrzewki - ćwiczenia relaksacyjne i rozciągające - podstawowe elementy techniki w wybranej formie ruchu.	
15.	Zakładane efekty uczenia się	Symbole odpowiednich kierunkowych efektów uczenia się, np.: K_W01*, K_U05, K_K03
16.	Literatura obowiązkowa i zalecana: nie dotyczy	
17.	Metody weryfikacji zakładanych efektów uczenia się: nie dotyczy	
18.	Warunki i forma zaliczenia poszczególnych komponentów przedmiotu/modułu: Obecność na zajęciach. Aktywny udział w ćwiczeniach.	
19.	Łączna liczba godzin	30 godz.
20.	Liczba punktów ECTS (<i>jeśli jest wymagana</i>)	Nie dotyczy