



Physical Education in Warsaw

Józef Piłsudski University of

## ERASMUS STAFF TRAINING MOBILITY Lifelong Learning Programme

29 de mayo al 02 de junio de 2017

Informe Narrativo de la Estancia de Movilidad de María del Mar Zatón Bautista  
Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales



La Universidad Józef Piłsudski de Educación Física es una de las más grandes de Polonia y ocupa el primer lugar nacional en el ranking de educación superior en su campo de estudios. Dentro de su campus se encuentran la Facultad de Rehabilitación, la Facultad de Turismo y Recreo y la Facultad de Educación Física. En la actualidad tienen 7.000 estudiantes matriculados y su personal se compone de unas 400 personas, de los cuales unos 70 son catedráticos y sobre 160 son profesores de grado superior.

Las clases son en polaco pero la Facultad de Turismo ofrece determinadas asignaturas en inglés, en la Facultad de Educación Física también los alumnos Erasmus reciben ayuda para poder seguir algunas clases en inglés.

La Universidad ofrece estudios en los siguientes campos:

- Educación Física
- Turismo y Recreo
- Fisioterapia
- Deportes

- Cosmetología

Sus estudios se llevan a cabo en 2 estadios: 1º grado (3 años) y 2º grado (2 años). La Facultad de Educación Física también ofrece estudios de 3º grado –doctorado.

El campus de la AWF tiene un área de 58.627 ha y es uno de los más bonitos de Polonia y Europa gracias a su ubicación dentro de una reserva natural, consta de un patio rodeado por un complejo de edificios con un pasaje abierto que permite al visitante ver el bosque en el fondo, entró en el registro de los monumentos históricos de Mazovian Voivodship debido a que es un ejemplo único e inusual de la arquitectura polaca del período de entreguerras, 102.000 m<sup>2</sup> de instalaciones deportivas al aire libre y 11.040 m<sup>2</sup> de superficie de las instalaciones deportivas interiores. La universidad también provee dentro del campus de alojamiento para los estudiantes y biblioteca, así como áreas de recreo y cantina.



## **ACTIVIDADES DE LA SEMANA**

La semana Internacional Erasmus se celebró entre el 29 de mayo y el 2 de junio y asistimos 27 participantes de distintos países europeos entre los que se encontraban dos profesores de la Tianjin University of Sport y una participante de Varsovia de la Escuela de estudios superiores de postgrado del servicio de bomberos, lo que nos pareció a todos muy interesante y novedoso, el grupo éramos una mezcla de PAS y PDI, con antelación se nos había enviado un programa con las actividades previstas además de información sobre hoteles y precios, también los participantes enviamos la presentación de nuestras universidades para que la universidad receptora lo tuviera todo previsto.

### **Lunes 29 de mayo**

Entre 9.30 y 10 fuimos llegando y acreditándonos todos los participantes, seguidamente fuimos recibidos por las autoridades de la AWF, tras la bienvenida y una presentación general de su universidad se declaró oficialmente inaugurada su 1ª Semana Internacional Erasmus.

En dos turnos fuimos presentando todos los participantes nuestras universidades al resto y a la universidad receptora, terminado el primer turno de presentaciones en el cual tomé parte, hicimos un tour por su Campus que es muy bonito y grande, cuando sus alumnos se gradúan plantan un árbol y ponen una placa con el año.

Seguido nos invitaron a un lunch en la misma universidad y de postre tomamos dulces típicos de nuestras regiones que habíamos llevado los participantes.

Por la tarde tuvo lugar el segundo turno de presentaciones y al terminar nos llevaron a un tour por el casco histórico de Varsovia con guía, tras el tour nos invitaron a un restaurante típico de cocina polaca y nos dieron un pequeño curso de amasar dumplings tradicionales polacos. Todo estuvo muy bien y nos sirvió para romper el hielo y empezar a relacionarnos.



### **Martes, 30 de mayo**

Empezamos el martes con una presentación de la Facultad de Turismo y Recreo que nos ofreció el equipo decanal, también varios profesores y jefes de departamento nos hablaron de los estudios que ofrecen a sus alumnos. Tras una pausa para un café tuvimos una charla sobre la situación política, social y económica, pasada y actual de Polonia y de cómo había mejorado el país, para terminar en el aula en la que estábamos recreamos Polonia, nos daban a cada uno una ciudad o región y teníamos que buscarla en el mapa y situarnos en la clase en el lugar correcto.



La siguiente actividad fue en el gimnasio en el cual nos ofrecieron una clase de zumba conjuntamente con sus alumnos, también pasamos distintas pruebas físicas de flexibilidad, equilibrio, rapidez y fuerza, también tuvimos la oportunidad de medir nuestra constitución corporal con la Tanya Body Composition. Al terminar hicimos una parada para ir a comer.

A la vuelta tuvimos una pequeña conferencia sobre los efectos nocivos del stress en nuestro cuerpo y terminamos la jornada con un seminario práctico de relajación en el gimnasio que nos dejó con una sensación de que deberíamos hacerlo al menos una vez a la semana por la sensación de bienestar en la que nos encontramos al terminar.



### **Miércoles, 31 de mayo**

Este día tocó el turno a la Facultad de Rehabilitación, las autoridades de la facultad nos informaron con detalle de los estudios y actividades que llevaban a cabo. Cuando terminó la presentación fuimos al bosque al que se accede desde el campus y tuvimos un seminario práctico de marcha nórdica durante 1 hora que disfrutamos muchísimo por lo divertido de la actividad y por la belleza del bosque.



Tras la sesión de ejercicio volvimos a la Facultad de Rehabilitación y tuvimos una sesión de trabajo, nos dividieron en pequeños grupos y nos daban un tema a cada grupo, teníamos que discutirlo, hablar de nuestra experiencia o dar ideas y exponerlo luego a los demás, el tema de mi grupo fue sobre proyectos europeos y dimos muchas ideas nuevas además de hablar sobre proyectos en marcha que ya conocíamos. Al acabar tuvimos la parada para comer y retomamos las actividades de la tarde.

Las actividades propuestas eran juegos en equipo como los que se jugaban en la Facultad de Rehabilitación dirigidos a las personas con discapacidades. Nos explicaron las reglas y jugamos un partido de baloncesto en silla de ruedas y otro de hockey sala, las dos actividades fueron muy divertidas y disfrutamos mucho la tarde.



### **Jueves, 1 de junio**

La mañana empezó con la presentación de la Facultad de Educación Física, tuvimos una amplia información de todo lo relativo a de sus estudios, profesorado y estudiantes, también como todos los días hubo turno de preguntas y al terminar nos dirigimos al gimnasio para los juegos y actividades integradoras.

Hoy teníamos una pequeña competición con un tiempo limitado para llevar a cabo diferentes actividades como tiro con arco, bolos, juegos de equilibrio y de encestar el disco e íbamos anotando las puntuaciones que sacábamos.

Luego tuvimos una exhibición de danzas tradicionales polacas realmente impresionante, los bailarines eran extraordinarios así como verdaderos atletas, la música también era interpretada en vivo por una pequeña orquesta.



Finalizadas las actividades de la mañana un autobús nos recogió y nos llevó al Museo de Deporte y Turismo del Comité Olímpico Polaco, allí mismo comimos en un restaurante llamado Moonsfera que estaba dentro del centro olímpico en la última planta, con increíbles vistas y una preciosa terraza, la comida fue por nuestra cuenta, todo estaba muy bueno, a estas alturas de la semana habíamos interactuado en

numerosas actividades y salidas así que ya teníamos más confianza y lo pasamos muy bien.

Al finalizar tuvimos una visita guiada al museo donde pudimos contemplar medallas olímpicas donadas al museo y antorchas originales utilizadas en varios Juegos Olímpicos, la visita fue muy entretenida e interesante, luego el autobús nos llevó de vuelta y así finalizó la jornada.



## **Viernes, 2 de junio**

Llegó el último día de la semana y el punto de encuentro ya no fue en el campus de la Józef Pilsudski, sino en el casco histórico de la ciudad, en la columna del rey Segismundo III de ahí fuimos dando un pequeño paseo hasta llegar al río Vístula donde nos dieron un relajante paseo en barco, tuvimos la suerte que toda la semana el tiempo nos acompañó, lució el sol y la temperatura fue muy buena.

Durante el paseo el barco nos dieron uno por uno los certificados de nuestra estancia, una encuesta acerca de la semana y el coordinador erasmus tras unas palabras sobre el desarrollo de la semana declaró finalizada la semana internacional erasmus.



## **Conclusiones**

El resumen de la semana internacional ha sido muy satisfactorio, nos hemos reunido personal de administración y profesores de once países diferentes, hemos hablado de nuestras universidades, estudios, alumnos y métodos de trabajo, también hemos participado y competido en todas las actividades diarias que la universidad anfitriona nos ofreció, socializamos y estrechamos relaciones, fuimos un grupo que encajó muy bien desde el principio y al final de la semana todos nos despedimos con un sentimiento de haber pasado una semana realmente interesante, diferente y muy enriquecedora a todos los niveles.

Dar las gracias a la Oficina de Relaciones Internacionales y a la Gerencia de la Universidad de Cantabria, a la Universidad Józef Pilsudski de Educación Física que me aceptó y al trabajo de su Oficina de Relaciones Internacionales que en la primera semana erasmus que organizaban intentaron que todo saliera lo mejor posible y todos nos sintiéramos bienvenidos y al Programa Erasmus por haber hecho posible que pudiera formar parte de esta experiencia, de haber podido estar cinco días en un campus que no es el mío, ampliar mis conocimientos y darme la oportunidad de conocer e interactuar con compañeros de profesión que de otra manera no hubiera sido posible.