

Przedmiot **Wychowanie fizyczne** w Uniwersytecie Zielonogórski jest realizowany w formie ćwiczeń, a celem przedmiotu jest rozwijanie zainteresowań związanych ze sportem i rekreacją ruchową, kształtowanie umiejętności zaspokajania potrzeb związanych z ruchem, sprawnością fizyczną oraz dbałością o własne zdrowie. Zakres tematyczny obejmuje edukację prozdrowotną poprzez wychowanie fizyczne i sport, ogólną charakterystykę i podstawowe przepisy oraz praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych.

Podstawowa oferta SWFiS obejmuje następujące zajęcia:

1. Fitness
2. Gry sportowe (koszykówka, siatkówka, tenis stołowy, badminton, unihokej)
3. Nordic walking
4. Piłka nożna
5. Pływanie
6. Siłownia
7. Zajęcia dla osób ze specjalnymi potrzebami (boccia, rehabilitacja, zdrowy kręgosłup)

Ofertę uzupełniają zajęcia dodatkowe:

8. Aqua aerobic
9. Biegowe formy ruchu
10. Core & stretch
11. Turystyka górską
12. Sporty wodne

1. FITNESS

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6
prowadzący: **dr Marta Dalecka-Piechowiak, mgr Martyna Dalecka**

opis przedmiotu: zajęcia prowadzone są przy muzyce z wykorzystaniem różnych formy fitness takich jak: pilates, fitball, shape, fatburner, fitness jumping, aeroboxing, tbc, abs, abt, step, cellulit workout, stretching, trening interwałowy; intensywność zajęć uzależniona od potrzeb grup

Classes are conducted with music and using various fitness forms such as: Pilates, Fitball, Shape, Fat Burner, Fitness Jumping, Aeroboxing, TBC, ABS, ABT, Step, Cellulite Workout, Stretching, Interval Training; the intensity of classes depends on the needs of the groups.

2. GRY SPORTOWE (KOSZYKÓWKA, SIATKÓWKA, ...)

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6
prowadzący: **mgr Tomasz Paluch, mgr Jacek Sajnog**

opis przedmiotu: nauka i doskonalenie techniki indywidualnej, sprawności motorycznej, zachowania taktycznego w wybranych grach sportowych (siatkówka, koszykówka, unihokej, tenis stołowy, badminton); zasadnicza treść zajęć to gra szkolna i właściwa poprzedzona ćwiczeniami technicznymi, taktycznymi i ogólnorozwojowymi

Learning and improving individual technique, motor skills, tactical behavior in selected sports games (volleyball, basketball, floorball, table tennis, badminton); the main content of the classes is school games and the actual game preceded by technical, tactical and general development exercises

3. NORDIC WALKING

miejsce: teren (park, las), HS A-13, ul. Szafrana 6, HS A-21, ul. Prosta 39
prowadzący: **mgr Agnieszka Grad-Rybińska, dr Marta Dalecka-Piechowiak**

opis przedmiotu: zajęcia z kijkami nordic walking odbywające się na świeżym powietrzu w trzygodzinnych blokach w październiku, listopadzie (semestr zimowy), kwietniu i maju (semestr letni); intensywność zajęć zależy od możliwości grupy; w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych zajęcia będą realizowane na hali sportowej (formę zajęć ustala prowadzący)

Nordic walking pole classes held outdoors in three-hour blocks in October, November (winter semester), April and May (summer semester); the intensity of classes depends on the group's abilities; in case of unfavorable weather conditions, classes will be held in a sports hall (the instructor will determine the form of classes)

4. PIŁKA NOŻNA

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6
prowadzący: **mgr Jacek Sajnog**

opis przedmiotu: nauka i doskonalenie techniki indywidualnej, sprawności motorycznej, zachowania taktycznego w futsalu; zasadnicza treść zajęć to gra szkolna i właściwa poprzedzona ćwiczeniami technicznymi, taktycznymi i ogólnorozwojowymi

Learning and improving individual technique, motor skills, tactical behavior in futsal; the main content of the classes is school and proper game preceded by technical, tactical and general development exercises

5. PŁYWANIE

miejsce: Pływalnia MOSiR, ul. Wyspiańskiego
prowadzący: **dr Tomasz Grzybowski, mgr Przemysław Bomski**

opis przedmiotu: zajęcia na pływalni odbywają się w trzech grupach ćwiczeniowych: 1. grupa początkująca – opanowanie podstawowych umiejętności pływackich; 2. grupa średniozaawansowana – opanowanie prawidłowej techniki pływania stylem grzbietowym i klasycznym; 3. grupa zaawansowana – opanowanie prawidłowej techniki pływania wszystkimi stylami pływackimi

Pool classes are held in three groups: 1. Beginner group – mastering basic swimming skills; 2. Intermediate group – mastering proper backstroke and breaststroke techniques; 3. Advanced group – mastering proper swimming techniques for all swimming styl.

6. SIŁOWNIA

miejsce: SG A-1, ul. Podgóma 50
prowadzący: **mgr Agnieszka Grad-Rybińska, mgr Jerzy Dalecki, mgr Tomasz Paluch, mgr Przemysław Bomski, dr Dawid Krystek**

opis przedmiotu: celem zajęć jest ogólne usprawnienie ciała, wzmocnienie układu mięśniowego oraz poprawa wyglądu sylwetki; na zajęciach można opanować zasady korzystania z przyrządów siłowych, umiejętność dobierania obciążeń i wyboru ćwiczeń kształtujących poszczególne partie ciała

The goal of the classes is to improve overall body fitness, strengthen the muscular system, and improve the appearance of the figure. During the classes, you can learn the principles of using strength equipment, the ability to select weights and choose exercises that shape specific body parts.

7. ZAJĘCIA DLA OSÓB ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI (ZDROWY KRĘGOSŁUP, BOCCIA, REHABILITACJA ...)

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6
prowadzący: **dr Marta Dalecka-Piechowiak, dr Ewa Skorupka**

opis przedmiotu: zajęcia dla studentów ze specjalnymi potrzebami dotyczącymi aktywności fizycznej (orzeczona niepełnosprawność, osoby ze zwolnieniami lekarskimi, osoby wymagające rehabilitacji, ciąża itp.). Forma zajęć jest ustalana po konsultacji z Panią dr Martą Dalecką-Piechowiak: m.dalecka@swfs.uz.zgora.pl. W ofercie są m.in. zajęcia z boccia (paraolimpijska gra sportowa), gier sportowych (np. siatkówka, tenis stołowy, badminton) dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, zajęcia „Zdrowy kręgosłup”, zajęcia rehabilitacyjne i usprawniające

Classes for students with special physical activity needs (certified disabilities, individuals with sick leave, individuals requiring rehabilitation, pregnancy, etc.). The format of the classes is determined after consultation with Dr. Marta Dalecka-Piechowiak: m.dalecka@swfs.uz.zgora.pl. The offer includes boccia (a Paralympic sport), sports games (e.g., volleyball, table tennis, badminton) tailored to the individual needs and abilities of participants, "Healthy Spine" classes, rehabilitation and strengthening classes.

8. AQUA AEROBIC

miejsce: pływalnia MOSiR, ul. Wyspiańskiego
prowadzący: **dr Marta Dalecka-Piechowiak, mgr Martyna Dalecka**

opis przedmiotu: zajęcia w godzinach wieczornych, prowadzone przy muzyce z wykorzystaniem różnych form aquafitnessu takich jak: aqua aerobik z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego, hydrorobik, aqua jogging, aquawalking, aqua body pump; dzięki przyborom wypornościowym w zajęciach mogą brać udział również osoby nieumiejące pływać

Evening classes, conducted with music, using various forms of aquafitness such as: aqua aerobics using specialist equipment, hydrobics, aqua jogging, aquawalking, aqua body pump; thanks to buoyancy aids, non-swimmers can also participate in the classes.

9. BIEGOWE FORMY RUCHU

miejsce: teren (park, las), HS A-13, ul. Szafrana 6, HS A-21, ul. Prosta 39
prowadzący: **mgr Agnieszka Grad-Rybińska**

opis przedmiotu: zajęcia odbywające się na świeżym powietrzu skierowane zarówno do osób już uprawiających bieganie, jak i do początkujących; uczestnicy zajęć zdobędą niezbędną wiedzę jak rozpocząć swoją przygodę z bieganiem, jak biegać bezpiecznie, poprawiać swoją wydolność i dotychczasowe wyniki biegowe; intensywność zajęć zależy od możliwości grupy; w przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych zajęcia będą realizowane na hali sportowej (formę zajęć ustala prowadzący)

Outdoor classes aimed at both experienced runners and beginners; participants will gain the necessary knowledge on how to begin their running adventure, how to run safely, and how to improve their performance and current running results; the intensity of the classes depends on the group's abilities; in case of unfavorable weather conditions, the classes will be held in a sports hall (the instructor will determine the format of the classes).

10.CORE & STRETCH

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6
prowadzący: **mgr Agnieszka Grad-Rybińska**

opis przedmiotu: zajęcia składają się z dwóch części „Core” (ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup i miednicę, odpowiedzialne za utrzymanie prawidłowej postawy i wzmocnienie całej naszej sylwetki) oraz „Stretch” (ćwiczenia rozciągające i rozluźniające); intensywność zajęć nie jest duża, a poziom trudności dostosowany do możliwości ćwiczących

The classes consist of two parts: "Core" (exercises strengthening the muscles that stabilize the spine and pelvis, responsible for maintaining proper posture and strengthening our entire body) and "Stretch" (stretching and loosening exercises); the intensity of the classes is not high, and the level of difficulty is adapted to the abilities of the participants.

11.TURYSTYKA GÓRSKA

miejsce: Karkonosze /Karpacz, Szklarska Poręba
prowadzący: **mgr Jerzy Dalecki, dr Tomasz Grzybowski**

opis przedmiotu: zajęcia realizowane w formie 3-dniowego wyjazdu w Karkonosze z planowanym wejściem na Śnieżkę lub Śnieżne Kotły (piątek - niedziela) z noclegami w schroniskach PTTK (pokoje wieloosobowe, łazienki na korytarzu); poziom trudności duży (ok. 35 km i 1000 m. przewyższenia), ze względu na zmienne warunki pogodowe w górach wymagający odpowiedniego wyposażenia od uczestników (plecak, odzież, buty, itp.); uczelnia zapewnia transport i przewodnika, natomiast koszty zakwaterowania i wyżywienia ponosi student

The activities take the form of a 3-day trip to the Karkonosze Mountains with a planned ascent of Śnieżka or Śnieżne Kotły (Friday - Sunday) with overnight stays in PTTK mountain shelters (multi-person rooms, bathrooms in the hallway); the difficulty level is high (approx. 35 km and 1000 m of elevation gain), due to the variable weather conditions in the mountains, requiring appropriate equipment from participants (backpack, clothing, shoes, etc.); the university provides transport and a guide, while the student covers the costs of accommodation and meals.

12.SPORTY WODNE

miejsce: Pojezierze Lubuskie /Nowy Dworek, Paklica, Gorzyca, Odra/
prowadzący: **mgr Jerzy Dalecki, dr Tomasz Grzybowski**

opis przedmiotu: zajęcia realizowane w maju w formie 3-dniowego wyjazdu nad akweny wodne Pojezierza Lubuskiego; zajęcia obejmują spływ kajakowy, pływanie na deskach SUP, wycieczkę rowerową, zajęcia rekreacyjne; poziom trudności łatwy

Activities carried out in May in the form of a 3-day trip to the waters of the Lubusz Lake District; activities include kayaking, SUP, cycling, and recreational activities; easy difficulty level