

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 i materiały do indywidualnej realizacji obejmują edukację prozdrowotną poprzez wychowanie fizyczne i sport, ogólną charakterystykę i podstawowe przepisy wybranych dyscyplin sportowych oraz praktyczne umiejętności z zakresu wybranych dyscyplin sportowych.

SWFiS oferuje następujące rodzaje zajęć:

1. [AQUA AEROBIC](#)
2. [BIEGOWE FORMY RUCHU](#)
3. [BOCCIA I INNE GRY SPORTOWE](#)
4. [CORE & STRETCH](#)
5. [FITNESS](#)
6. [KOSZYKÓWKA](#)
7. [KULTURYSTYKA](#)
8. [NORDIC WALKING](#)
9. [PIŁKA NOŻNA](#)
10. [PŁYWANIE](#)
11. [REHABILITACJA](#)
12. [SIATKÓWKA](#)
13. [ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE](#)
14. [ZDROWY KRĘGOSŁUP](#)
15. [RAJD TREKKINGOWY W KARKONOSZACH](#)
16. [SPŁYW KAJAKOWY RZEKĄ OBRA](#)

1. AQUA AEROBIC

miejsce: pływalnia MOSiR, ul. Wyspiańskiego

prowadzący: **mgr Marta Dalecka**

opis przedmiotu: zajęcia odbywają się w godzinach wieczornych, skierowane są przede wszystkim do kobiet. Dzięki przyborom wypornościowym w zajęciach mogą brać udział również osoby nieumiejące pływać. Zajęcia prowadzone są przy muzyce z wykorzystaniem różnych form aquafitnessu takich jak: aqua aerobik, aqua aerobik z wykorzystaniem sprzętu specjalistycznego, hydrorobik, aqua jogging, aquawalking, aqua body pump.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Aquafitness. Wprowadzenie](#)

[Aquafitness. Różnice w wykonywaniu ćwiczeń w środowisku wodnym, a lądowym](#)

2. BIEGOWE FORMY RUCHU

miejsce: teren (park, stadion, las), HS A-13, ul. Szafrana 6

prowadzący: **mgr Agnieszka Grad**

opis przedmiotu: zajęcia skierowane zarówno do osób już uprawiających bieganie, jak i do tych, którzy chcieliby rozpocząć swoją przygodę z tak popularną obecnie formą aktywności fizycznej; uczestnicy zajęć biegowych nie tylko będą mieli okazję poprawić wydolność swojego organizmu, zdobędą również niezbędną wiedzę jak rozpocząć swoją przygodę z bieganiem, jak biegać bezpiecznie, poprawiać swoje dotychczasowe wyniki.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Bieganie. Program treningowy](#)

3. BOCCIA I INNE GRY SPORTOWE

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6

prowadzący: **mgr Marta Dalecka**

opis przedmiotu: zajęcia mają na celu zapoznanie studentów z paraolimpijską grą boccia oraz innymi grami sportowymi (np. siatkówka, tenis stołowy, badminton) dostosowanymi do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Boccia. Przepisy boccia BISF](#)

[Zajęcia wprowadzające](#)

[Boccia. Elementy techniczne i taktyczne gry](#)

4. CORE & STRETCH

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6

prowadzący: **mgr Agnieszka Grad**

opis przedmiotu: zajęcia składają się z dwóch części „Core” oraz „Stretch”. Ich intensywność nie jest duża, a poziom trudności dostosowany jest do możliwości ćwiczących. Zajęcia typu Core obejmują specjalny zestaw ćwiczeń mający na celu wzmocnienie mięśni grzbietu, brzucha i bioder, które odpowiedzialne są za stabilizację kręgosłupa i miednicy, utrzymanie prawidłowej postawy i wzmocnienie całej naszej sylwetki. Stretching to rozciąganie całego ciała, rozluźnienie i uelastycznianie wszystkich mięśni, więzadeł, powięzi i ścięgien, zwiększenie ruchomości w stawach.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

PelińskaMarta.CORE Stability: <https://www.youtube.com/watch?v=vcJ-l8PY6fo&t=1s>

Pelińska Marta. 30 minut stretchingu:

<https://www.youtube.com/watch?v=6vTjAWVVIjw&t=75s>

5. FITNESS

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6

prowadzący: **mgr Marta 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, zdrowy kręgosłup, trening interwałowy. Różna intensywność uzależniona od potrzeb grupy.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Fitness. Nowoczesne formy aktywności fizycznej](#)

6. KOSZYKÓWKA

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6, HS A-21, ul. Prosta 39

prowadzący: **mgr Ewa Misior, mgr Grzegorz Fiedorowicz, mgr Jacek Sajnog**

opis przedmiotu: nauka i doskonalenie techniki indywidualnej zawodnika, sprawności motorycznej, zachowania taktyczne zawodnika w ataku i obronie. Zasadnicza treść zajęć to gra szkolna i właściwa poprzedzona dużą ilością ćwiczeń technicznych i taktycznych oraz ogólnorozwojowych.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Koszykówka. Historia, zasady, przepisy](#)

[Koszykówka. Oficjalne przepisy gry FIBA 2018](#)

[Koszykówka. Przepisy gry. Faule rękami](#)

- interpretacja przepisów:

1. <https://sedziowanie.pzkosz.pl/materialy-szkoleniowe.html>
2. <https://sedziowanie.pzkosz.pl/sedziowanie-dokumenty.html>

- szkoła rzutów: <https://www.youtube.com/watch?v=d5W1dPE111E>

- rzut z miejsca: <https://www.youtube.com/watch?v=DJWS4b4AItQ>

- kozłowanie: <https://www.youtube.com/watch?v=sfVhkfQ2pVg>

- poruszanie się w ataku bez piłki: <https://www.youtube.com/watch?v=4SojYsn0Jwg>

- podania piłki: <https://www.youtube.com/watch?v=3futH8KZnr4>

7. KULTURYSTYKA

miejsce: SG A-1, ul. Podgórna 50, HS A-21, ul. Prosta 39

prowadzący: **mgr Agnieszka Grad, mgr Ryszard Wyder, mgr Ewa Misior, mgr Jerzy Dalecki, mgr Tomasz Paluch, mgr Przemysław Bowski**

opis przedmiotu: zajęcia dla kobiet i mężczyzn w dwóch siłowniach UZ.

Celem tych zajęć jest ogólne usprawnienie ciała, wzmocnienie układu mięśniowego oraz poprawa wyglądu sylwetki. Dużą zaletą tych zajęć jest możliwość opanowania zasad korzystania z przyrządów siłowych, umiejętność dobierania obciążeń na siłowni i wyboru ćwiczeń kształtujących poszczególne partie ciała.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Trening siłowy](#)

8. NORDIC WALKING

miejsce: teren (park, las), HS A-13, ul. Szafrana 6, HS A-21, ul. Prosta 39

prowadzący: **mgr Agnieszka Grad, mgr Ryszard Wyder, mgr Marta Dalecka**

opis przedmiotu: NordicWalking to prosta do opanowania aktywność fizyczna, nie wymagająca wysokiej sprawności fizycznej. Są to zajęcia odbywające się głównie na świeżym powietrzu dzięki czemu studenci mają możliwość „dotlenić się” pomiędzy wykładami. W trakcie marszu z kijami pracuje 90% partii mięśniowych co powoduje dużo większy wydatek energetyczny niż w trakcie zwykłego spaceru. W przypadku bardzo niekorzystnych warunków atmosferycznych grupy NordicWalking mają możliwość odbycia zajęć na hali sportowej (formę zajęć ustala prowadzący).

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[NordicWalking. Co to jest](#)

[NordicWalking. SWFiS UZ](#)

9. PIŁKA NOŻNA

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6, HS A-21, ul. Prosta 39

prowadzący: **mgr Jacek Sajnog, mgr Ryszard Wyder**

opis przedmiotu: nauka i doskonalenie techniki indywidualnej zawodnika, sprawności motorycznej, zachowania taktyczne zawodnika w ataku i obronie.

Zasadnicza treść zajęć to gra szkolna i właściwa poprzedzona dużą ilością ćwiczeń technicznych i taktycznych oraz ogólnorozwojowych.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Piłka nożna. Core-stability - plan treningowy](#)

[Piłka nożna. Szybkość i dynamika - plan treningowy](#)

[Piłka nożna. Jakie produkty dodać do jadłospisu](#)

- Czucie piłki:

1. <https://youtu.be/DC4Y7Fh9Fpo>
2. <https://youtu.be/DsZVTC43zkQ>
3. <https://youtu.be/RxNS4-w0S4Y>
4. <https://youtu.be/jyyMvyCglsE>
5. <https://youtu.be/IeMYh7roBjk>
6. https://youtu.be/PuF_gM2S7rk

- 7 ćwiczeń jak celniej podawać <https://youtu.be/QLbWwEPMTkM>

- 5 sposobów na zakwasy piłkarza https://youtu.be/8u0jT_LUyZw

- Czego nie jeść przed treningiem? <https://youtu.be/vS-hIaGSqIs>

- Jak biegać szybciej? <https://youtu.be/VnMYCSHdqwo>

- Horst Wein: Funino – piękna gra. Polska Fundacja Sportu i Kultury. Warszawa 2013

https://drive.google.com/file/d/0B_GAiRGeGDc8UFVPQWFxaUxMMWM/view?usp=sharing

10. PŁYWANIE

miejsce: Pływalnia MOSiR, ul. Wyspiańskiego

prowadzący: **dr Tomasz Grzybowski, mgr Przemysław Bowski, mgr Marta Dalecka**

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.

Oddzielnie prowadzone są zajęcia dla studentów z orzeczoną niepełnosprawnością,

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

Pływanie jest uznawane za jedną z najzdrowszych aktywności fizycznych. Środowisko wodne powoduje, że jest to ruch odbywający się w odciążeniu, najczęściej w pozycji horyzontalnej, o umiarkowanej intensywności i względnie niewielkiej dynamice. Pływanie ma korzystny wpływ na cały organizm ludzki, a w szczególności na:

- Układ oddechowy - oddychanie w wodzie wpływa na powiększenie pojemności życiowej płuc. Mięśnie oddechowe w środowisku wodnym pracują znacznie wydajniej, gdyż wydech do wody, wymusza intensywniejszą pracę tych mięśni, które

muszą pokonać zwiększony opór środowiska, wynikający ze wzrostu jego gęstości i ciśnienia.

- Układ krwionośny - różnica temperatur, pozioma pozycja ciała, zwiększone ciśnienie i „masowanie” skóry przez wodę zwiększają jej ukrwienie i powodują lepsze krążenie krwi, zwiększa wydolność serca
- Układ trawienny – pływanie pobudza pracę żołądka, jelit i nerek; przyspiesza metabolizm
- Układ kostno-mięśniowo-stawowy – wprowadzenie ciała w ruch w wodzie oraz utrzymanie równowagi wymaga całościowego zaangażowania w pracę układu stawowo-mięśniowego; jednocześnie woda opływając ciało działa jak masaż zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia przykurczów i skostnień.
- Układ nerwowy - woda stymuluje zakończenia nerwowe, działa uspokajająco i relaksująco, korzystnie wpływa na nasze samopoczucie, likwidując napięcie i stres.

Pływanie jest doskonałą zabawą, relaksującą zarówno fizycznie jak i psychicznie, jest gimnastyką dla mięśni i stawów, przez co w efekcie zmniejszają napięcie mięśniowe, pobudzając jednocześnie prawidłowy rozwój gorsetu mięśniowego oraz aparatu kostno-stawowego, stanowi profilaktykę skrzywień kręgosłupa, koryguje wady postawy oraz przeciwdziała osteoporozie w wieku późniejszym, podnosi ogólną odporność na infekcje i zakażenia; wspomaga proces rehabilitacji w dolegliwościach kostno – stawowych. Umiejętności pływackie to również bezpieczeństwo. Otwierają szereg możliwości związanych z aktywnym wypoczynkiem nad wodą (kajaki, rowery, żaglówki itp.).

Już słynny grecki filozof Platon mawiał, że „kto ani czytać, ani pływać nie potrafi, ten urzędu państwowego nie może piastować”.

Pływanie. Wskazania i przeciwwskazania

- Kraul i st. grzbietowy. Technika pracy nóg według metodyki Jacka Miciuła:

<http://swimportal.pl/trening/efektywnosc-pracy-nog>

- St. grzbietowy. Synchronizacja rotacji i pracy ręki:

1. <http://swimportal.pl/trening/synchronizacja-w-st-grzbietowym>

2. <http://swimportal.pl/trening/synchronizacja-pracy-rak-z-rotacja-barkow-i-ustawieniem-tulowia-w-stylu-grzbietowym>

- Kraul. Oddychanie: <http://swimportal.pl/trening/oddech-w-kraulu>

- Kraul. Precyzja w popularnych ćwiczeniach: <http://swimportal.pl/trening/precyzja-w-popularnych-cwiczeniach-do-kraula>

- Styl klasyczny. Ćwiczenia pracy nóg:

1. <http://swimportal.pl/trening/cwiczenia-pracy-nog-do-stylu-klasycznego>

2. <http://swimportal.pl/trening/cwiczenia-pracy-nog-do-stylu-klasycznego-czesc-ii>

- Styl klasyczny. Szybkość i efektywność pracy rąk: <http://swimportal.pl/trening/praca-rak-w-stylu-klasycznym>

11. REHABILITACJA

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6

prowadzący: **dr Ewa Skorupka**

opis przedmiotu: zajęcia dla kobiet i mężczyzn, skierowane do studentów z orzeczoną niepełnosprawnością i zwolnionych z wf, z przeciwwskazaniami do intensywnej aktywności fizycznej oraz powracających do zdrowia po urazach i kontuzjach. Zajęcia mają na celu zapoznanie studenta z wpływem ukierunkowanych ćwiczeń fizycznych na organizm ludzki oraz usprawnianie organizmu w zakresie dostosowanym do umiejętności i możliwości wynikających ze schorzenia lub niepełnosprawności (w zakresie prawidłowego zakresu ruchu w stawach, siły mięśni, wydolności fizycznej, wytrzymałości siłowej mięśni posturalnych)

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

Działania usprawniające i profilaktyczne w poszczególnych schorzeniach (w zakresie prawidłowego zakresu ruchu w stawach, siły mięśni, wydolności fizycznej, wytrzymałości siłowej mięśni posturalnych (wprowadzenie do techniki ćwiczeń, opis)

[Rehabilitacja cz. 1. Bezpieczne ćwiczenia dla kręgosłupa](#)

Rozwijanie świadomości własnego ciała, relaksu i rozluźniania – program profilaktyki bólu kręgosłupa (zestawy ćwiczeń relaksujących z tekstami metod relaksacyjnych i wizualizacji)

[Rehabilitacja cz. 2. Relaksacja](#)

[Rehabilitacja cz. 3. Relaksacja](#)

12. SIATKÓWKA

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6, HS A-21, ul. Prosta 39

prowadzący: **mgr Tomasz Paluch, mgr Jacek Sajnog, mgr Ewa Misior**

opis przedmiotu: nauka i doskonalenie techniki indywidualnej zawodnika, sprawności motorycznej, zachowania taktyczne zawodnika w ataku i obronie. Zasadnicza treść zajęć to gra szkolna i właściwa poprzedzona dużą ilością ćwiczeń technicznych i taktycznych oraz ogólnorozwojowych.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Siatkówka. Zagrywka szybująca i z wyskoku](#)

[Siatkówka. Przyjęcie zagrywki](#)

[Siatkówka. Wystawienie](#)

[Siatkówka. Atak](#)

[Siatkówka. Blok](#)

- Wskazówki do nauki elementów technicznych w systemie gry w ataku:

<https://www.mlodziowasiatkowka.pl/biblioteka-pilka-siatkowa-video/wskazowki-do-nauki->

[elementow-technicznych-w-systemie-gry-w-ataku_31,4402.html](#)

- Zabawy i ćwiczenia siatkarskie: <https://www.youtube.com/watch?v=PT5Z7XkRoRI>
 - Poruszanie się po boisku: <https://www.youtube.com/watch?v=BgYzpTOSKHM>
 - Odbicie sposobem górnym: <https://www.youtube.com/watch?v=WNxxFhYa6wc>
 - Wystawienie: <https://www.youtube.com/watch?v=dm1Zb2vZ28>
 - Odbicie sposobem dolnym: <https://www.youtube.com/watch?v=BOaR7KqRz-c>
 - Przyjęcie zagrywki: <https://www.youtube.com/watch?v=D7-xgsL-bVw>
 - Atak cz. 1: <https://www.youtube.com/watch?v=w6IevIgUfxY>
 - Atak cz. 2: <https://www.youtube.com/watch?v=Dd81zHyH8QU>
 - Atak cz. 3: <https://www.youtube.com/watch?v=SrFJOWJZaDc>
 - Trenażery w siatkówce: <https://www.youtube.com/watch?v=9rg7jUYPsiM>
 - Triki siatkarskie w wykonaniu gwiazd siatkówki:
<https://www.youtube.com/watch?v=3UcgvwUQy3M>
 - TerrelBramwell: https://www.youtube.com/watch?v=VGSd_BV59kA
-

13. ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE

miejsce: SG A-1, ul. Podgórna 50, HS A-21, ul. Prosta 39

prowadzący: **mgr Ryszard Wyder, mgr Jerzy Dalecki, mgr Ewa Misiór, mgr Tomasz Paluch, mgr Przemysław Bomski**

opis przedmiotu: zajęcia dla kobiet i mężczyzn w halach sportowych, skierowane do studentów, którym odpowiadają zróżnicowane formy aktywności fizycznej. Zajęcia mają na celu utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej. W skład zajęć wchodzi: sportowe gry zespołowe, różne formy zabaw ruchowych, ćwiczenia kształtujące z przyborami, nordicwalking i marszobieggi terenowe. Oddzielnie prowadzone są zajęcia ogólnorozwojowe dla studentów z orzeczoną niepełnosprawnością,

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

Zestawy prostych ćwiczeń z możliwością wykonania w domu na niewielkiej przestrzeni z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała.

1. Trening ogólnorozwojowy z ciężarem własnego ciała:
<https://www.menshealth.pl/fitness/Trening-ogolnorozwojowy-z-ciezarem-wlasnego-ciala,4058,2>
2. Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla biegaczy czyli... „parszywa” trzynastka!
<https://treningbiegacza.pl/artukul/cwiczenia-ogolnorozwojowe-dla-biegaczy-czyli-parszywa-trzynastka>
3. Ćwiczenia ogólnorozwojowe w domu - przykłady ćwiczeń wzmacniających całe ciało
<https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/treningi/treningi-ogolnorozwojowe/cwiczenia-ogolnorozwojowe-w-domu-przyklady-cwiczen-wzmacniajacych-cale-aa-MTik-3bQ7-JLc4.html>
4. Trening ogólnorozwojowy dla mężczyzn: wykorzystaj ciężar własnego ciała
<https://www.youtube.com/watch?v=oKLMHA9y1Yo>
5. Ćwicz w domu- ćwiczenie ogólnorozwojowe <https://www.youtube.com/watch?v=o7-Y4IJHLQQ>
6. Trening ogólnorozwojowy <https://www.youtube.com/watch?v=WQ2fZARTJRw>

Kilka rad dla wykonujących ćwiczenia.

1. Wyłącz telewizor i wycisz telefon. Inaczej trening, który zaplanowałeś na pół godziny, przeciągnie się do godziny.
 2. Nie zapominaj nigdy o rozgrzewce, nawet jeśli Twój trening to tylko kilka serii pompek. Chcesz przecież lepszej formy, nie kontuzji.
 3. Dbaj zawsze o właściwą technikę wykonywanych ćwiczeń, jeśli chcesz, by przyniosły one spodziewane efekty, a nie urazy.
 4. Bądź kreatywny, potrzebujesz lekkich hantli? Sprawę załatwić mogą nawet dwie butelki wody.
 5. Pamiętaj o odpoczynku. Trenujesz bez sprzętu, więc nie poddajesz ciała ogromnemu wysiłkowi – przynajmniej teoretycznie. Co wcale nie znaczy, że nie musisz dać mu czasu na regenerację.
-

14. ZDROWY KRĘGOSŁUP

miejsce: HS A-13, ul. Szafrana 6

prowadzący: **dr Ewa Skorupka**

opis przedmiotu: zajęcia do osób przebywających długo w pozycji siedzącej, odczuwających dyskomfort lub w ból kręgosłupa. Umożliwią zbudowanie wytrzymałości gorsetu mięśni chroniących kręgosłup, poprawią elastyczność i mobilność mięśni, nauczą poprawnych zachowań profilaktycznych w życiu codziennym. Zbudujesz silny i wytrzymały brzuch, plecy i pośladki!

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Zdrowy kręgosłup. Zestaw wprowadzający](#)

[Zdrowy kręgosłup. Zestaw ćwiczeń 1](#)

[Zdrowy kręgosłup. Zestaw ćwiczeń 2](#)

[Zdrowy kręgosłup. Zestaw ćwiczeń 3](#)

15. RAJD TREKKINGOWY W KARKONOSZACH

miejsce: Karpacz/Szklarska Poręba

prowadzący: **mgr Jerzy Dalecki, dr Tomasz Grzybowski**

opis przedmiotu: zajęcia realizowane w formie 3-dniowego wyjazdu w Karkonosze w październiku i marcu. W ramach zajęć planowane są trzy wycieczki (w sumie ok. 50 km) pod opieką przewodnika Jeleniogórskiej Grupy GOPR.

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Rajd trekkingowy w Karkonosze, maj 2020](#)

16. SPŁYW KAJAKOWY RZEKĄ OBRA

miejsce: Międzyrzecz, Gorzyca, Chycina

prowadzący: **mgr Jerzy Dalecki, dr Tomasz Grzybowski**

opis przedmiotu: zajęcia realizowane w maju w formie 3-dniowego spływu kajakowego po rzece Obrze. W ramach zajęć planowane są dwie wycieczki (w sumie ok. 30 km).

Zakres tematyczny i materiały do indywidualnej realizacji

[Spływ Kajakowy Obra 2020](#)

[Spływy kajakowe. Etykieta wodniacka i kajakarska](#)

[Spływy kajakowe. Zasady bezpieczeństwa](#)

[Spływy kajakowe. Mapa Obra. Międzyrzecz-Gorzyca-Chycina](#)