



Zielona Góra, 01.10.2024 r.

## Wychowanie fizyczne na Uniwersytecie Zielonogórskim

### *podstawowe informacje*

1. Wychowanie Fizyczne jest przedmiotem obowiązkowym i obejmuje 60 godzin zajęć realizowanych najczęściej w dwóch semestrach.
2. Uniwersytet Zielonogórski ma trzy główne obiekty sportowe:
  - Hala sportowa przy ul. Szafrana 6 z salą fitness
  - Sala sportowa przy ul. Podgórznej z dużą siłownią
  - Hala sportowa przy ul. Prostej z małą siłowniąoraz korzystamy też z pływalni MOSiR przy ul. Wyspiańskiego
3. Podstawowa oferta obejmuje: zajęcia na siłowni, piłkę nożną, gry sportowe (siatkówka, koszykówka, tenis stołowy itp.), nordic walking, fitness, pływanie.

***UWAGA: Nie ma możliwości zaliczenia przedmiotu na podstawie zwolnienia lekarskiego***

4. Studenci z przeciwwskazaniami lekarskimi do intensywniejszych wysiłków będą mieli zaproponowane odrębne zajęcia dostosowane do możliwości i potrzeb. Wybór tych zajęć będzie się odbywał poprzez platformę StudNet. Następnie należy skontaktować się z nauczycielem prowadzącym zajęcia:
  - dr Ewa Skorupka: e.skorupka@inz.uz.zgora.pl – osoby ze zwolnieniami lekarskimi, osoby wymagające rehabilitacji,
  - dr Marta Dalecka: m.dalecka@swfs.uz.zgora.pl – osoby z orzeczoną niepełnosprawnością (więcej informacji <https://rozwoj.uz.zgora.pl/struktura/studium-wychowania-fizycznego-i-sportu-uz/przedmiot-wf-dla-studentow-z-niepelnosprawnosciami> )
5. O zaliczenie przedmiotu mogą ubiegać się studenci, którzy:
  - mają zaliczony WF na innej uczelni lub kierunku (na podstawie Karty okresowych osiągnięć studenta),
  - są aktywnymi sportowcami (na podstawie aktualnej licencji / karty zawodniczej w dyscyplinie sportowej posiadającej polski związek sportowy),
  - są zatrudnieni w służbach mundurowych (na podstawie zaświadczenia o zajęciach sportowych w miejscu pracy).

Decyzje o zaliczeniu przedmiotu podejmuje Kierownik SWFiS dr Tomasz Grzybowski (kontakt: [T.grzybowski@swfs.uz.zgora.pl](mailto:T.grzybowski@swfs.uz.zgora.pl))

***UWAGA: Nie ma możliwości zaliczenia przedmiotu na podstawie np. karnetu na siłownię, karnetu na basen, zaświadczenia od trenera personalnego itp.***

6. Wybór zajęć i podstawowe czynności organizacyjne:
  - wybór zajęć będzie się odbywał za pośrednictwem platformy StudNet w dniach 02 - 06.10.2024r. Prosimy o uważne zapoznanie się z zasadami wyboru i świadome wybranie rodzaju zajęć. Można wybrać tylko jedną formę zajęć.

- na wybrane zajęcia zgłaszamy się w dniach 07 - 10.10.2024r. Prosimy o zwrócenie uwagi na miejsce i godzinę wybranych zajęć.
- przed zajęciami należy zapoznać się z informacjami przedstawionymi na stronie SWFiS UZ odnośnie sylabusu przedmiotu, zasad uzyskania zaliczenia oraz przepisów BHP na zajęciach <https://rozwoj.uz.zgora.pl/struktura/studium-wychowania-fizycznego-i-sportu-uz/wychowanie-fizyczne-zakres-tematyczny-zajec>
- 7. W każdym semestrze SWFiS organizuje ponadto zajęcia okazjonalne np. wycieczki nordic walking, wycieczki rowerowe, wyjścia do parku wodnego, warsztaty biegowe, warsztaty na siłowni, na których można częściowo zrealizować przedmiot. Informacje o tych wydarzeniach będą przekazywane przez nauczycieli na zajęciach. Dodatkowo na stronie internetowej Studium znajdują się materiały dydaktyczne z zakresu prowadzonych zajęć oraz szczegółowy plan zajęć (dostępny od 14.10.2024r.). Z bieżącymi wiadomościami dotyczącymi aktywności fizycznej na Uczelni można zapoznać się poprzez Facebooka SWFiS - <https://www.facebook.com/swfisuz>, oraz stronę AZS UZ - <http://azs.zgora.pl/> (dodatkowe różne formy aktywności fizycznej poza zajęciami obowiązkowymi).

***UWAGA: Dostępność do zajęć ograniczona jest liczbą miejsc, dlatego najważniejsze jest dokonanie wyboru zajęć w platformie StudNet.***

**Kierownik SWFiS  
Uniwersytetu Zielonogórskiego  
dr Tomasz Grzybowski**