

Zielona Góra, 26.02.2026 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 dwa główne obiekty sportowe:
 - Hala sportowa przy ul. Szafrana 6 z salą fitness
 - Sala sportowa przy ul. Podgórnej z dużą siłowniąkorzystamy też z szatni w hali sportowej przy ul. Prostej (zajęcia terenowe i nordic walking) oraz 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 (orzeczona niepełnosprawność, osoby ze zwolnieniami lekarskimi, osoby wymagające rehabilitacji itp.) będą mieli zaproponowane odrębne zajęcia dostosowane do możliwości i potrzeb. Wybór tych zajęć należy zadeklarować w platformie StudNet (opcja: **Zajęcia dedykowane dla osób z orzeczoną niepełnosprawnością i specjalnymi potrzebami**), a następnie należy skontaktować się z Panem dr Tomaszem Grzybowskiem: t.grzybowski@swfs.uz.zgora.pl w celu ustalenia rodzaju i terminu zajęć (więcej informacji o tych zajęciach na stronie <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).

Wybór tej opcji należy zadeklarować w platformie StudNet (opcja: **Wniosek o zaliczenie zajęć Wychowania fizycznego**), a następnie do Kierownika SWFiS dr Tomasza Grzybowskiego: T.grzybowski@swfs.uz.zgora.pl, należy przesłać wymaganą dokumentację. Decyzja o zaliczeniu przedmiotu zostanie przesłana pocztą elektroniczną.

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 w dniach 04.03 – 07.03.2026r. za pośrednictwem platformy StudNet.

- w dniach 04.03 – 05.03.2026r. dostępne do wyboru będą zajęcia w terminie zaplanowanym na WF dla poszczególnych kierunków (np. Psychologia, poniedziałek 8.00-16.30)
 - w dniach 06.03 – 07.03.2026r., dostępne do wyboru będą zajęcia z całej ofert zajęć WF dla wszystkich kierunków (zał. 2). W dowolnym momencie można zmienić swój wybór na inne zajęcia, o ile są jeszcze dostępne miejsca (o wyborze decyduje kolejność zgłoszeń). Można wybrać tylko jedną formę zajęć
 - na wybrane zajęcia zgłaszamy się w dniach 08 - 12.03.2026r. (dotyczy to też zajęć nordic waling, lecz będą to tylko zajęcia organizacyjne); prosimy o zwrócenie uwagi na miejsce i godzinę wybranych zajęć
 - w przypadku problemu z wyborem zajęć (problemy techniczne, brak miejsc itp.) należy w dniach 08 - 12.03.2026r., zgłosić się na zajęcia, na które chcielibyście chodzić i bezpośrednio porozmawiać z nauczycielem, który je prowadzi o dostępności miejsc lub innych formach realizacji zajęć WF
 - 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 04.03.2026r.). 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**