

Szanowni Studenci,

w bieżącym semestrze w planie studiów macie zaplanowany przedmiot Wychowanie Fizyczne. Jest to przedmiot obowiązkowy, a jego zaliczenie nie jest możliwe na podstawie zwolnienia lekarskiego.

Pierwszym krokiem jest wybór rodzaju aktywności fizycznej oferowanej w godzinach zarezerwowanych przez dany Wydział. Zajęcia te odbywają się cyklicznie (raz w tygodniu) i trwają cały semestr.

Rodzaj proponowanych zajęć oraz terminy **OBOWIĄZKOWYCH SPOTKAŃ ORGANIZACYJNYCH** dla Państwa kierunku znajdują się w tabeli poniżej. Proszę wybrać zajęcia i przyjść na zebranie organizacyjne o wyznaczonej godzinie dla danego wyboru rodzaju zajęć.

Wszelkie sprawy dotyczące przedmiotu Wychowanie Fizyczne będzie można omówić z prowadzącym podczas spotkań organizacyjnych (nie będą omawiane drogą mailową).

Uwaga. Studentom z przeciwwskazaniami lekarskimi do intensywniejszych wysiłków proponujemy odrębne zajęcia dostosowane do możliwości i potrzeb. Zgłoszenie na te zajęcia wymaga kontaktu z nauczycielem prowadzącym na początku semestru. Do wyboru są następujące zajęcia:

- dr Ewa Skorupka e.skorupka@wnb.uz.zgora.pl - zajęcia rehabilitacji ruchowej.
- dr Marta Dalecka m.dalecka@swfs.uz.zgora.pl - zajęcia usprawniające na siłowni, pływanie, boccia, gry sportowe oraz wyjazdy turystyczne do Karpacza na rajd trekkingowy.

Na stronie internetowej <https://ksztalcenie.uz.zgora.pl/struktura/swfs/przedmiot--wychowanie-fizyczne> znaleźć można opis zajęć Wychowania Fizycznego, warunki zaliczenia przedmiotu, zasady BHP oraz materiały do samokształcenia.

Zapraszamy również na naszego Facebooka [\(5\) Studium WFiS Uniwersytetu Zielonogórskiego | Facebook](#)

Spotkania organizacyjne, zapisy na zajęcia cykliczne. Udział jest obowiązkowy (nie dotyczy osób wybierających alternatywne formy zajęć. Osoby te kontaktują się bezpośrednio z prowadzącym)

PONIEDZIAŁEK	Godziny spotkania organizacyjnego	Przychodzą osoby zainteresowane udziałem w zajęciach:	Data spotkania organizacyjnego
Zajęcia odbywać się będą w godzinach (8:00- 14:00)	9:30	· Gry zespołowe (KM) · Core and Stretch (Kobiet) · Siłownia (Mężczyzn)	09.10.23 Hala ul. Prosta 29
	11:00	· Nordic Walking (KM)	

ŚRODA	Godziny spotkania organizacyjnego	Przychodzą osoby zainteresowane udziałem w zajęciach:	Data spotkania organizacyjnego
Zajęcia odbywać się będą w godzinach (15:00-18:00)	15:00	· Nordic Walking (KM) · Siłownia	04.10.23 Hala ul. Prosta 29
	16:30	· Gry zespołowe - Siatkówka (KM)	

CZWARTEK	Godziny spotkania organizacyjnego	Przychodzą osoby zainteresowane udziałem w zajęciach:	Data spotkania organizacyjnego
Zajęcia odbywać się będą w godzinach (9:30-14:00)	9:30	· Nordic Walking (KM)	05.10.23 Hala ul. Prosta 29
	11:00	· Gry zespołowe (KM) · Siłownia (KM)	

Szanowni Studenci,

w bieżącym semestrze w planie studiów zaplanowane zostało Wychowanie Fizyczne II. Jest to kontynuacja zajęć, na które uczęszczaliście w poprzednim roku akademickim. Macie jednak możliwość ponownego wyboru godzin i rodzaju zajęć. Godziny i miejsca **OBOWIĄZKOWYCH** spotkań organizacyjnych znajdują się w tabeli poniżej.

Dodatkowo możecie również wybrać alternatywną formę zaliczenia przedmiotu, która umożliwi Wam uzyskanie zaliczenia z przedmiotu WF we wcześniejszym terminie.

1. Wycieczki Nordic Walking (min 3 wyjścia).

Zapisy: mgr Agnieszka Grad-Rybińska a.grad@g.elearn.uz.zgora.pl .
Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń. Pierwsze wyjście **06.10.23r., 9:45- 14:45.**

2. Rajdy Rowerowe (min 3 rajdy).

Zapisy: mgr Jacek Sajnog; j.sajnog@g.elearn.uz.zgora.pl (Uczelnia dysponuje rowerami, uczestnik zobowiązany jest do posiadania kasku)

3. Weekendowy Studencki Rajd Górski (weekend 20-22.10.23). Więcej informacji w załączniku.

Zapisy: mgr Jerzy Dalecki. Osoby chętne do udziału proszone są o wysłanie smsa na nr. 661 480 270 o treści: „**Rajd Góry 2023;** imię i nazwisko, kierunek.

Spotkania organizacyjne, zapisy na zajęcia cykliczne. Udział jest obowiązkowy (nie dotyczy osób wybierających alternatywne formy zajęć. Osoby te kontaktują się bezpośrednio z prowadzącym)

PONIEDZIAŁEK	Godziny spotkania organizacyjnego	Przychodzą osoby zainteresowane udziałem w zajęciach:	Data spotkania organizacyjnego
Zajęcia odbywać się będą w godzinach (8:00- 14:00)	9:30	· Gry zespołowe (KM) · Core and Stretch (Kobiet) · Siłownia (Mężczyzn)	09.10.23 Hala ul. Prosta 29
	11:00	· Nordic Walking (KM)	

ŚRODA	Godziny spotkania organizacyjnego	Przychodzą osoby zainteresowane udziałem w zajęciach:	Data spotkania organizacyjnego
Zajęcia odbywać się będą w godzinach (15:00-18:00)	15:00	· Nordic Walking (KM) · Siłownia	04.10.23 Hala ul. Prosta 29
	16:30	· Gry zespołowe - Siatkówka (KM)	

CZWARTEK	Godziny spotkania organizacyjnego	Przychodzą osoby zainteresowane udziałem w zajęciach:	Data spotkania organizacyjnego
Zajęcia odbywać się będą w godzinach (9:30-14:00)	9:30	· Nordic Walking (KM)	05.10.23 Hala ul. Prosta 29
	11:00	· Gry zespołowe (KM) · Siłownia (KM)	