**WYCHOWANIE FIZYCZNE 2022/2023**

Rejestracja na WF odbywa się drogą elektroniczną poprzez stronę [www.usosweb.uj.edu.pl](https://www.usosweb.uj.edu.pl/). Każdy student powinien zapisać się do jednej, wybranej przez siebie, grupy zajęciowej
w semestrze. Dla ułatwienia prosimy o zapoznanie się z harmonogramem: <https://swfis.uj.edu.pl/zajecia/harmonogram>.

Rejestracja na zajęcia WF jest rejestracją „żetonową". Każdy student uprawniony do zaliczenia WF 8.09.22 otrzyma 30 „żetonów" typu WF-22/23 (rodzaj jednostek systemowych odpowiadających 30 h zajęć, koniecznych do zapisania się do jednej z grup zajęciowych w Studium WFiS w semestrze zimowym 2022/2023).

* Brak żetonów na swoim koncie należy zgłosić mailowo na adres swfis@uj.edu.pl, w tytule wiadomości wpisując : BRAK ŻETONÓW, a w treści wiadomości podając numer albumu.

**TERMIN REJESTRACJI NA SEMESTR ZIMOWY 2022/2023:** 20.09.2022 - 20.10.2022

**Obecność na zajęciach jest obowiązkowa od dnia 3.10.2022**

**W przypadku braku miejsc (we wszystkich wybranych przez studenta grupach), prosimy o rezerwację miejsca w ramach giełdy oraz zgłoszenie się bezpośrednio na zajęcia.**

* Studenci posiadający zaliczenie z WF uzyskane na innym kierunku bądź innej uczelni wyższej (ale nie wcześniej niż 5 lat wstecz od aktualnego roku akademickiego), mogą skorzystać
z możliwości przepisania zaliczenia:
a/ zaliczone 2 semestry (60h) – rejestracja na przedmiot SWF.UJ.ZPRZ60
b/ zaliczony 1 semestr (30h) – rejestracja na przedmiot SWF.UJ.ZPRZ30

W powyższych przypadkach, po dokonaniu rejestracji, należy skontaktować się z sekretariatem Studium – nie wcześniej niż w drugiej połowie listopada, mailowo: swfis@uj.edu.pl, telefonicznie 12/637 43 03 lub osobiście, w celu uzupełnienia formalności związanych z przepisaniem zaliczenia.

* Studenci **posiadający zwolnienie lekarskie z ćwiczeń**, **obowiązkowo odbywają zajęcia**, jednak w formie teoretycznej w wymiarze 30h w semestrze (2 semestry). Rejestracji na ww. dokonuje sekretariat Studium WFiS UJ, 12/637 43 03, mail: swfis@uj.edu.pl – w tytule wiadomości należy wpisać: ZWOLNIENIE LEKARSKIE, a w treści przesłać numer albumu oraz skan zwolnienia lekarskiego (oryginał dokumentu należy dostarczyć do sekretariatu Studium WFiS do końca października).

Zajęcia z WF odbywają się od poniedziałku do piątku w przedziale czasowym od 6.00 do 22.30. Formy zajęć do wyboru: **wychowanie fizyczne ogólne**  (elementy gier zespołowych, fitness, lekkiej atletyki); **siatkówka**; **koszykówka**; **fitness**; **zdrowy kręgosłup**(elementy jogi i pilates)**;** **zajęcia na pływalni**  (dla osób początkujących i średniozaawansowanych**; zajęcia na pływalni dla osób
z niepełnosprawnościami;** **piłka nożna;** **zajęcia korekcyjne** (wymagane skierowanie od lekarza); **siłownia**; **badminton; tenis stołowy;** **smocze łodzie**(rekreacyjne zajęcia wioślarskie - odbywają się na Wiśle); **tenis ziemny** (dla osób początkujących i średniozaawansowanych); **elementy samoobrony i judo**; **grupy rowerowe**(wymagane posiadanie roweru i kasku, zajęcia w soboty i/lub niedziele w formie wycieczek ok 5h (30 godzin w semestrze); **grupy narciarskie** (w sezonie zimowym popołudniowe wyjazdy na pobliski stok); **zajęcia dla studentów anglojęzycznych; sekcje sportowe** (w różnych dyscyplinach dla osób zaawansowanych, rejestracji do sekcji dokonuje sekretariat Studium WFiS na wniosek trenera sekcji – w celu dołączenia do sekcji należy zgłosić się na trening wybranej dyscypliny; **zajęcia teoretyczne** **z zakresu edukacji zdrowotnej (zajęcia przeznaczone wyłącznie** dla studentów posiadających zwolnienie lekarskie z ćwiczeń – rejestruje sekretariat Studium).