

## Studium Wychowania fizycznego i Sportu

### Oferta zajęć wychowania fizycznego dla studentów I roku

(nie dotyczy kierunków: Pedagogiki, Turystyki i rekreacji i Wychowania fizycznego)

- **Grupa turystyczna** - wycieczki turystyczno – krajoznawcze. Poznawanie nowych miejsc Krosna i okolic. Zajęcia odbywające się w terenie w piątki lub soboty w ustalonych wspólnie terminach 4 wyjścia jednodniowe na semestr)
- **Grupa rowerowo – narciarska** - organizowana w formie wycieczek turystyczno – krajoznawczych. Zajęcia odbywają się w ustalonych terminach w tygodniu nauki lub weekendy (około 6 razy w semestrze). Wycieczki rowerowe – możliwość skorzystania z rowerów szkolnych, wycieczki na nartach biegowych crossowych – nauka podstawowych technik, wycieczki – sprzęt uczelniany)
- **Kulturystyka ćwiczenia siłowe + fitness** - siłownia bardzo dobrze wyposażona w sprzęt kulturystyczny. Do dyspozycji również rowerki, orbitreki magnetyczne - trenażery, bieżnie.
- **Aerobik**- podczas zajęć z aerobiku będą prowadzone takie formy jak Low Impact, HI-LO, Step, Zumba, ABT, TBC . Cały rok będziemy wzmacniać mięśnie, rzeźbić ciało, spalać kalorie i dobrze się bawić.
- **Zajęcia w terenie (nordic walking i łyżwiarstwo)**. Nauka prawidłowej techniki marszu, ćwiczenia integracyjne, zabawowe, siłowe, rozciągające, koordynacyjne z wykorzystaniem kijków do Nordic Walking. łyżwiarstwo- gry i zabawy na lodzie, postawa łyżwiarska, nauka jazdy w przód, zatrzymanie pługiem.
- **Piłka siatkowa** - nauka zasad przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki, nauka i doskonalenie elementów techniki piłki siatkowej, małe gry, gra szkolna, właściwa.
- **Piłka nożna** - nauka zasad przeprowadzenia prawidłowej rozgrzewki, nauka i doskonalenie elementów piłki nożnej, małe gry, gra szkolna, właściwa.
- **Pływanie** - dla nieumiejących pływać- adaptacja do środowiska wodnego, zabawy ruchowe w nauczaniu pływania, pływanie elementarne. Dla umiejących pływać- doskonalenie technik pływania.
- **Koszykówka** - przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, nauka technicznych elementów gry, doskonalenie opanowanych umiejętności podczas małych gier, gry szkolnej oraz gry właściwej.
- **Unihokej** - przygotowanie organizmu do wysiłku fizycznego, nauka techniki poszczególnych elementów gry, doskonalenie opanowanych elementów technicznych, gra szkolna, gra właściwa.
- **Forma obozowa**  
**Obóz żeglarski** – żeglarstwo, obóz trwa 4 dni organizowany (termin orientacyjny!!!)w terminie 30.06 – 3.07.2020r. nad Soliną. Koszt pobytu i wyżywienia pokrywa student. ( szacunkowy koszt obozu 250 zł)