

ZAJĘCIA PROZDROWOTNE

Zajęcia Prozdrowotne to forma zajęć przeznaczona dla studentów ze szczególnymi potrzebami. Zapisy na zajęcia odbywają się w SWFiS. W celu zapisania się na zajęcia wymagane jest przedstawienie stosownej dokumentacji medycznej lub samodzielne wypełnienie formularza zawierającego uzasadnioną prośbę o umożliwienie uczestnictwa w takiej formie zajęć Wychowania Fizycznego.

Studenci, którzy chcą na Zajęciach Prozdrowotnych zaliczyć obowiązkowy WF zapisują się bezpośrednio w SWFiS po wcześniejszym skontaktowaniu się mailowo lub stacjonarnie z mgr Agnieszką Wróblewską (agnieszka.wroblewska@upwr.edu.pl).

Studenci nie mający w bieżącym semestrze obowiązkowych zajęć Wychowania Fizycznego, a chcący wziąć udział w Zajęciach Prozdrowotnych, zgłaszają się bezpośrednio na wybraną formę ćwiczeń.

OFERTA ZAJĘĆ PROZDROWOTNYCH (semestr zimowy 2023/24)

1) ZAJĘCIA OGÓLNOROZWOJOWE

Prowadząca: mgr Agnieszka Wróblewska
Termin: poniedziałek 11.00-12.30

Zajęcia Ogólnorozwojowe odbywają się w sali ćwiczeń siłowych wyposażonej zarówno w urządzenia do ćwiczeń cardio i oporowych, jak i w sprzęt fitness. Prowadząca po indywidualnym poznaniu potrzeb studentki lub studenta proponuje najbardziej korzystny zestaw ćwiczeń, który na bieżąco w trakcie trwania semestru będzie urozmaicany i korygowany według preferencji ćwiczących.

2) STRETCHING I RELAKSACJA

Prowadząca: mgr Agnieszka Wróblewska
Termin: czwartek 10.30-12.00

Stretching i Relaksacja odbywają się w kameralnej sali Body&mind wyposażonej w lustro, maty oraz sprzęt do ćwiczeń mentalnych. Zajęcia będą składały się z ćwiczeń rozciągających (dynamicznych i statycznych), które sprawiają, że mięśnie będą bardziej elastyczne, stawy zwiększą swój zakres ruchu, a kręgosłup się wydłuży. Spokojna muzyka w tle pozwoli wyciszyć i uspokoić umysł. W części końcowej zajęć proponowana będzie relaksacja (trening autogenny Schultza lub technika relaksacji wg Jacobsona).

3) PŁYWANIE REKREACYJNE

Prowadząca: mgr Magdalena Ojak

Termin: piątek 14.00-15.00

Pływanie Rekreacyjne odbywa się na basenie UPWr przy SWFiS ul. Chełmońskiego 43. Wymagana jest podstawowa umiejętność pływania. Po indywidualnym zapoznaniu się z potrzebami zdrowotnymi studentki lub studenta prowadząca zaproponuje najbardziej korzystne formy ćwiczeń.

4) RUCH I ŻYWIENIE DLA ZDROWIA

Prowadząca: mgr Agnieszka Wróblewska

Termin: piątek 10.30-12.00

Ruch i Żywnienie Dla Zdrowia odbywa się w sali ćwiczeń siłowych. Forma zajęć jest zbliżona do Ćwiczeń Ogólnorozwojowych z tą różnicą, że tutaj studenci mają możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji psychodietetycznych w celu poprawy swojej relacji z jedzeniem.

Wszystkie informacje dotyczące oferty Zajęć Prozdrowotnych znajdują się również na stronie SWFiS UPWr (swfis.upwr.edu.pl) w zakładce Zajęcia > Prozdrowotne.

Osobą kontaktową jest mgr Agnieszka Wróblewska
(agnieszka.wroblewska@upwr.edu.pl)