

HIIT oraz NEAT jako alternatywa dla tradycyjnych ćwiczeń fizycznych	prof. AWF dr hab. Robert Szeklicki 8:45-9:45 sala 023/024 Budynek Dydaktyczny	Sprawdź, czy wykonywanie codziennych czynności (NEAT) może być skuteczną metodą spalania kalorii. Poznaj podstawy treningu HIIT. Wykład połączony z warsztatami polegającymi na wykonaniu przykładowych ćwiczeń fizycznych z zakresu HIIT.
Modelowa Sylwetka	dr hab. Anna Demuth dr hab. Urszula Czerniak 9:00-10:30 sala 266 Budynek Główny	Warsztaty przedstawiają najważniejsze metody oceny ciała ludzkiego. Odpowiemy na pytanie: czy Twoja sylwetka jest modelowa? Czy powinieneś coś poprawić? W trakcie warsztatów zaprezentujemy szereg sposobów oceny ciała od najprostszych, wykorzystujących taśmę krawiecką, do najnowszych, oceniających skład ciała.
Nowoczesna Diagnostyka w sporcie	mgr Michał Janowski 9:00-10:00 sala 215 Budynek Dydaktyczny	Bio-monitoring jest nieodłączną częścią codziennej pracy profesjonalnych klubów piłkarskich, sekcji sportowych czy związków w rozmaitych dyscyplinach. Trenerzy, zawodnicy oraz sztaba medyczne chcą wiedzieć więcej o zawodniku, tu i teraz. W jakiej znajduje się on formie, czy nie jest przypadkiem przemęczony, jakie jest ryzyko kontuzji, jeśli nie obniżymy obciążenia, a może należy zintensyfikować ćwiczenia? Za pomocą aparatury uczestnicy zmierzą swój czas reakcji, ilość spalonych kalorii, wartość przyspieszenia, bądź będą mogli śledzić zmiany w przestrzeni.
Czynniki terapeutyczne w terapii tańcem	mgr Justyna Bajew 10:00-10:45 sala 213 Budynek Dydaktyczny	Powrót do źródła jakim jest ruch i taniec, daje szansę na doświadczenie siebie na nowo, na zmianę i rozwój. Kreatywny taniec i improwizacja ruchowa wzmacniają proces integracji psychofizycznej, prowadząc do spontaniczności, samoakceptacji oraz odkrywania osobistych zasobów, w efekcie pozwala to poczuć więcej swobody, witalności, entuzjazmu i wewnętrznej siły.
Świat w Poznaniu	dr Beata Kaczor, SKN SGK 10:30-12:30, 12:30-14:30 przed wejściem do Budynku Dydaktycznego (poziom-1)	Uczestnicy zabawy wędrują po Poznaniu (kampus AWF i tereny miejskie wokół). Wykonując zadania i rozwiązując zagadki zdobędą wiedzę o Poznaniu i świecie, poznają najśłynniejszych polskich podróżników, jednocześnie odkrywając podróżnika w samym sobie.

Bawić się czy nie bawić, oto jest pytanie?	prof. AWF dr hab. Michał Bronikowski 11:00-12:00 sala 023/024 Budynek Dydaktyczny	Warsztaty w charakterze czynnej dyskusji pomiędzy uczestnikami a prowadzącymi (charakter przypominający rozprawę sądową) na argumenty za i przeciw różnym formom aktywności nazywanym zabawą. Przykłady zabaw współczesnej młodzieży, dorosłych i seniorów w różnych kulturach. Co jest zabawą, a co jest już grą? Czy ćwiczenie to zabawa?
Tenis stołowy a ping pong - podobieństwa i różnice	mgr Szymon Galas 11:00-11:45 sala 202 Budynek Dydaktyczny	Wykład prezentujący podobieństwa i różnice pomiędzy tenisem stołowym i ping pongiem, w zakresie m.in. ogólnej charakterystyki gry, zasad rozgrywania pojedynku oraz sprzętu do gry.
Ja w ciele - wprowadzenie do choreoterapii	mgr Justyna Bajew 11:15- 12:45 sala taneczna ul. Droga Dębińska 7	Warsztat jest ukierunkowany na uruchomienie naturalnego potencjału ruchowo-tanecznego, autentycznej ekspresji i świadomości ciała. Doświadczenie taneczne nie jest wymagane.
Kalejdoskop tańca	mgr Paulina Wycichowska 11:30-12:30 Aula Budynek Główny	Różne inspiracje tworzenia etiud tanecznych zaprezentują członkowie Studenckiego Koła Naukowego Pracownia Nauk o Tańcu AWF Poznań w swoich autorskich choreografiach. Zobaczcie jakie różnorodne tematy mogą być rozpatrywane w tańcu.
Warsztat tańca współczesnego	mgr Agnieszka Doberska 13:00-14:30 sala taneczna ul. Droga Dębińska 7	Lekcja tańca współczesnego oparta na podstawach tańca klasycznego, a także technice innych współczesnych form tańca, podczas której uczestnik może nauczyć się ciekawych choreografii, poszerzyć świadomość ciała oraz przeciwdziałać wadliwej postawie ciała.

Biegasz, jeździsz na rowerze, jesteś aktywny? Sprawdź najlepsze techniki rozciągania mięśni po wysiłku fizycznym.

dr Ewa Kamińska
dr Magdalena Goliwąs

13:30-14:00, 14:00-14:30
sala 219

Zakład Pływania i Ratownictwa Wodnego
(Cityzen, I piętro)
ul. Droga Dębińska 10C

Uczestnicy warsztatu będą mieli okazję zapoznać się z technikami autorozciągania mięśni po wysiłku.

Tropami surrealizmu

mgr Paulina Wycichowska

14:30-16:00
sala taneczna
ul. Droga Dębińska 7

Zajęcia ruchowo-taneczne oparte na wybranych zagadnieniach ruchowych opracowanych według zastosowania w praktyce wybranych założeń teorii ruchu Rudolfa Labana. Warsztaty dostosowane są do potrzeb danej grupy i wybranej tematyki. Rozwijają świadomość ciała i drugiego człowieka, zdolności ruchowe i wyobraźnię przestrzenną. Uwrażliwiają muzycznie i poprzez wybrane zadania pobudzają kreatywność uczestnika, przez co oferują odpowiedni balans między kształtowaniem narzuconej formy tańca, a otwieraniem go twórczo. Zajęcia są świetną zabawą, która zarazem integruje działania umysłu i ciała.