

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W POZNANIU

BUDYNEK GŁÓWNY, UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 27/39

| Nazwa | Wiek | Opis | Miejsce | Godzina | Limit | R* |
|--|------|---|---|---|------------------|-----|
| FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN - ŁAŃCUCH JEST TAK SILNY JAK SILNE JEST JEGO NAJSŁABSZE OGNIWO | b.o. | Nieinwazyjna metoda Functional Movement Screen (FMSTM) autorstwa Graya Cooka służąca kompleksowej diagnostyce jakości wzorców ruchowych człowieka | Katedra Rehabilitacji Narządu Ruchu, sala 287 | 18.00-19.00 19.00-20.00 | 25 osób/ cykl | TAK |
| MASZ TO WE KRWI! | 12+ | Jak wiele można się dowiedzieć o własnym zdrowiu z kilku kropli krwi? Potrafimy oznaczyć 40 wskaźników biochemicznych w 60 sekund!!!! Niewiarygodne??? A jednak - przekonaj się - sprawdź - poznaj "samego siebie"! | Zakład Biochemii, sala 276 | 17.00-17.45 18.00-18.45 19.00-19.45 | 15 osób/ cykl | TAK |
| GENY W AKCJI - CZYLI CZY KAŻDY Z NAS MA TAKIE SAME SZANSE NA OLIMPIJSKIE ZŁOTO? | 12+ | Pokaz metod biologii molekularnej stosowanych w badaniach genetycznych z wykorzystaniem specjalistycznego sprzętu badawczego. Wprowadzenie w tematykę: 1) wybranych predyspozycji genetycznych do uprawiania określonych dyscyplin sportu, 2) genetycznego podłoża tolerancji wybranych składników diety | Laboratorium Badań Genetycznych, sala 49 | 17.00-17.45 | 10 osób/ cykl | TAK |
| SPRAWDŹ SWOJE MOŻLIWOŚCI FIZYCZNE | 12+ | Sprawdź swoją skoczność, moc, stabilność, siłę oraz aktywność mięśni za pomocą nowoczesnych systemów pomiarowych!!! | Laboratorium Biomechaniczno-Kinezyologiczne | 16.00-16.30 16.30-17.00 17.00-17.30 | 10 osób/ cykl | TAK |

NOWY BUDYNEK DYDAKTYCZNY UCZELNI, UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 27/39

| Nazwa | Wiek | Opis | Miejsce | Godzina | Limit | R* |
|--|------|---|--|-------------|------------------|-----|
| CIEKAWOŚĆ PIERWSZYM STOPNIEM DO... SAMOKONTROLI. PRZYJDŹ NA TRENING UKŁADU NERWOWEGO! | 16+ | Układ nerwowy nieustannie przystosowuje się do zmian w aktywności ruchowej - nadaj właściwy tor tym zmianom adaptacyjnym! Teoretyczna część zajęć (30 min.) poświęcona zostanie neurobiologicznym podstawom motoryczności (struktura mięśni, sterowanie pracą mięśni, percepcja wysiłku fizycznego). Dowiemy się w jaki sposób układ nerwowy współpracuje z układem mięśniowym, a wszystko po to by w części praktycznej (50 min.) zrealizować świadomy trening na rowerze stacjonarnym. Cel główny? Odprężenie psychiczne. Zabierz ze sobą strój sportowy oraz ręcznik (możliwa jazda w obuwiu SPD). | hol główny na poziomie -1 w Nowym Budynku Dydaktycznym | 19.00-21.00 | 30 osób/ cykl | TAK |

| | | | | | | |
|---|------|---|--|----------------------------|------------------|-----|
| SMACZNIE, ZDROWO, KOLOROWO | 8+ | Podczas warsztatów dowiesz się jak ze zdrowych produktów przygotować smaczne i kolorowe przekąski. Przekonaj się, że to co przygotujesz sam w domu może być nie tylko zdrowe, ale również bardzo smaczne, a może nawet jeszcze smaczniejsze. | sala 14 i 17 w Nowym Budynku Dydaktycznym | 17.00-18.30 19.00-20.30 | 20 osób/ cykl | TAK |
| CZY CZUJESZ SWOJE CIAŁO W RUCHU? | b.o. | Fenomen wielozmysłowego postrzegania świata przez człowieka stawia go w różnych pozytywnych oraz zaskakujących sytuacjach. Wykorzystanie wszystkich zmysłów, które prawidłowo działają nie powinno przysparzać problemów. Jednak co się dzieje, gdy wykonamy to samo ćwiczenie z użyciem wszystkich, a następnie z wyłączeniem jednego zmysłu? Przyjdź, pocuj, sprawdź! | hol główny na poziomie 0 w Nowym Budynku Dydaktycznym | 17.00-18.00 18.00-19.00 | 30 osób/ cykl | TAK |
| BĄDŹ ZRÓWNOWAŻONY! | b.o. | Równowaga to umiejętność utrzymania pozycji ciała w zróżnicowanych warunkach wykonywania ruchów lub utrzymania pozycji statycznej. Dobrze rozwinięta równowaga pomaga uprawiać różne sporty np. wioślarstwo, jazdę na łyżwach, snowboardzie czy chociaż jazdę na rowerze. Możemy bez trudu określić czy jesteś zrównoważony za pomocą urządzenia Biodex Balance System 5D. | hol główny na poziomie 0 w Nowym Budynku Dydaktycznym | 17.00-18.00 18.00-19.00 | 30 osób/ cykl | TAK |
| CZY JESTEŚ SKOCZNY? | b.o. | Skoczność należy do kompleksowych przejawów motoryczności. W przeważającej liczbie dyscyplin sportowych, a szczególnie o charakterze szybkościowo-siłowym, wyższy poziom skoczności warunkuje osiągnięcie wyższych wyników sportowych. Jaka jest Twoja skoczność i od czego zależy? Na te pytania odpowiemy wykorzystując system TENDO. | hol główny na poziomie 0 w Nowym Budynku Dydaktycznym | 17.00-18.00 18.00-19.00 | 30 osób/ cykl | TAK |
| MODELOWA SYLWETKA | 12+ | W trakcie warsztatów zaprezentowanych zostanie szereg sposobów oceny ciała ludzkiego - od najprostszych wykorzystujących sprzęt antropometryczny do najnowszych technik oceniających skład ciała. W trakcie zajęć każdy uczestnik będzie mógł odpowiedzieć sobie na pytanie czy jego sylwetka jest "modelowa" czy też można w niej coś poprawić? | hol główny na poziomie 0 w Nowym Budynku Dydaktycznym | 16.00-17.00 | 30 osób/ cykl | TAK |
| BIOMONITORING MISTRZÓW CZYLI NIEWIARYGODNE POŁĄCZENIE SPORTU I TECHNOLOGII | 7+ | Bio-monitoring jest nieodłączną częścią codziennej pracy profesjonalnych klubów piłkarskich, sekcji sportowych czy związków w rozmaitych dyscyplinach sportowych. Trenerzy, zawodnicy oraz sztaby medyczne chcą wiedzieć jak najczęściej o zawodniku tu i teraz! Pomiar przeprowadzone za pomocą nowoczesnych aparatów pozwolą uczestnikom poczuć się jak Anita Włodarczyk czy Robert Lewandowski - sprawdź czy dorównujesz mistrzom? | sala 202 w Nowym Budynku Dydaktycznym | 17.15-18.00 18.15-19.00 | 25 osób/ cykl | TAK |

HALA SPORTOWO-DYDAKTYCZNA AWF, UL. KRÓLOWEJ JADWIGI 27/39

| Nazwa | Wiek | Opis | Miejsce | Godzina | Limit | R* |
|--|------|--|-------------------------------|-------------|------------------|-----|
| ODJAZDOWE GRY DRUŻYNOWE | 12+ | Zajęcia, w których poznamy zabawy i gry ruchowe dla dzieci i dorosłych z wykorzystaniem mało znanych i nietypowych, często zaskakujących piłek. Poznamy też nowe sposoby wykorzystania piłek fitball, piłek do tenisa, siatkówki, piłki koszykowej, lekarskich. Gry drużynowe będą łączyć w sobie kilka wymiarów: wysiłek fizyczny i integrację uczestników. Wiele z nich będzie miało charakter problemowy. Przede wszystkim jednak doświadczymy w nich mnóstwo zabawy i radości! | Hala sportowo-dydaktyczna AWF | 17.30-18.30 | 30 osób/ cykl | TAK |
| AFRO FUSION | 11+ | Zajęcia taneczne, w trakcie których uczestnicy poznają kroki tradycyjnych tańców afrykańskich. Ale to dopiero początek! Opanowaną choreografię będzie można zatańczyć zarówno w takt tradycyjnej muzyki bębniarskiej, jak i przy akompaniamencie nowoczesnej muzyki popularnej. Zapraszamy do uczestnictwa w wyjątkowej fuzji tradycji afro i współczesności. | Hala sportowo-dydaktyczna AWF | 19.00-20.00 | 50 osób/ cykl | TAK |
| TRICKBOARD - SZTUKA BALANSU | 10+ | Trickboard to doskonała zabawa przygotowująca do wielu aktywności wymagających wypracowanego balansu np. snowboard, jazda na deskorolce, windsurfing, skimboard czy SUP. Przyjdź - podejmij wyzwanie - utrzymaj równowagę na desce leżącej na wałku - mistrz może być tylko jeden! | Hala sportowo-dydaktyczna AWF | 20.00-21.30 | 50 osób/ cykl | TAK |

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO, UL. DROGA DĘBIŃSKA 7

| Nazwa | Wiek | Opis | Miejsce | Godzina | Limit | R* |
|-------------------------|------|--|---------------|-------------|------------------|-----|
| PODRÓŻE W CZASIE | 10+ | Zajęcia obejmują prezentację i warsztaty taneczne. Przyjdźcie, zobaczcie i spróbujcie "pogrywania" z czasem po tenecznemu. Porwiemy się na zaginięcie czasoprzestrzeni, a może nawet uda nam się zbudować wspólny czasowstrzymywacz! | sala taneczna | 17.00-18.30 | 20 osób/ cykl | TAK |