

**ZAKŁAD WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO I SPORTÓW
CAŁEGO ŻYCIA**



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

- **Obowiązkowe obozy letnie i zimowe**
- **Obozy wędrowne**
- **Przedmioty obowiązkowe i do wyboru**
- **Sekcje sportowe**
- **Specjalizacje instruktorskie**
- **Specjalizacje trenerskie**
- **Prace licencjackie i magisterskie**



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Kierownik Zakładu: dr hab. Adam Kantanista, pok. 317

dr Helena Eleganńczyk-Kot, pok. 324

dr Leszek Kostański, pok. 324

dr Paweł Przybylski, pok. 324

dr Magdalena Król-Zielińska, pok. 323

dr Joanna Borowiec, pok. 321

dr Jacek Tarnas, pok. 321

mgr Mikołaj Marciniak, pok. 324

mgr Katarzyna Lachowska, pok. 317



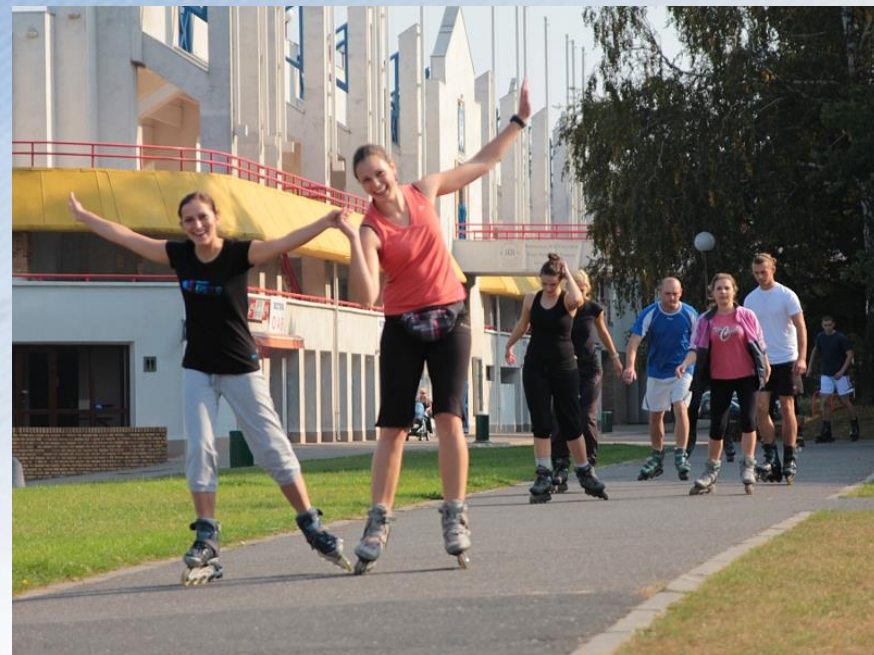
ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru: **ŁYŻWIARSTWO**



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:



WROTKARSTWO



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:



WSPINACZKA SPORTOWA



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:



SPEEDMINTON



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:



SPINNING



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:



CROSSFITNESS



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:

FITNESS - SIŁOWNIA

KULTURYSTYKA I TRÓJBÓJ SIŁOWY



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:



NORDIC WALKING



TRENING FUNKCJONALNY

ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

Przedmioty do wyboru:



**NOWOCZESNE TECHNOLOGIE,
PROJEKTY I INTERWENCJE
W WYCHOWANIU
FIZYCZNYM**



**METODY REALIZACJI
I SPOSOBY ORGANIZACJI
LEKCJI WF W PRAKTYCE**

ZABAWY I GRY EDUBALL



ZAKŁAD WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA

SEKCJE SPORTOWE



SEKCJA NARCIARSKO - SNOWBOARDOWA



**Treningi na stoku Maltaski od połowy listopada
wtorki lub środy godz. 20:00 – 21:30
wraz z sekcją PP i UAM.**

**Starty w AMP w Zakopanem
i AMWIkP w Poznaniu.**



SEKCJA ŽEGLARSKA



**Rejsy żeglarskie na Mazurach zakończone
egzaminem na patent żeglarza jachtowego,
wrzesień każdego roku akademickiego.
Starty w AM AWF.**

Kontakt:

dr Leszek Kostański i dr Wojciech Jarosz







**OBOZY ZIMOWE
ROK AKADEMICKI
2019 – 2020**



**Udział w obozie zimowym jest
obowiązkowy i wynika
z programu studiów**

**Obóz kończy się zaliczeniem
praktycznym i teoretycznym**



Założenia programowe obozów zimowych

I. Cel i zadania

- 1. Opanowanie podstaw i doskonalenie umiejętności jazdy na nartach lub snowboardzie.**
- 2. Nauka organizacji i bezpieczeństwa prowadzenia zajęć z narciarstwa lub snowboardu na zimowiskach szkolnych, obozach sportowych.**
- 3. Rozwijanie postaw prozdrowotnych i zainteresowań sportami śnieżnymi oraz środowiskiem górskim.**
- 4. Wstępne wyłonienie kandydatów na specjalizację z narciarstwa lub snowboardu.**



Założenia programowe obozów zimowych

II. Treść programu zajęć

1. Praktyka – zajęcia na stoku w grupach 12 osobowych,

2. Teoria – wykłady:

- **bezpieczeństwo w górach**
- **technika i metodyka nauczania**
- **historia**



Założenia programowe obozów zimowych

III. Zaliczenie obozu

- 1. Ocena ze sprawdzianu praktycznego, tj. średnia za technikę wykonania wybranych ewolucji narciarskich/snowboardowych.**
- 2. Zaliczenie teorii z zakresu wykładów.**

Sprawdziany praktyczny i z teorii są oceniane oddzielnie. Należy uzyskać z każdego z nich wymagane minimum. Student ma prawo do zaliczenia poprawkowego z praktyki w miejscu odbywania obozu i z teorii w wyznaczonym terminie w Uczelni, w Zakładzie WF i Sportów Całego Życia.



TERMINY OBOZÓW

TRYB STUDIÓW	TERMIN OBOZU
II rok SPORT	04.01. – 11.01.2020 (Polska, Czarna Góra) (przyjazd 4.01. po godz. 17:00) NARCIARSTWO i SNOWBOARD
II rok WF III r TiR (rekreacja)	23.02. – 01.03.2020 (Polska, Czarna Góra) (przyjazd 23.01. po godz. 17:00) NARCIARSTWO i SNOWBOARD
dla wszystkich kierunków	21.02. – 01.03.2020 (Alpy - Włochy) (przy minimum 36 osobach)



Kierownicy obozów:

- 1. 04.01. – 11.01.2020 – dr Jacek Tarnas p. 321**
- 2. 23.02. – 01.03.2020 – dr Helena Elegañczyk-Kot p. 324**



Osoby odrabiające obóz:

**możliwe uczestnictwo w terminie 23.02. – 01.03.2020 r.
po wcześniejszym indywidualnym ustaleniu
w Zakładzie z Panią mgr Katarzyną Lachowską pok. 317
lachowska@awf.poznan.pl**



OBÓZ W ALPACH

(dla wszystkich kierunków, przy minimum 36 osobach)

TERMIN 21.02. – 29.02.2020.

- 1. SAPPADA – RAVASCLETO (WŁOCHY), CENA 2300 zł**
(schronisko młodzieżowe),
- 2. FOLGARIA (WŁOCHY), CENA 2500 zł (hotel)**
- 3. PAGANELLA (WŁOCHY), Cena 2730 zł (hotel),**

Dodatkowa opłata za takse klimatyczną 1,5 euro za każdy dzień, razem 7 x 1,50 euro = 10,50 euro



CZARNA GÓRA

Ośrodek Wypoczynkowy
„GÓRSKI PORANEK”
ul. Kościuszki 72
57-550 Stronie Śląskie







**Przyjazd w dniu rozpoczęcia obozu
we własnym zakresie po godz. 17:00**

**WCZEŚNIEJSZE ZAKWATEROWANIE
W OŚRODKU NIE JEST MOŻLIWE!**



CZARNA GÓRA

KOSZTY:

- dojazd własny PKP, PKS: ok. 80 zł
- karnet: ok. 300 zł
- noclegi, wyżywienie i transport na stok: 770 zł

RAZEM: ok. 1150 zł



CZARNA GÓRA

**Pieniądze na karnet narciarski
(ok. 300 zł) należy zabrać ze sobą**

**Dziekan Wydziału dofinansowuje
karnet w kwocie 100 zł**



OBÓZ – CZARNA GÓRA

Wpłaty tylko za noclegi i wyżywienie

1 RATA w wysokości **100 zł** w terminie **01 – 07 grudnia**
na konto ośrodka tytułem:

”AWF Poznań – imię i nazwisko studenta(ki), data obozu”

nr konta: 07 2030 0045 1110 0000 0141 9380

2 RATA w wysokości **670 zł** na miejscu w dniu przyjazdu,
kartą lub gotówką



FAKTURY ZA OBOZY

Faktury można otrzymać tylko od właścicieli Ośrodka „Górski Poranek” lub, w przypadku wyjazdu w Alpy, z biura podróży.



**OSTATECZNYM POTWIERDZENIEM
UDZIAŁU W OBOZIE JEST WPŁATA
PIERWSZEJ RATY**



SNOWBOARD

zasady utworzenia grup



Grupa snowboardowa

**Grupa snowboardowa zostanie utworzona
w przypadku, gdy zbierze się **12 osób**
(osobno dla każdego obozu w kraju)**



Grupa snowboardowa – zapisy

Zapisy mailowe: marciniak@awf.poznan.pl

Decyduje kolejność zgłoszeń!

Lista otwarta od 15.11.2019, godz. 0.00

**Po przekroczeniu 12 zgłoszeń zostanie otwarta
lista rezerwowa**



Grupa snowboardowa – zapisy

W zgłoszeniu mailowym należy podać:

- imię i nazwisko,**
- kierunek studiów,**
- termin obozu,**
- poziom jazdy (początkujący, jeżdżący).**



SPRZĘT SNOWBOARDOWY:

- kask,**
- snowboard – miękka deska,
miękkie buty,**
- ochraniacze (kolana, nadgarstki).**



SPRZĘT i UBIÓR NARCIARSKI:

- **narty taliowane – promień (r) max. 16 m,**
- **buty narciarskie dobrze dobrane,**
- **kije narciarskie,**
- **plecak do butów narciarskich,**
- **nieprzemakalna, ciepła kurtka i spodnie,**
- **kask, czapka, rękawice,**
- **okulary, gogle.**



DLA CHĘTNYCH

WYPRAWA NA ŚNIEŻNIK I NOCLEG W SCHRONISKU

Wymagany ekwipunek:

- **buty do chodzenia po górach,**
- **plecak z możliwością przytroczenia nart lub opracowany sposób na ich noszenie,**
- **opcjonalnie: śpiwór, termos.**









OPIEKA MEDYCZNA

Opiekę medyczną w kraju sprawuje NFZ

Każdy uczestnik jest zobowiązany do zabrania dowodu osobistego.

Dla obozu w Alpach obowiązują odmienne przepisy



WYPOSAŻENIE APTECZNE:

(środki, które warto zabrać ze sobą)

- **bandaż elastyczny,**
- **leki przeciwbólowe,**
- **leki przeciwgrypowe,**
- **leki używane w kontynuacji leczenia.**



**Życzymy Państwu wspaniałej
słonecznej pogody, radości
z jazdy na nartach
i snowboardzie oraz
...zaliczenia obozu!**



**Prezentacja do pobrania znajduje się na
stronie internetowej**

**ZAKŁADU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
I SPORTÓW CAŁEGO ŻYCIA**

w zakładce MATERIAŁY

<https://www.awf.poznan.pl/pl/nkf-zd-sporty-rozne-materialy>



























