

Nauka pływania mgr Anna Lara Pływalnia KANS 9:45-11:15 poniedziałek

Zapraszamy na zajęcia z nauki pływania – wybierzcie aktywność, która nie tylko poprawi Waszą kondycję, ale także otworzy przed Wami nowe możliwości! Nauka pływania to inwestycja na całe życie – zdobędziecie umiejętności, które zapewnią Wam bezpieczeństwo i swobodę w wodzie, niezależnie od miejsca. Pływanie wzmacnia wszystkie partie mięśni, poprawia wydolność organizmu i pomaga w utrzymaniu zdrowej sylwetki. Dodatkowo, działa relaksująco i skutecznie zredukuje stres przed intensywnym dniem na uczelni.

Wymagania: strój kąpielowy, ręcznik, klapki.

Doskonalenie pływania mgr Anna Lara Pływalnia KANS 8:00-9:30 poniedziałek

Zajęcia z doskonalenia pływania to oferta dla studentów, którzy chcą podnieść swoje umiejętności techniczne. To idealna okazja, by poprawić styl, zwiększyć szybkość oraz wytrzymałość w wodzie. Pod okiem doświadczonych wykładowców studenci będą mogli poprawić technikę, popracować nad koordynacją i efektywnością ruchów. Zajęcia są również doskonałą formą treningu ogólnorozwojowego – pływanie wzmacnia wszystkie partie mięśni, poprawia wydolność i pomaga w utrzymaniu świetnej formy. Jeśli chcesz pływać szybciej, pewniej i efektywniej, wybierz te zajęcia w ramach WF i odkryj nowe możliwości w wodzie!

Wymagania: strój kąpielowy, ręcznik, klapki.

Gry i zabawy w wodzie mgr Wojciech Lara Pływalnia KANS 9:45-11:15 poniedziałek

Gry i zabawy w wodzie to zajęcia pełne energii, śmiechu i sportowej rywalizacji! To idealna propozycja dla studentów, którzy lubią aktywność, ale szukają czegoś bardziej zróżnicowanego niż tradycyjny trening. W ofercie zajęć będzie można zagrać w piłkę wodną, siatkówkę wodną, spróbować snorkelingu oraz wielu innych kreatywnych gier zespołowych i indywidualnych wyzwań. To nie tylko świetna zabawa, ale też doskonały sposób na poprawę kondycji, koordynacji i pracy zespołowej. Zajęcia pozwolą odkryć sporty wodne w przyjaznej atmosferze i sprawią, że każdy pobyt na pływalni będzie prawdziwą przygodą!

Wymagania: strój kąpielowy, ręcznik, klapki.

Aquafitness, mgr Małgorzata Nyc Pływalnia KANS 8:00-9:30 poniedziałek

To bezpieczny i efektywny trening w wodzie dający niesamowitą satysfakcję i oferujący niezłą zabawę. To jedna z najzdrowszych form aktywności fizycznej. Spośród wszystkich dostępnych form fitnessu, właśnie aqua aerobik powoduje najmniejsze obciążenie dla organizmu przy stosunkowo dużej liczbie spalanych kalorii. W wyniku wyporu wody, ciało człowieka staje się lżejsze, dzięki czemu wykonywanie ćwiczeń jest łatwiejsze. Ćwiczenia te nie obciążają stawów, poprawiają ogólną sprawność i wydolność, rozwijają wytrzymałość, wzmacniają mięśnie.

Wymagania: strój kąpielowy, ręcznik, klapki.

Piłka siatkowa mgr Wojciech Lara Hala Sportowa KANS 8:00-9:30 poniedziałek, sektor ABC

Zajęcia z piłki siatkowej będą doskonałą okazją do nauki i doskonalenia wybranych elementów technicznych. W trakcie zajęć skupimy się na poruszaniu się w ataku i obronie z piłką oraz bez niej, a także na ćwiczeniu odbić sposobem górnym i dolnym oraz serwisu. Siatkówka to sport ogólnorozwojowy, który pozytywnie wpływa na siłę, szybkość, zwinność, skoczność, koordynację i ogólną wydolność organizmu. Zajęcia poprawiają również świadomość przestrzenną i kontrolę nad ciałem. Dodatkowo siatkówka uczy pracy zespołowej, wzajemnego zaufania, wsparcia oraz współodpowiedzialności za działania. Pomaga także rozwijać umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Wymagania: strój sportowy, obuwie na halę.

Koszykówka 3x3 mgr Marcin Koperek Hala Sportowa KANS 9:45-11:15 poniedziałek, sektor ABC

Zajęcia z koszykówki będą doskonałą okazją do nauki i doskonalenia kluczowych elementów technicznych. Skupimy się tu na takich aspektach jak: poruszanie się w ataku i obronie zarówno z piłką, jak i bez niej, rzutach, koźlowaniu oraz podaniach. Koszykówka to sport ogólnorozwojowy, który pozytywnie wpływa na siłę, szybkość, zwinność, skoczność, koordynację i ogólną wydolność organizmu. Zajęcia pomogą również poprawić świadomość przestrzeni oraz lepsze zrozumienie własnego ciała. Oprócz korzyści fizycznych, koszykówka rozwija umiejętność pracy w zespole, buduje wzajemne zaufanie i wsparcie, uczy współodpowiedzialności oraz radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

Wymagania: strój sportowy, obuwie na halę.

Fitness mgr Magdalena Wojtczak Hala Sportowa KANS 8:00-9:30, 9:45-11:15 poniedziałek, sala z lustrami

Zajęcia kierowane są do studentów, którzy chcieliby wzmocnić swoje mięśnie posturalne. Podczas ćwiczeń wykorzystujemy zarówno opór własnego ciała, jak i używamy przyborów do zajęć fitness (piłki, taśmy thera band, rollery, stopy itp.). Ćwiczenia wzmacniają wszystkie grupy mięśniowe, poprawiają wydolność organizmu, zwiększają mobilność stawów. Ponadto regulują pracę metabolizmu, przyspieszają przemianę materii, obniżają poziom cholesterolu oraz ciśnienie tętnicze krwi.

Wymagania: strój sportowy, obuwie na halę.

Krav maga mgr Marcin Rokitka Hala Sportowa KANS 8:00-9:30 poniedziałek, sala z matami

Zajęcia kierowane są dla studentów, którzy chcieliby nabyć umiejętności samoobrony. Podczas zajęć zdobywana jest wiedza i umiejętności w zakresie zachowania się i postępowania w sytuacji zagrożenia. Studenci uczą się i doskonalą wybrane elementy techniczne takie jak: postawy, uderzenia, kopnięcia, bloki, uniki oraz poruszanie się w pozycji walki. Trenowanie sztuk walki daje możliwość uwolnienia stłumionej energii, uczy samodyscypliny, medytacji i koncentracji. Poprawia się sprawność ruchową jak i umysłową, rozwija siła i elastyczność mięśni oraz zwiększa odporność i wydolność organizmu.

Wymagania: strój sportowy, obuwie na zmianę (podczas zajęć studenci często są na bosy).

Samoobrona mgr Marcin Rokitka Hala Sportowa KANS 9:45-11:15 poniedziałek, sala z matami

Zajęcia kierowane są dla studentów, które chciałyby nabyć umiejętności samoobrony. Podczas zajęć zdobywana jest wiedza i umiejętności w zakresie zachowania się i postępowania w sytuacji zagrożenia. Studenci uczą się i doskonalą wybrane elementy techniczne takie jak: postawy, uderzenia, kopnięcia, bloki, uniki oraz poruszanie się w pozycji walki. Zajęcia dają możliwość uwolnienia stłumionej energii, uczą samodyscypliny, medytacji i koncentracji. Poprawiają sprawność ruchową jak i umysłową, rozwijają siłę i elastyczność mięśni oraz zwiększają odporność i wydolność organizmu.

Wymagania: strój sportowy, obuwie na zmianę (podczas zajęć uczestniczki często są na bosy).

WF dla osób ze specjalnymi potrzebami i niepełnosprawnościami mgr Małgorzata Nyc Hala Sportowa KANS 8:00-9:30 poniedziałek, siłownia/sektor C

Zapraszamy na zajęcia, które zapewnią każdemu studentowi odpowiednie warunki do rozwoju fizycznego, zdrowotnego i psychicznego w oparciu o indywidualne możliwości. Zajęcia są dostosowane do potrzeb studentów z różnymi rodzajami niepełnosprawności (ruchowa, sensoryczna, intelektualna) oraz dla tych, którzy wymagają specjalnych warunków podczas ćwiczeń fizycznych.

Wymagania: strój sportowy, obuwie na halę.

Trening siłowy i ogólnorozwojowy dr Tomasz Jonak Hala Sportowa KANS 9:45-11:15 poniedziałek, siłownia

Zajęcia skierowane do studentów, którzy chcą w sposób świadomy kształtować swoją sylwetkę. Trening siłowy pomaga zyskać pewność siebie oraz zadbać o zdrowie. Wypracowanie zgrabnego ciała świadczy o samodyscyplinie, umiejętności wyrzeczeń, trzymaniu się założeń. Muskularna sylwetka może stanowić wizytówkę, która pomoże przedstawiać siebie w pozytywnym świetle. Olbrzymim plusem zajęć na siłowni jest fakt, że trening korzystnie wpływa na pracę serca i zapewnia właściwe krążenie krwi. Mocne mięśnie wspierają pracę stawów i stanowią dla nich amortyzację. Usprawnia się również gospodarka hormonalna.

Wymagania: strój sportowy, obuwie na halę.

Nordic walking mgr Małgorzata Nyc, daty i godziny do ustalenia, okolice Jeleniej Góry

Nordic Walking to doskonały sposób na poprawienie swojej kondycji fizycznej, spędzając czas na świeżym powietrzu i odkrywając piękno otaczającej przyrody. Nordic walking łączy w sobie elementy spaceru z uaktywnieniem górnych partii ciała, co czyni go kompleksowym treningiem. Nordic Walking angażuje ponad 90 % mięśni ćwiczącego, odciążając jednocześnie stawy skokowe i kolanowe poprzez zastosowanie specjalnych kijów (podobnych do tych jakich używa się w narciarstwie biegowym) i odpowiedniej techniki kroku. Nordic walking to aktywność fizyczna dla każdego - dla osób w różnym wieku i o różnym stopniu sprawności fizycznej. Może być stosowany również jako część programu

rehabilitacyjnego dla osób po kontuzjach lub operacjach, zwłaszcza w obszarze stawów kończyn dolnych czy kręgosłupa. Jest to skuteczny trening aerobowy, który pomaga poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego, siłę mięśniową i elastyczność mięśni. Nordic walking może być pomocny w procesie utraty wagi, ponieważ angażuje wiele grup mięśniowych.

Wymagania: buty trekkingowe, strój adekwatny do pogody, czapka, rękawiczki, termos

Turystyka piesza górską mgr Ewa Bednarek terminy do ustalenia soboty, okolice Jeleniej Góry

Celem zajęć jest poznanie najwyższych partii Sudetów w okolicach Jeleniej Góry. W ramach zajęć planowane są 3-4 wycieczki (w zależności od pogody). Zajęcia odbywają się bez względu na pogodę. W ramach przedmiotu przewidziane są tzw. zajęcia specjalne. W trakcie semestru będzie można zdobyć odznakę popularną GOT. W trakcie zajęć będziemy uczyć się posługiwania mapą, kompasem, aplikacjami typu: mapy.cz. Skala trudności: średnia - uczestnicy muszą być gotowi na pokonywanie dystansów rzędu 15-20 km w terenie górskim.

Wymagania: posiadanie odzieży niezbędnej do poruszania się w rejonach szczytowych Karkonoszy (obuwie adekwatne do górskich wędrówek - buty trekkingowe za kostkę, odzież chroniąca przed mrozem, wiatrem i deszczem). Na każde zajęcia uczestnik musi posiadać czapkę (zimą chroniącą przed wiatrem i mrozem, latem przed słońcem), okrycie przeciwdeszczowe, rękawiczki, naładowany telefon komórkowy, prowiant oraz mapę.

Turystyka piesza terenowa mgr Ewa Bednarek terminy do ustalenia soboty, okolice Jeleniej Góry

Studenci w ramach zajęć będą mogli zapoznać się z najważniejszymi zagadnieniami dotyczącymi historii regionu. Celem zajęć będzie realizowanie wędrówek krajoznawczych, związanych z turystyką kulturową oraz zajęcia relaksacyjne. Zajęcia mogą odbywać się również w porze nocnej w celu ich uatrakcyjnienia. Podczas trwania zajęć uczestnicy będą mieli okazję odwiedzić miejsca związane z dawnym górnictwem Sudetów, działalnością karkonoskich zielarzy, tkactwem, śląskimi mistykami czy historią Doliny Pałaców i Ogrodów. Planowane są 4 wycieczki (w zależności od pogody). W ramach przedmiotu przewidziane są tzw. zajęcia specjalne. Skala trudności: niska - uczestnicy przede wszystkim spędzają czas na świeżym powietrzu w kontakcie z przyrodą; nie jest wymagane szczególnie przygotowanie kondycyjne.

Wymania: buty trekkingowe, strój adekwatny do warunków pogodowych.

Turystyka piesza terenowa mgr Elżbieta Klamut terminy do ustalenia soboty, okolice Jeleniej Góry

Zajęcia skierowane są do studentów chcących poznać uroki spędzania czasu wolnego na świeżym powietrzu oraz ukazujące walory turystyczno-krajoznawcze powiatu karkonoskiego a zwłaszcza Parku Krajobrazowego Doliny Bobru, Gór Kaczawskich, Rudaw Janowickich i okolic. Turystyka piesza to aktywność, która zwiększa wydolność tlenową organizmu, wzmacnia wszystkie mięśnie, odciąża

stawy, zapobiega osteoporozie, rozładowuje stres. Dzięki obcowaniu z naturą korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne, poprawiając samopoczucie. Planowane są 4 wycieczki (w zależności od pogody).

Wymagania: buty trekkingowe, strój adekwatny do warunków pogodowych.

Biathlon dla każdego, mgr Joanna Badacz, terminy do ustalenia soboty, okolice Jeleniej Góry

Zajęcia skierowane są do studentów chcących poznać uroki biathlonu letniego, aktywności łączącej bieganie z elementami strzelectwa. Podczas zajęć studenci nauczą się i będą doskonalić wybrane elementy techniczne biegu, w tym poruszania się w różnorodnym terenie płaskim i pochyłym, a także technik celnego strzelania z karabinu sportowego w warunkach po wysiłku fizycznym. Biathlon letni to aktywność, która poprawia wydolność tlenową organizmu, rozwija koordynację ruchową, wzmacnia mięśnie, uczy koncentracji i radzenia sobie ze stresem. Dodatkowo kontakt z naturą korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne, poprawiając samopoczucie i dając możliwość regeneracji psychofizycznej.

Uczestnicy zajęć będą mieli również możliwość zdobycia uprawnień sędziego biathlonowego, co poszerzy ich kompetencje i otworzy nowe perspektywy zawodowe.

Wymagania: strój sportowy.