



FORMY ZALICZENIA PRZEDMIOTU WF

REHABILITACJA – grupowe zajęcia na Sali gimnastycznej (ćwiczenia ogólnorozwojowe) dla studentów posiadających zaświadczenie lekarskie o ograniczeniu intensywnych ćwiczeń fizycznych.
Zajęcia realizowane są 1x tygodniowo (90 min)

REKREACJA zajęcia w terenie spaceru dla studentów posiadających zaświadczenie lekarskie o ograniczeniu intensywności ćwiczeń fizycznych
Zajęcia realizowane są przez 5 tygodni w soboty (5 x 6 h lekcyjnych)

WYCHOWANIE ZDROWOTNE - zajęcia w formie wykładów dotyczących zdrowego stylu życia i prawidłowego odżywiania dla studentów posiadających całkowite zwolnienie z ćwiczeń fizycznych. może być wymagane zwolnienie z komisji lekarskiej Scanmed.
Wykłady realizowane są 1 x tyg. (90 minut)

INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ – zajęcia wykonywane przez studenta indywidualnie w dowolnie określonej formie i czasie, nadzorowane i konsultowane z prowadzącym który umawia 1 x w miesiącu na Test wydolności i analizę składu ciała. Chętnych na zajęcia kierować będą prowadzący grupę po pierwszych zajęciach Expose na Sali. Ograniczona ilość miejsc.
Zajęcia realizowane są przez studenta w wymiarze 3 x tygodniowo po 45 minut

AEROBIC/SIŁOWNIA - Zajęcia prowadzone na salce fitness obejmujące różne formy fitnessu (step, aerobic-dance, BPU, itp.) dzielone z zajęciami wzmacniającymi na siłowni.
Czas trwania zajęć 90min (45min aerobic/45 min siłownia) 1 x tygodniowo

SIŁOWNIA – Ćwiczenia usprawniające i wzmacniające podstawowe grupy mięśniowe, ćwiczone w różnych formach treningu siłowego

WYJAZD NARCIARSKI – cztery sobotnio-niedzielne jednodniowe wyjazdy narciarskie. Celem jest nauka i doskonalenie jazdy na nartach i snowboardzie. Ilość miejsc ograniczona.