

Uniwersytet Aktywnego Czasu Wolnego



Zapraszam uczniów pragnących przeżyć przygodę z aktywnością fizyczną do udziału w nowych zajęciach dodatkowych. Są to spotkania dla „ciekawskich”, którzy chcą poszerzać swoją wiedzę w zakresie zdrowia, treningu, diety, chcą lepiej poznać swoje ciało i jego możliwości.

Dla kogo?

Ze względów bezpieczeństwa w zajęciach może uczestniczyć maksymalnie 12 uczniów z klas 4-7. Zapisy przyjmowane są u **Pani Anny Patuchy**, która prowadzi cykl spotkań i jest główną „szefową zamieszania”. Na dzień przed zajęciami należy dostarczyć [zgody rodzica/opiekuna](#), którą można pobrać na stronie internetowej szkoły lub bezpośrednio u nauczycieli wychowania fizycznego.

Kiedy?

Ze względu na to, że zajęcia mają charakter fakultatywny (czyli nadobowiązkowe, pozwalające na zgłębienie wiedzy uczniów w wybranych przez nich dziedzinach) i czas ich trwania będzie różny, uczniowie będą informowani o szczegółach za pomocą gazetki oraz strony internetowej, **na 7 dni przed planowanym wydarzeniem. Pierwsze 12 osób, które zgłosi się z wypełnioną zgodą, zostanie wpisanych na listę.** Udział w zajęciach jest **dobrowolny**. Obecność na jednych, nie zobowiązuje do udziału w kolejnych. Uczeń może wybrać zagadnienia z przedstawionej tematyki zajęć.

Gdzie?

W szkole, na boisku, w parku, w Geosferze, w klubie fitness, itd. Ze względu na konieczność poruszania się po mieście, konieczne będzie posiadanie biletu autobusowego. W tym miejscu proszę o wyrozumiałość i otwartość w zakresie wyposażania dzieci w przybory niezbędne do zajęć (np.: ręcznik, mydło) nigdy nic nie wiadomo.

Planowana tematyka zajęć

(Już dziś można wybrać temat i wyczekiwać informacji o terminie realizacji.)

I. Wydział „Człowiek z żelaza”

1. Strongball –zajęcia wzmacniające przy muzyce z wykorzystaniem piłek (1godzina).
2. Obwód stacyjny. Zasady tworzenia i pracy na treningu obwodowym (1 godzina).
3. Poznajemy aplikacje, które pomogą w ułożeniu treningu (2 godziny).
4. Podstawy wybranych tańców towarzyskich (2 godziny).

II. Wydział relaksu i aktywnego wypoczynku

1. Podstawy masażu relaksacyjnego, akupresura (2godziny).
2. Roller w roli głównej (1 godzina).
3. Schoolmagedon-bieg z przeszkodami (2 godziny).
4. Lekcja na kółkach (2 godziny).
5. Ringo-turniej (2 godziny).
6. Joga dla najmłodszych (1 godzina).
7. Chowany utrudniony –gra terenowa (2godziny).
8. Wyspa skarbów –gra terenowa (2 godziny).

III. Wydział „ciekawskiego włóczykija”

1. Wycieczka do miejskiego klubu fitness (2 godziny).
2. Udział w profesjonalnym treningu bokserskim (3 godziny).
3. Marszobieg „+” (2 godziny).
4. Epoka lodowcowa (3godziny + 1 godzina).
5. Park – miejsce możliwości. Trening outdoorowy (2 godziny).

Jeżeli zajęcia będą cieszyły się dużym zainteresowaniem, nie wykluczam poszerzenia oferty o dodatkowe zagadnienia.

Wszystkie informacje o danym temacie, co jest potrzebne, gdzie i o której odbędzie się zbiórka, pojawią się z tygodniowym wyprzedzeniem. Chętnie odpowiem na wszelkie pytania.

Życzę Nam dobrej zabawy,

Anna Patucha