

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. Ćwiczenia odbywają się 1x tygodniowo po 1,5h na Czyżynach w DS4.

ZESPOŁOWE GRY SPORTOWE – zajęcia grupowe odbywające się na hali sportowej, mające na celu poprawić ogólną sprawność fizyczną i nauczyć podstaw zespołowych gier sportowych.

TENIS ZIEMNY - zajęcia obejmują naukę techniki uderzeń, taktyki gry oraz poprawę kondycji fizycznej. Zajęcia odbywają się na hali sportowej CSiR na Czyżynach i trwają 1,5h w tygodniu.

ROLKI - zajęcia z podstawowych elementów jazdy miejskiej, slalomowej oraz unihokeja na rolkach. Czas zajęć 90 minut. Wszystkie grupy zaawansowania. Konieczne jest posiadanie sprzętu w postaci rolek i kasku. Zajęcia odbywają się na obiekcie Tauron Areny

Szczegółowe informacje przez Teams: mgr Anna Małyk, mgr Adam Bodzioch

WYJAZDY NARCIARSKIE – Zajęcia obejmują naukę lub doskonalenie techniki jazdy na nartach w 4 grupach zaawansowania podczas 4-rech bloków (2 weekendy sb-nd), każdy po 7-8 godzin lekcyjnych w godzinach 10.00-16.00 (6 godz. zegarowych łącznie 30 godz. lekcyjnych).

Przewidywane są **2 terminy** do wyboru: **I-szy – 12-13 oraz 19-20 grudnia 2026**

II-gi - 9-10 oraz 16-17 stycznia 2027

Miejsce: Bukowina Tatrzańska, Stacja Rusiń-Ski

Przewidywana liczba miejsc na każdy termin: 40 osób

Obowiązkowy sprzęt: buty narciarskie, narty, kije, kask, gogle, spodnie narciarskie, kurtka sportowa (we własnym zakresie)

Przy zapisie należy uwzględnić **dodatkowe koszty!!!**:

- Skipass: wg cennika Rusiń-Ski dostępnego: <https://www.rusin-ski.pl/cennik>
- Dojazd: własny lub zorganizowany, jeśli zbierze się co najmniej 25 osób chętnych (cena w zależności od ilości osób)
- Ewentualny nocleg: w zakresie własnym
- Ewentualne wypożyczenie sprzętu-możliwość skorzystania z wypożyczalni przy stoku

Przed zapisem do grupy należy zapoznać się regulaminem wyjazdów narciarskich:

<https://csir.pk.edu.pl/regulamin-wyjazdow-narciarskich/>

Szczegółowe informacje przez Teams: mgr Krzysztof Włodarczyk, mgr Arkadiusz Jodłowski

WYCIEZKI ROWEROWE – Zajęcia obejmują 4-5 wycieczek rowerowych (ok. 4-5 godz. zegarowych łącznie 30 godz. lekcyjnych), przeprowadzonych w dni weekendowe, w zaproponowanych poniżej terminach, z przewidywanym dystansem 25-55km na trasach dopasowanych do możliwości uczestników, przebiegających w malowniczych okolicach Krakowa.

Terminy wycieczek: 10,11,17,18,24,25 października (w tym 1 termin rezerwowany)

Ze względu na czynnik pogodowy terminy mogą zostać skorygowane na bieżąco.

Przewidywana ilość miejsc: 30 osób

Obowiązkowy sprzęt: kask !!!, oświetlenie roweru, rower, który pojedzie po drogach szutrowych (trekkingowy, gravel, mtb) (sugerowany przegląd w serwisie), wskazana zapasowa dętka.

Przed zapisem do grupy należy zapoznać się regulaminem wycieczek rowerowych:

<https://csir.pk.edu.pl/regulamin-wycieczek-rowerowych/>

Szczegółowe informacje przez Teams: mgr Arkadiusz Jodłowski

SZERMIERKA - zajęcia obejmujące naukę podstaw szermierki sportowej. Program obejmuje naukę prawidłowej postawy, poruszania się, podstawowych technik ataku i obrony oraz prostych ćwiczeń z wykorzystaniem sprzętu szermierczego. Zajęcia rozwijają koordynację ruchową, refleks i koncentrację. Będą prowadzone raz w tygodniu po 90 minut.

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) Szczegółowe informacje przez Teams - mgr Anita Łagosz-Michalec

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 godz. lekcyjnych) Szczegółowe informacje przez Teams do mgr Agnieszki Słupskiej

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) Szczegółowe informacje przez Teams - mgr Anita Łagosz-Michalec

INDYWIDUALNA AKTYWNOŚĆ – zajęcia są realizowane przez studenta indywidualnie w dowolnie określonej formie i czasie, nadzorowane i konsultowane z prowadzącym. W pierwszej kolejności dedykowane są dla osób o niższym poziomie wydolności czy sprawności fizycznej lub z problemami zdrowotnymi, a w drugiej dla osób zainteresowanych szczegółowo monitorowanym indywidualnym planem treningowym.

W ramach programu student zobowiązany jest do wykonywania **co najmniej 3 razy w tygodniu 60 minut umiarkowanej aktywności** dobranej indywidualnie do każdego uczestnika. Na początku oznaczany jest wyjściowy poziom wydolności fizycznej studenta za pomocą testu Astranda-Ryhminga wykonywanego na cykloergometrze, podczas umiarkowanego wysiłku. Dodatkowo przeprowadzona zostaje również analiza składu i masy ciała na analizatorze Tanita. Całość badań stanowi punkt wyjścia do przygotowania indywidualnych wytycznych dotyczących aktywności dla danego uczestnika. Ponadto, w trakcie semestru, **co 4 tygodnie wykonywane są obowiązkowe badania kontrolne**, które pozwalają na rejestrowanie zmian w organizmie i postępów uczestników. Do monitorowania aktywności studenta wykorzystywana jest platforma Polar Flow oraz sensory pomiaru tętna (wypożyczane), za pomocą których każda aktywność może zostać zanalizowana pod względem intensywności wysiłku, czasu, dystansu czy formy.

Zapisy do grupy IA są możliwe są dopiero po wybraniu (wpisaniu się do) dowolnej grupy wf aktywnej w Wirtualnym Sekretariacie.

O zapisie decyduje prowadzący grupę IA po konsultacji i wyrażeniu zgody przez osobę prowadzącą wf w grupie pierwszego wyboru.

Ilość miejsc w grupach IA jest ograniczona.