Cała rodzina: radość z aktywności fizycznej

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będzie Program aktywna mama.

Program aktywna mama - Fitness dla mam to zajęcia ogólnorozwojowe, które pomagają młodym mamom powrócić do formy sprzed ciąży. Ćwiczące mamy mogą spędzać czas razem z dziećmi i aktywnie się bawić. W czasie zajęć pracuje się nad poprawą koordynacji mięśni oraz utrzymaniem prawidłowej masy ciała, a także nad poprawą stabilizacji kręgosłupa oraz kondycją mięśni dna miednicy. Ważnym elementem jest nauka ergonomii czynności dnia codziennego w celu stymulowania rozwoju dziecka i zapobiegania przeciążeniom kręgosłupa. Ćwicząc i bawiąc się z dziećmi, wspomagany jest ich rozwój psychoruchowy. Wykonywane są ćwiczenia m.in. na dużych piłkach, dzięki którym dzieci są stymulowane bodźcami czuciowo-ruchowymi, kształtują koordynację i równowagę, stabilizując swoje ciało. U każdej uczestniczki dokonuje się oceny mięśni brzucha, na podstawie przeprowadzanego badania ustala się odpowiednie ćwiczenia.

W programie ćwiczeń:

- Dobór ćwiczeń oraz poziomu intensywności
- Ćwiczenia – przeciwdziałające dolegliwościom bólowym kręgosłupa
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie głębokie dna miednicy
- Badanie i ćwiczenia – mięśnie brzucha w okresie połogu
- Nauka ergonomii dnia codziennego z małym dzieckiem
- Zabawy i ćwiczenia – wspólnie z dzieckiem

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 2 grupy

3. **Liczba zajęć:** 20 zajęć po 2 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do mam wraz z dziećmi**

6. **Proponowany termin:** 26.09.-30.11, poniedziałek, środa (9:30-11:00)

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Gry i zabawy ruchowe dla rodziny"

Wspólne zabawy z dziećmi i rodzicami z wykorzystaniem uproszczonych elementów gier zespołowych. Zabawy i gry ruchowe wszechstronnie oddziałują na ustrój przyczyniając się do podnoszenia jego wydolności oraz wszechstronnej sprawności fizycznej. W toku zabaw i gier ruchowych podnosi się wydolność wielu układów i narządów, zwłaszcza układu ruchowego, krążenia, oddychania i przemiany materii. Podczas zabaw rozwijają się wszystkie cechy motoryki (siła, szybkość, zręczność, wytrzymałość) oraz umiejętności ruchowe, mające zastosowanie na co dzień.

Program ma na celu wspieranie rodziców w procesie wychowania dziecka i dostarczenie propozycji i ofert wspólnego spędzania czasu wolnego z dzieckiem, zachęcanie do aktywnego wypoczynku oraz kształtowania u dzieci umiejętności współdziałania.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 2 grupy

3. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

4. **Zajęcia adresowane są do mam wraz z dziećmi**

5. **Proponowany termin:** 16,18,23,25.08 w godz. 11:30-13:45 oraz wrzesień

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Gimnastyka ogólnorozwojowa z elementami boksu"

Ćwiczenia ukierunkowane obejmują ćwiczenia na przyrządach bokserskich siły dynamicznej, wszelkie formy rzutów piłkami lekarskimi, kulą i ciężarkami o różnej intensywności i objętości, ćwiczenia techniki bokserskiej, ćwiczenia kształtujące szybkość, czas reakcji prostej i złożonej, ćwiczenia skoczności przez wykonywanie wielu form skoków i wieloskoków.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 2 grupy

3. **Liczba zajęć:** 20 zajęć po 2 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do młodzieży, przede wszystkim z Domów Dziecka, Ośrodków Wychowawczych**

6. **Proponowany termin:** wrzesień, po ustaleniu terminu z wyżej wymienionymi jednostkami

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Street dance show"

Dynamicznie rozwijający się styl tańca nowoczesnego, którego głównym założeniem jest wyrażanie siebie poprzez improwizację. Przygotowywane choreografie opierają się na technikach tańca takich jak: disco dance, hip-hop, pop, video clip dance. Brak sztywnych reguł pozwala tancerzom we własnej interpretacji muzyki i wyrażaniu siebie poprzez ruch. Zajęcia skierowane są już dla przedszkolaków, które będą mogły poznać tajemnice rytmiki oraz poprzez zabawy muzyczne wkroczyć w świat tańca.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 3 grupy

3. **Liczba zajęć:** 60 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do dzieci**

6. **Proponowany termin:** 26.09.-30.11, poniedziałek, środa (16:00-19:00)

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Kreatywne tańcowanie"

Warsztat adresowany do dzieci w wieku 7 – 12 lat, oparty na niestereotypowych działaniach ruchowych prowadzonych w formie zabaw łączących elementy rytmiki, tańca współczesnego i teatru ruchu w wykorzystaniem ciekawych rekwizytów. Celem zajęć będzie nie tylko wyzwolenie inicjatywy ruchowej u młodych tancerzy, ale również dostarczenie im korzyści psychoruchowych płynących z aktywności utaneczniających. Taniec wpływa bowiem na kształtowanie proporcjonalnej, smukłej sylwetki, a także harmonijne funkcjonowanie wszystkich grup mięśniowych. Poprawia sprawność fizyczną oraz kształtowanie określonych cech motorycznych takie jak: wytrzymałość, zwinność (zdolność precyzyjnego i szybkiego władania ciałem), zręczność (ruchy manualne rąk), czucie czasu i przestrzeni, koordynację. Ćwiczenia w formie zabaw tanecznych rozwijają prawidłową postawę ciała. Aktywność fizyczna pozwala na samorealizację, a stopniowe odkrywanie i kształtowanie umiejętności tanecznych buduje poczucie własnej wartości i wiarę we własne możliwości. Szczególnym zjawiskiem, jakie powoduje rytmiczne poruszanie się, jest możliwość wyżycia emocjonalnego, rozładowania nadmiaru energii, odprężenia psychicznego i zniwelowania stresów. Energetyczny ruch pomaga wyrazić siebie korzystając z niewerbalnego kontaktu, czym rozładowuje wiele codziennych napięć. Ruch taneczny w połączeniu z muzyką wpływa na równowagę wewnętrzną i treść życia uczuciowego człowieka. Twórcze działania pobudzają wyobraźnię i kreatywne myślenie. Zabawowy charakter tańca, którego jednym z celów jest rozrywka, sprzyja zajęciom w grupie i mimo zmęczenia daje satysfakcję z pokonywania coraz to trudniejszych kombinacji ruchowych oraz zadowolenie z ciekawie spędzonego czasu.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 1 grupa

3. **Liczba zajęć:** 10 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do dzieci**

6. **Proponowany termin:** 10.08., środa (11:30-13:45),

11.08., czwartek (11:30-14:15),

17.08., środa (11:30-14:15).

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Kurs samoobrony dla kobiet"

Kursy są rodzajem specjalistycznych treningów dla kobiet. Pozwalają one wszystkim uczestniczkom naszych zajęć w sposób prosty i naturalny opanować strach wywołany brutalnością napadu, kształtują podstawowe nawyki obronne oraz nauczą neutralizować działania potencjalnych napastników.

System samoobrony od początku zaprojektowany jest wyłącznie dla kobiet. Szkolenie rozpoczyna się od nauki rozpoznawania sytuacji zagrożenia i unikania ich, treningu pewności siebie i zachowania przy spotkaniu z napastnikiem. Uczestniczki uczą się reagować stosownie do poziomu zagrożenia i w miarę postępów rozwiązywania konfliktów poprzez fizyczną i słowną samoobronę.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 1 grupa

3. **Liczba godzin:** 40 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do kobiet**

6. **Proponowany termin:** od 3.10, poniedziałek (18:00-20:15), środa (18:00-19:30)

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Funkcjonalny trening medyczny"

Podstawową zasadą, która obowiązuje w tego typu aktywności jest funkcjonalność ruchu, czyli możliwość jego wykorzystania w życiu codziennym. Każde ćwiczenie musi mieć swoje uzasadnienie funkcjonalne i musi się konkretnie przekładać na najczęściej wykonywane przez ćwiczącego ruchy poza salą ćwiczeń. Podstawy FTM opierają się na poprawie propriorecepcji, czyli czucia głębokiego lub koordynacji wewnątrz mięśniowej. Celem tej formy treningu jest zwiększenie motorycznej kontroli ciała, co pozwala odczuć, że organizm pracuje jako jedna, spójna całość. Z punktu widzenia funkcjonalności istotny jest nie tyle wzrost siły, ile poprawa sensomotoryki (sterowania poprzez układ nerwowy). Dominują ćwiczenia angażujące całe łańcuchy mięśniowe a nie wyizolowane grupy mięśni. Celem treningu jest odtworzenie naturalnej równowagi pomiędzy napięciem mięśni głębokich i powierzchownych.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 1 grupa

3. **Liczba godzin:** 40 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do kobiet**

6. **Proponowany termin:** 22.08-07.09 oraz 26.09-09.11, poniedziałek, środa (16:00-17:30)

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Joga z elementami *foam rollingu*"

Joga jest doskonałą metodą pracy nie tylko z ciałem. Buduje piękną sylwetkę, poprawia stan zdrowia, działa również kojąco na nerwy, wycisza umysł. Systematyczne ćwiczenia mają działanie profilaktyczne na większość chorób. Dodają energii i siły działaniom w codziennym życiu. *Foam rolling* to forma automasażu polegająca na rozluźnianiu napiętych mięśni oraz uwalnianiu punktów spustowych (bolesnych punktów będących źródłem dolegliwości bólowych). Uciskając konkretny punkt jesteśmy w stanie zmniejszyć napięcie tkanek oraz zlikwidować wspomniane wcześniej punkty spustowe przywracając normalną funkcję mięśni lub grup mięśniowych. Zajęcia dla wszystkich.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 1 grupa

3. **Liczba godzin:** 40 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do wszystkich mieszkańców Katowice**

6. **Proponowany termin:** 27.09.-01.12, wtorek, czwartek (17:30-19:00)

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Forma w ciąży"

Specjalistyczne zajęcia dla przyszłych mam, których intensywność oraz poziom trudności dostosowany jest specjalnie do każdego trymestru ciąży. Odpowiednio dobrane techniki wzmacniające, rozciągające, oddechowe, a także podnoszące próg czucia własnego ciała pomogą w przygotowaniu do porodu. W czasie zajęć wykorzystywane są techniki relaksacyjne, wybrane ćwiczenia pilates i ćwiczenia z piłką. Zajęcia zalecane są paniom już aktywnym jak i tym, które chcą dopiero zacząć ćwiczenia.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 1 grupa

3. **Liczba godzin:** 40 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do kobiet ciężarnych**

6. **Proponowany termin:** 08.08-29.08., poniedziałek, środa, piątek (16:00-17:30)

20.09.-20.10., wtorek, czwartek (16:00-17:30)

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl

W ramach projektu „Od przedszkola do seniora" realizowane będą zajęcia „Pilates Core Wellness"

Jest to połączenie zajęć Pilates z programem ćwiczeń Core Wellness autorstwa prof. Kari Bo. Program ten pomaga kobietom w każdym wieku wzmocnić mięśnie i odzyskać kontrolę nad własnym ciałem. Program składający się z niezwykle prostych ćwiczeń pomoże ujędrnić brzuch, poprawić Twoją postawę, a nawet doznania seksualne.

Korzyści płynące z programu:

- ogólne wzmocnienie ciała,

- poprawa wypróżniania się i lepsza kontrola czynności fizjologicznych,

- zmniejszenie i zapobieganie bólom krzyża oraz stawów,

- zapobieganie nietrzymania moczu,

- wysiłkowe nietrzymanie moczu wyleczone u 60 - 70% KOBIET.

Zasady organizacji i realizacji zajęć:

1. **Prowadzący:** wykwalifikowana kadra Wydziału Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz studenci

2. **Forma zajęć:** 1 grupa

3. **Liczba godzin:** 40 h

4. **Miejsce zajęć:** Zakład Adaptowanej Aktywności Fizycznej i Sportu, Wydział Nauk o Zdrowiu Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

40-752 Katowice, ul. Medyków 12

5. **Zajęcia adresowane są do wszystkich mieszkańców Katowice**

6. **Proponowany termin:** 27.09.-01.12, wtorek, czwartek (16:00-17:30)

Dane kontaktowe: tel: 603665000, 32 208 36 32, mejl: agabila@poczta.onet.pl ooliwa@sum.edu.pl