

Informacja dotycząca zdalnej realizacji zajęć z wychowania fizycznego

Aby uzyskać obecność na zajęciach z WF w czasie kiedy zajęcia uczelniane prowadzone są w trybie zdalnym, należy przesłać sprawozdanie z wykonanych we własnym zakresie ćwiczeń lub aktywności fizycznych.

Ćwiczenia wykonane w jednym miejscu, na macie, na ławeczce treningowej, ćwiczenia typu wzmacnianie, rozciąganie, joga, ćwiczenia z przyborami typu hantle, guma, piłka itp. - należy nagrać 3-4 minutowy film i wraz z opisem (data wykonania, czas trwania, krótki komentarz do wykonanych ćwiczeń) przesłać na adres arychlewska@amuz.edu.pl

Aktywności wykonane poza domem, w terenie, związane z przemieszczaniem się, takie jak marszobiegi, biegi, jazda na rowerze - należy zarejestrować w aplikacji treningowej i przesłać w postaci screenu na adres arychlewska@amuz.edu.pl

Screen z aplikacji powinien zawierać następujące dane: data wykonania aktywności fizycznej, czas trwania, ilość pokonanych kilometrów oraz w miarę możliwości, mapka przebytej trasy.

W każdym tygodniu należy w sumie przesłać sprawozdanie z 90 minut ćwiczeń, jest to czas dwóch zajęć z WF po 45 minut. Aktywności mogą być wykonane w dowolnym dniu tygodnia i o dowolnej porze dnia, proszę jednak by były przesłane najpóźniej do soboty każdego tygodnia.

Proszę by aktywności wykonane w terenie jednorazowo nie trwały krócej niż 30 minut (czyli w sumie by zaliczyć tydzień należy przesłać minimum 3 x 30-minutowe treningi), proszę nie przysyłać sumy wykonanych w danym dniu kroków itp.

Nie ma możliwości odrobienia zaległości (nieobecności) w trybie zdalnym.

Wszelkie wątpliwości i pytania proszę kierować na mój adres mailowy.

Koordynator SWFiS

mgr Anna Rychlewska