Projekt AWF*bp*

**Oferta edukacyjna Akademii Wychowania Fizycznego w Białej Podlaskiej**

**„Akademia Bliżej Was!” – edycja 2025-2026**

(propozycja dla uczniów szkół ponadpodstawowych – czas trwania warsztatów/wykładu 45-90 min)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lp.** | | **Tytuł** | | **Formuła** | **Prowadzący** | |
|  | Prozdrowotny styl życia – „Nowy trend czy moda?” | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min | | dr Artur Litwiniuk |
|  | Gimnastyka dla mózgu i ciała – ćwiczenia koordynacyjne dla każdego. | | zajęcia praktyczne – 45 min | | dr Marta Nogal |
|  | GraMY i łączyMY – integracyjne zabawy muzyczno-ruchowe. | | zajęcia praktyczne – 45 min | | mgr Michał Biegajło |
|  | Nordic walking – aktywność ruchowa dla wszystkich. | | warsztaty – 90 min | | dr Krzysztof Piech |
|  | Zabawy i gry naszych babć i dziadków. | | warsztaty – 90 min | | dr Krzysztof Piech |
|  | Badminton – gra dla wszystkich. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | student Kamil Zawada |
|  | Lekcja samoobrony – wprowadzenie do świata sportów walki. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | mgr Dariusz Czubak  student Łukasz Grochowski |
|  | Odczytywanie składu kosmetyków. | | wykład – 90 min | | dr hab. prof. AWF Wojciech Piasecki |
|  | Skóra, bakterie i preparaty dezynfekujące. | | wykład – 90 min | | dr Wojciech Hołub |
|  | Pielęgnacja skóry nastolatków. | | wykład – 90 min | | mgr Anita Makowska-Warmijak |
|  | Makijaż do szkoły i na imprezę. | | wykład/pokaz – 90 min | | mgr Weronika Suchecka |
|  | Trądzik! Rozpoznanie, działanie, pielęgnacja. | | zajęcia teoretyczne – 90 min | | mgr Anna Kulik |
|  | Pielęgnacja stóp – w 7 prostych krokach – jak prawidłowo pielęgnować stopy. | | zajęcia teoretyczne – 90 min | | mgr Marta Leszko |
|  | Piękne włosy – sztuka pielęgnacji włosów. | | zajęcia teoretyczne – 90 min | | mgr Dorota Sobolewska-Matusiak |
|  | Pielęgnacja ciała – masaż SPA & Wellness | | wykład/zajęcia praktyczne –  90 min | | mgr Anita Makowska-Warmijak |
|  | Jak się odżywiać, aby mieć zdrową skórę? | | wykład – 90 min | | mgr Dorota Sobolewska-Matusiak  mgr Anita Makowska-Warmijak |
|  | Pielęgnacja dłoni – domowa pielęgnacja – jak dbać o dłonie, jakie kosmetyki stosować. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | mgr Anita Makowska-Warmijak  mgr Weronika Suchecka |
|  | Rola pozytywnego myślenia w osiąganiu sukcesu. | | warsztaty – 90 min | | mgr Joanna Burdzicka-Wołowik |
|  | Jak poradzić sobie ze stresem i pokonać trudności? | | warsztaty – 90 min | | mgr Joanna Burdzicka-Wołowik |
|  | S.T.O.R.Y czyli jak odnaleźć siebie i określić życiowe plany. | | wykład aktywizujący – 90 min | | dr Anna Bochenek |
|  | Kiedy życie boli – wsparcie rówieśnicze osoby  w kryzysie. | | wykład aktywizujący – 90 min | | dr Maria Anna Turosz |
|  | Jak przekuć marzenia w cel? | | warsztaty – 90 min | | dr Maria Anna Turosz |
|  | Opowiem Ci o miłości – jak budować dobry związek? | | wykład aktywizujący – 90 min | | dr Maria Anna Turosz |
|  | Sport to też biznes. Wykorzystanie szablonu biznesowego (Business Model Canvas)  w działalności sportowej. | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min | | dr Katarzyna Kładź-Postolska |
|  | Prawa i obowiązki pacjenta  w świetle etyki. | | wykład – 90 min | | dr hab. prof. AWF Ryszard Polak |
|  | Aktywność fizyczna przyjacielem mózgu. | | zajęcia teoretyczne – 90 min | | mgr Oktawia Wichlaj |
|  | „Fundamenty siatkarskiego mistrzostwa” – metodyka nauczania i doskonalenia podstawowych elementów technicznych w piłce siatkowej. | | zajęcia praktyczne – 90 min. | | dr Anna Bodasińska  dr Marcin Śliwa |
|  | „Od podstaw do mistrzostwa” – metodyka nauczania  i doskonalenia podstawowych elementów technicznych  w piłce ręcznej. | | zajęcia praktyczne – 90 min. | | dr Sławomir Bodasiński |
|  | Ćwiczenia koordynacyjne  w koszykówce. | | zajęcia praktyczne – 90 min. | | dr Paweł Wołosz  dr Janusz Zieliński  mgr Agata Chaliburda |
|  | „Ćwicz dzielnie – rzucaj celnie” – koszykówka. | | zajęcia praktyczne – 90 min. | | dr Paweł Wołosz  dr Janusz Zieliński  mgr Agata Chaliburda |
|  | Tworzenie środowiska treningowego – piłka nożna. | | zajęcia praktyczne – 90 min. | | dr Leszek Cicirko  dr Tomasz Buraczewski  mgr Bogusz Suchecki |
|  | Diagnoza i ocena fundamentalnych umiejętności ruchowych (FUS) z wykorzystaniem aplikacji Test FUS. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | Zespół ds. Oceny FUS |
|  | Jak człowiek utrzymuje równowagę w ruchu? Biomechanika chodu  i biegu. | | zajęcia praktyczne  z wykorzystaniem bieżni barorezystywnej – 45 min | | dr Tomasz Sacewicz |
|  | Bezpieczeństwo wodne. | | zajęcia teoretyczne – 90 min | | dr Piotr Siłakiewicz |
|  | Warsztaty doskonalące technikę pływania stylem dowolnym. | | zajęcia teoretyczne lub praktyczne – 90 min | | mgr Bartłomiej Kargulewicz |
|  | Doskonalenie techniki pływania stylem klasycznym. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | dr Wilhelm Gromisz |
|  | English vocabulary – football | | zajęcia teoretyczne – 90 min | | Studium Języków Obcych |
|  | Jak tańczyć Poloneza – Studniówka 2026 (podstawowe kroki i figury). | | zajęcia praktyczne dla maturzystów i nauczycieli –  90 min | | dr hab. prof. AWF  Marcin Bochenek  i tancerze  ZPiT Podlasie  Akompaniament:  mgr Andrzej Karaś |
|  | Pilates Balance. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | dr Aleksandra Dębowska |
|  | Zdrowe ciało, zdrowy umysł: warsztaty z jogi. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | mgr Weronika Grantham |
|  | Zadbaj o swój odpoczynek: warsztaty z technik relaksacyjnych  i uważności. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | mgr Weronika Grantham |
|  | Poznaj siebie głębiej  w spontanicznym tańcu: warsztaty z terapii tańcem i ruchem. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | mgr Weronika Grantham |
|  | Strzelanie z łuków (Archering). | | zajęcia praktyczne – 90 min (wtorki, godz. 10:00-12:00) – zajęcia outdoorowe – **październik 2025** | | dr Paweł Różański |
|  | Strzelanie taktyczne (ASG) – (grupa 15 osób) | | zajęcia praktyczne – 90 min  (środy, godz. 9:00-10:30) | | dr Paweł Różański |
|  | Pierwsza pomoc przedmedyczna (grupa 15 osób). | | zajęcia praktyczne – 90 min  (środy, godz. 11:00-12:30) | | dr Paweł Różański |
|  | SERE poziom A. | | szkolenie teoretyczne – 90 min (środy, godz. 13:00-14:30) | | dr Paweł Różański |
|  | Rola wody w organizmie  w spoczynku i wysiłku fizycznym. | | zajęcia teoretyczne – 90 min | | dr Małgorzata Charmas |
|  | Aktywność fizyczna  a zdrowie człowieka. | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min  (laboratorium diagnostyki fizjologicznej i biochemicznej) | | dr Barbara Długołęcka  dr hab. prof. AWF  Ewa Jówko |
|  | „Podróż przez Królową Sportu”. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | mgr Anna Starzak  mgr Piotr Tarkowski |
|  | Biegi, skoki, rzuty – podejmij wyzwanie Mistrza. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | mgr Piotr Tarkowski  mgr Anna Starzak |
|  | (Nie)znany kręgosłup – warsztat świadomej postawy ciała. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | dr Magdalena Plandowska  i studenci SKN |
|  | Integracyjna moc tańca, czyli aktywność fizyczna przy dźwiękach muzyki. | | zajęcia praktyczne – 90 min | | dr Dorota Różańska  i studenci |
|  | Stymulacja zmysłu dotykowego, proprioceptywnego oraz przedsionkowego  w szkole i w życiu codziennym. | | warsztaty – 60 min | | mgr Wioleta Chwalewska  mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz |
|  | Profilaktyka dysfunkcji dna miednicy – świadoma troska o zdrowie układu moczowo-płciowego dziewcząt i chłopców – wskazówki dotyczące zdrowych nawyków oraz bezpiecznego wykonywania czynności dnia codziennego. | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min | | dr Dorota Drabarek |
|  | Profilaktyka „bólu krzyża” – wskazówki dotyczące bezpiecznego wykonywania czynności dnia codziennego. | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min | | dr Dorota Drabarek |
|  | „Nastawianie kręgosłupa” – hit czy kit? | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 60 min | | dr Maciej Olesiejuk |
|  | Tradycyjne i nowoczesne środki fizjoterapeutyczne w sporcie. | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 90 min | | mgr Bartłomiej Makaruk |
|  | Skurcz mięśnia stymulowany elektrycznie. | | zajęcia teoretyczno-praktyczne – 45 min | | dr Maciej Cieśliński |