



Ramowy Program Letniego Obozu Naukowego 2021

organizowanego w ramach projektu **Zdolni z Pomorza**

Organizator: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Terminy obozów:

12.07-18.07.2021
19.07-25.07.2021
26.07-01.08.2021
02.08 -08.08.2021
09.08 -15.08.2021
16.08 -22.08.2021

Miejsce zakwaterowania:

Narodowe Centrum Żeglarstwa AWFIS w Górkach Zachodnich
Pokoje 4 osobowe z łazienkami.
Wyżywienie w stołówce ośrodka.

Ramowy program pobytu:

Dzień pierwszy (poniedziałek)

12:00	Zbiórka na Dworcu Głównym w Gdańsku, przejazd do NCŻ
14:00-15:00	Obiad
15:00-18:00	<ul style="list-style-type: none">• Przywitanie grupy, zapoznanie z kadrą oraz z miejscem obozu• Zajęcia z ratownikiem „Bezpieczeństwo nad wodą”• Zajęcia z Pierwszej pomocy przedmedycznej
18:00 -19:00	Kolacja
19:00 - 22:00	Zajęcia integracyjne

Dzień drugi (wtorek)

08:00-09:00	Śniadanie
09:00-11:00	Warsztaty naukowe w grupach <ul style="list-style-type: none">• Blok nauk matematyczno- fizycznych - Gr I• Blok nauk społecznych- Gr II• Blok nauk przyrodniczych- Gr III
11:00-14:00	Uroczyste otwarcie wraz z pływaniem na żaglach (12:00 – uroczyste otwarcie)
14:00-15:00	Obiad
16:00-18:00	Warsztaty naukowe w grupach <ul style="list-style-type: none">• Blok nauk matematyczno- fizycznych - Gr I• Blok nauk społecznych- Gr II• Blok nauk przyrodniczych- Gr III
18:00 -19:00	Kolacja
19:00 - 22:00	Zajęcia integracyjne

Dzień trzeci (środa)

08:00-08:30	Śniadanie
08:30-09:30	Dojazd do AWFIS
09:30-15:30	Zajęcia dydaktyczne na AWFIS (laboratoria m.in. wysiłku fizycznego oraz psychologii sportu)
15:30-16:30	Powrót do NCŻ
16:30-17:30	Obiad
17:30-19:30	Zajęcia rekreacyjne
19:30 -20:30	Kolacja
20:30 - 22:00	Zajęcia integracyjne

Dzień czwarty (czwartek)

08:00-09:00	Śniadanie
09:00-13:00	Warsztaty naukowe w grupach <ul style="list-style-type: none">• Blok nauk matematyczno- fizycznych - Gr II• Blok nauk społecznych- Gr III• Blok nauk przyrodniczych- Gr I
13:00-14:00	Obiad
14:00-17:00	Żagle
17:00-18:00	Czas wolny
18:00 -19:00	Kolacja
19:00 - 22:00	Zajęcia integracyjne

Dzień piąty (piątek)

08:00-09:00	Śniadanie
09:00-13:00	Animacje na plaży z ratownikiem
13:00-14:00	Obiad
14:00-18:00	Animacje na plaży z ratownikiem
18:00 -19:00	Kolacja
19:00 - 22:00	Zajęcia integracyjne

Dzień szósty (sobota)

08:00-09:00	Śniadanie
09:00-13:00	Warsztaty naukowe w grupach <ul style="list-style-type: none">• Blok nauk matematyczno- fizycznych - Gr III• Blok nauk społecznych- Gr I• Blok nauk przyrodniczych- Gr II
13:00-14:00	Obiad
14:00-17:00	Żagle
17:00-18:00	Czas wolny
18:00 -19:00	Kolacja
19:00 - 22:00	Zajęcia integracyjne

Dzień siódmy (niedziela)

08:00-09:00	Śniadanie
-------------	-----------

09:00-10:00	Zakończenie obozu
10:00-12:00	Wykwaterowanie
12:00	Pożegnania uczestników obozu w Narodowym Centrum Żeglarstwa w Gdańsku -zakończenie obozu, przejazd do Gdańska i odbiór uczestników

Warsztaty naukowe w grupach:

Blok nauk matematyczno- fizycznych

Człowiek a Fizyka – Człowiek – maszyna (nie)doskonała

Treści programowe:

- Siła, praca, moc – pomiar siły mięśni, moment siły, prawidłowa technika/ ergonomia w pracy z obciążeniami.
- Kinematyka – prędkość liniowa, kątowa, pomiar prędkości przy pomocy fotokomórek, video i urządzeń GNSS/GPS
- Kinematyka – zapis ruchu w 3D, analiza ruchu za pomocą urządzenia Myomotion Noraxon
- Siły reakcji podłoża – pomiar siły i mocy kończyn dolnych, pomiar równowagi przy pomocy platformy dynamometrycznej Kistler, podstawy teoretyczne.
- Fizyka w sporcie – od czego zależy wynik w sporcie, np. w konkurencjach lekkoatletycznych (skok w dal, skok wzwyż, sprint, pchnięcie kulą, rzut dyskiem itp.), konkurencjach siłowych – technicznych – wytrzymałościowych.
- Obciążenia w układzie ruchu – działanie sił w układzie ruchu i ich wpływ na ścięgna, kości; przyczyny kontuzji.

Blok nauk społecznych

Zajęcia warsztatowe nt. „Trening Mentalny”

Cel warsztatów:

Poznanie i wyjaśnienie mechanizmów funkcjonalnych stresu, zagrożenia, przeciążenia, zmęczenia oraz psychoaktywacji i nauczanie sposobów psychoregulacji. Poznanie podstawowe zasad i metod kształtowania Inteligencji Emocjonalnej w zakresie kompetencji osobistych i społecznych sprzyjających zdrowiu oraz edukacji.

Treści programowe:

- Wprowadzenie do pracy z grupą. Ćwiczenia integracyjne. Elementy budowy grupy warsztatowej.
- Wprowadzenie do problematyki psychoaktywacji i sposobów jej regulacji. Tło historyczne, orientalne systemy wychowania psychofizycznego w aspekcie współczesnych koncepcji psychosomatycznych i psychofizjologicznych: medycyna chińska, joga, systemy medytacyjne. Współczesne systemy psychoregulacyjne: metoda „relaksu dynamicznego” oraz techniki treningu mentalnego w sporcie.
- Trening „uważności” J.Kabata-Zina jako podstawa współczesnych metod psychoregulacyjnych: praktyczne ćwiczenia oddechowe.
- Treningi relaksacyjne: trening „autogeny” J. Schultza.
- Treningi relaksacyjne: trening „progresywnej relaksacji mięśniowej” E. Jacobsona.
- Wizualizacja jako forma treningu ideomotorycznego i zdrowotnego.
- Trening afirmacji jako kształtowanie pozytywnego pogotowia werbalnego.
- Treningi biofeedback: indywidualne programy komputerowe: HRV i GSR.
- Treningi neurofeedback: grupowe i indywidualne programy „Mindball”

- Kinezylogia edukacyjna: „Brain Gym”, P.Dennisona jako metoda terapii pedagogicznej.

Lub

Zajęcia warsztatowe nt. Design Thinking

Blok nauk przyrodniczych

Cel warsztatów:

Utrwalenie i poszerzenie wiedzy dotyczącej czynników warunkujących przeżycie i rozwój człowieka ze szczególnym uwzględnieniem rekwizytów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania człowieka.

Treści programowe:

- Wpływ wybranych zjawisk meteorologicznych (czynników fizycznych naturalnych) na zdrowie (w tym kondycję fizyczną) – zespoły bioklimatyczne: solarny, termiczny, neurotropowy, chemiczny. Wpływ czynników fizycznych sztucznych (wytworzonych przez odpowiednie sztuczne źródła) na organizmy osób aktywnych fizycznie
- Biometeorologiczne znaczenie faz pogody dla człowieka (efekty meteorotropowe i zalecana aktywność fizyczna w poszczególnych fazach pogodowych).
- Inne czynniki warunkujące przeżycie i rozwój człowieka: sen, stres, wolna przestrzeń, środowisko gazowe życia.
- Zanieczyszczenia środowiska a zdrowie w działalności sportowo-rekreacyjnej. Dystrybucja związków toksycznych wewnątrz ustroju w czasie wysiłku i w spoczynku. Poznanie metod oceny stanu zagrożenia organizmu przez pierwiastki i związki chemiczne.
- Środowiskowe zagrożenia zdrowia (zanieczyszczenia wody, gleby i powietrza: globalne zagrożenia biosfery – efekt cieplarniany, kwaśne deszcze, dziura ozonowa).
- Układanie jadłospisów o zalecanej kaloryczności i spełniającej rolę detoksykacyjną. Znaczenie żywienia w diecie ludzi aktywnych fizycznie (magnez, żelazo, selen, witaminy z grupy B, witamina zanieczyszczeń, karnityna).
- Zajęcia terenowe. Biologiczne skutki oddziaływań człowieka na przyrodę. Przykłady samodestrukcyjnej działalności przyrody. Zagospodarowanie brzegów jako uzasadniona ingerencja człowieka w przyrodę.
- Wybrane typy roślinności Polski pod kątem ich znaczenia zdrowotnego. Bariery wypoczynku w lasach (zagrożenia pożarowe, wiatrołomy, pyłki alergenowe, wścieklizna, jadowite zwierzęta, choroby przenoszone przez komary, żądłowki i kleszcze).