

Sprawozdanie z udziału Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w XXII Dolnośląskim Festiwalu Nauki w roku 2019

W dniach 20-25 września odbył się XXII Dolnośląski Festiwal Nauki, ale już 14-15 września mogliśmy wziąć udział w imprezie zorganizowanej na Promenadzie Staromiejskiej i odwiedzić Park Wiedzy. Hasłem przewodnim XXII Festiwalu Nauki w szczególnym roku jubileuszowym, ustanowionym Rokiem Matematyki było „Między duchem a materią pośredniczy matematyka”.

Wśród licznych spotkań o charakterze naukowo-dydaktycznym w obrębie całego Wrocławia nasza Uczelnia również wykazała się ogromnym zaangażowaniem w promocję sportu, zdrowia i nauki. Wzięło w niej udział 55 naszych Pracowników z 16 Katedr (8 z Wydziału Wychowania Fizycznego, 5 z Wydziału Fizjoterapii i 3 z Wydziału Sportu). W imprezach uczelnianej edycji XXII DFN zorganizowanych przez Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu wzięło udział aż 1051 osób.

Poniżej prezentujemy relacje opiekunów poszczególnych zajęć prowadzonych w ramach festiwalu.

dr hab. Wioletta Dziubek-Rogowska, prof. AWF
Pełnomocnik Rektora ds. Dolnośląskiego Festiwalu Nauki



Katedra Terapii Zajęciowej
Zakład Humanistyczno-Społecznych Podstaw Rehabilitacji
Dr Rafał Bugaj

W dniach 14-15 września 2019 r. w ramach Parku Wiedzy na Promenadzie Staromiejskiej przeprowadzono warsztaty „Tai chi dla wszystkich”, współprowadzący: dr Katarzyna Bulińska. W trakcie warsztatu uczestnicy poznawali podstawowe założenia, zasady oraz sposób prowadzenia ruchów w Tai Chi jako gimnastyce zdrowotnej oraz mogli wspólnie z prowadzącymi wykonać proste ćwiczenia. Liczba uczestników: ok. 60.

Natomiast w dniu 23 września na AWF Wrocław przy al. Paderewskiego 35 w budynku P4, odbyły się warsztaty „Tai chi jako gimnastyka zdrowotna”. Ze względu na duże zainteresowanie warsztaty zostały podzielone na 2 bloki: 10.00-11.30 oraz 11.30-13.00. Łącznie wzięło w nich udział 49 osób,

w tym dwie grupy zorganizowane: 34 uczniów Szkół Europejskich we Wrocławiu wraz z opiekunami oraz 11 pacjentów z oddziału dziennego jednego z wrocławskich szpitali pod opieką terapeuty zajęciowego. Warsztaty poprzedzone zostały krótkim wprowadzeniem teoretycznym, które przedstawiało podstawowe założenia ruchowe tai chi. W części warsztatowej wykorzystano elementy 24 form pekińskich – najbardziej popularnej formy tai chi na świecie oraz 10 ruchowej sekwencji stylu yang tai chi chan. Liczba uczestników: 49.



Zakład Biomechaniki

Dr hab. Bogdan Pietraszewski, prof. AWF

W dniu 24.09.2019 o godz. 10.00 w Laboratorium Analizy Ruchu odbył się warsztat praktyczny „Niesamowity Spider-man i niesamowita nauka” w grupie tematycznej „Labirynty techniki”.

W ramach wydarzenia uczniowie 6. klasy o profilu sportowym Szkoły Podstawowej nr 46 we Wrocławiu mogli dowiedzieć się jak tworzona jest współcześnie animacja komputerowa, w jaki sposób działa czterowymiarowy system analizy ruchu i do czego wykorzystujemy go w biomechanice sportu, biomechanice klinicznej oraz przemyśle rozrywkowym. Na potrzeby wydarzenia przeprowadziliśmy pokaz analizy i zapisu ruchu z udziałem uczestników. Otrzymaliśmy bardzo pozytywny feedback - nauczycielki nie

spodziewały się, że to będzie nawet dla nich takie interesujące. Prowadzący: Dr hab. Bogdan Pietraszewski, prof. AWF; dr hab. inż. Sławomir Winiarski, prof. AWF; dr hab. Artur Struzik, prof. AWF; mgr Amadeusz Bartoszek i mgr Sebastian Jaroszczuk. Oprócz wymiaru popularyzacyjnego nauki mogliśmy ukazać naukowe oblicze naszej Uczelni. Liczymy na ich powrót już jako studentów.



Zajęcia realizowane w Zakładzie Gimnastyki w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki odbywały się w ciągu trzech dni. W poniedziałek 23 września 2019 r., zostały zrealizowane zajęcia pt. „Jak ćwiczenia gimnastyczne wpływają na kontrolę równowagi ciała”. Wykład wprowadzający poprowadziła dr hab. Małgorzata Sobera, prof. AWF.

Część praktyczną przeprowadzili pracownicy zakładu dr hab. Małgorzata Sobera, dr Aleksandra Sikora, dr Anna Tomaszewska, dr Piotr Piestrak, dr Ryszard Serafin, dr Henryk Sienkiewicz. W zajęciach udział wzięło 29 uczniów Szkoły Podstawowej nr 10 we Wrocławiu.

Dnia 24 września 2019, przeprowadzono zajęcia praktyczne „Sprawdź czy potrafisz”. W zajęciach uczestniczyło 32 uczniów klasy pierwszej sportowo-ratowniczej I LO w Ząbkowicach Śląskich. Uczestnicy mogli sprawdzić czy potrafią wykonać ćwiczenia zaproponowane przez prowadzących, a których nie mają możliwości wykonywać w szkole.

W środę 25 września w zajęciach „Polubić gimnastykę” udział wzięło 21 uczniów SP 37 we Wrocławiu. Pracownicy Zakładu Gimnastyki pokazali w jaki sposób można zachęcić dzieci do wykonywania ćwiczeń gimnastycznych, które często wydają się trudne i nudne. Wszyscy uczestnicy naszych warsztatów byli zadowoleni i zgłaszali chęć uczestnictwa w kolejnych latach.



W XXII Dolnośląskim Festiwalu Nauki dr Justyna Andrzejewska oraz dr Aleksandra Stachoń z Zakładu Antropologii Fizycznej AWF we Wrocławiu: miały przyjemność gościć uczestników warsztatów: „Jaką masz sylwetkę? Zbadaj kręgosłup metodą elektroniczną”. Zajęcia, dzięki otwartej i czytelnej formule cieszyły się dużym zainteresowaniem, dlatego wprowadzono dodatkowy termin odbywania się warsztatów. Dzięki temu w prelekcjach oraz badaniach postawy ciała uczestniczyły osoby indywidualne oraz uczniowie klasy drugiej, z wrocławskiej szkoły podstawowej nr 6 oraz uczniowie klasy maturalnej z liceum w Ząbkowicach Śląskich. Warto zwrócić uwagę, że przypadku badanych osób indywidualnie była pani w zaawansowanej ciąży, chcąc sprawdzić swój stan kręgosłupa obecnie i po urodzeniu dziecka. Celem warsztatów jest propagowanie prawidłowej postawy ciała, w czasie zajęć prowadzący wygłaszają krótką prelekcję oraz każdy z uczestników jest badany w zakresie oceny ukształtowania stóp oraz przebiegu kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej tylnej i strzałkowej. Po zakończeniu pomiarów wszyscy badani otrzymują indywidualne wydruki informacyjne dotyczące postawy ciała.



W dniach 20 września i 23 września 2019 r. w Hali Wielofunkcyjnej AWF we Wrocławiu dr Małgorzata Kałwa i dr Małgorzata Krzak przeprowadziły warsztaty ruchowe pt. „Pi-szemy ciałem. Poznajemy symbole matematyczne poprzez gry i zabawy ruchowe” (129 dzieci z 6 placówek w godzinach 9.00-12.45). Zajęcia cieszyły się ogromnym zainteresowaniem. Nauczyciele oddziałów szkolnych i przedszkolnych zapisywali dzieci drogą elektroniczną poprzez e-mail. W ramach festiwalu na naszej uczelni odbyło się 6 spotkań z dziećmi w wieku 4-12 lat. Prowadzące zajęcia realizowały temat w oparciu o metodykę nauczania interdyscyplinarnego za pomocą zabaw i gier ruchowych. Dzieci poznały niektóre ciekawostki z historii matematyki (m.in. Kim był Kartezjusz i co mu zawdzięczamy, co to jest Ludolfina, co oznacza liczba Pi, zasada liczenia za pomocą kostki do gry), a także nauczyły się współdziałać podczas tworzenia figur geometrycznych w parach, małych i dużych grupach. W prowadzeniu zajęć poza Uczelnią (dwie szkoły i jedno przedszkole) pomogli studenci I roku Nauk o Sporcie, których zmobilizowałyśmy do pomocy: Dorian Dziuba, Krzysztof Urbański, Jagoda Mierzyńska, Oliwia Zając, Dawid Grabowski oraz Michał Bareja. Studenci prowadzili zajęcia między 17.09 a 23.09. Każdy z nich realizował temat w co najmniej dwóch klasach na terenie poszczególnych placówek.



Spotkanie odbyło się 25 września 2019 r. w siedzibie Wydziału Fizjoterapii AWF we Wrocławiu. Pod hasłem „Skład ciała w liczbach. Matematyka zdrowego odżywiania”, zorganizowaliśmy imprezę pod tytułem „Czynniki różnicujące skład ciała człowieka. Jak rozpoznać zdrową żywność”. Spotkanie składało się z 3 części – wykładu, pokazu metod oceny składu ciała oraz pokazu z degustacją zdrowej żywności. Uczestnikami festiwalu była młodzież w wieku szkolnym oraz zainteresowane tematyką spotkania osoby dorosłe. Gościliśmy łącznie 80 osób.

Zaangażowani w przygotowanie i prowadzący spotkanie pracownicy Zakładu Biologii Człowieka: prof. K. A. Sobiech, dr Małgorzata Socha, dr Dorota Jakubiec, dr Lucyna Górską-Kłęk, dr Zdzisław Lewandowski, mgr Wiesława Jonak, dr Katarzyna Gruszka.



Zajęcia „Wydolność fizyczna organizmu- proste metody biochemiczne i fizjologiczne w jej ocenie”. realizowane w Katedrze Fizjologii i Biochemii w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki w dniu 24.09.2019 r podzielone były na dwie części:

1. Teoretyczna - wykład wprowadzający (dr Ewa Bakońska-Pacoń i dr Agnieszka Jastrzębska) - omawiane były zagadnienia związane z pojęciem wydolności fizycznej organizmu, od czego zależy i omówiono proste metody oznaczania wydolności tlenowej i beztlenowej organizmu
 2. Praktyczna - realizowana w Pracowni Badań Wysiłkowych wykonano test wysiłkowy progresywny na cykloergometrze do oceny wydolności fizycznej, mierzono parametry oddechowe, skład powietrza wydychanego analizatorem gazów oddechowych, badania równowagi kwasowo-zasadowej i hematologiczne, dokonano ocenę równowagi i koordynacji.
- Zajęcia odbyły się o godzinie 10.00 - uczestniczyli uczniowie Szkoły Mistrzostwa Sportowego Junior z Wrocławia nauczyciel p. Jolanta Banach oraz druga grupa o godz. 11.45 – uczniowie z klas Szkół Europejskich nauczycielka p. Agata Piskorska. Zajęcia cieszyły się zainteresowaniem, zwłaszcza w części praktycznej. Osoby biorące udział w organizacji i przeprowadzeniu zajęć: dr Ewa Bakońska-Pacoń, dr Agnieszka Jastrzębska, Anna Janicka, mgr inż. Maciej Rymarczuk oraz osoba wykonująca próbę wysiłkową mgr Michał Noworytto absolwent AWF we Wrocławiu.



Katedra Zespołowych Gier Sportowych
Zespół Gier Edukacyjnych z Piłką
Dr Sara Wawrzyniak

W dniu 24.09.2019 r. w godz. 9.00-12.30 odbyły się 3 warsztaty praktyczne "Gry i zabawy z piłkami EDUball" zorganizowane przez SKN "EDUball" oraz Zespół Gier Edukacyjnych z Piłką Katedry Zespołowych Gier Sportowych. W zajęciach wzięło udział 78 dzieci, w tym 23 przedszkolaków z Przedszkola nr 35 z Wrocławia, 28 trzecioklasistów ze Szkoły Podstawowej nr 3 z Trzebnicy oraz 23 uczniów z klasy V ze Szkoły Podstawowej z Udanina. Zajęcia przebiegały w miłej i przyjaznej atmosferze, a co najważniejsze dzieci poznały piłki EDUball oraz uczyły się poprzez aktywność ruchową i zabawę. Współprowadzący: dr Ireneusz Cichy, Natalia Klein.



Katedra Dydaktyki Sportu
Zakład Sportów Indywidualnych
Dr Henryk Nawara

W dniu 25 września, w ramach XXII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki 2019, w Hali Sportowej Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu przy ul. Witelona 25a, zrealizowane zostały warsztaty „Wykorzystanie zabaw z raketką i lotką w kształceniu wybranych przejawów szybkości”. Scenariusz wydarzenia przewidywał uczestnictwo w nim osób w zróżnicowanym wieku: dzieci, młodzieży, dorosłych. Celem zajęć było ukazanie różnorodnych walorów zabawowych form ruchu, z wykorzystaniem powszechnego i ogólnie dostępnego sprzętu do gry w badminton. W warsztatach wzięło udział 20 osób w wieku od 6 – 20 lat. Podczas zajęć zaprezentowano dużą liczbę ćwiczeń z raketką i lotką, zabaw i gier ruchowych. Zwieńczeniem - udanego w ocenie uczestników - spotkania była pamiątkowa fotografia i rozdanie festiwalowych upominków.



Katedra Pedagogiki Kultury Fizycznej
Zakład Dydaktyki Wychowania Fizycznego
Dr Tadeusz Niebudek

Dr Tadeusz Niebudek z Zakładu Dydaktyki Wychowania Fizycznego po raz kolejny w ramach DFN prowadził wykład poświęcony fenomenowi motorycznemu XXI wieku, czyli Nordic Walking. Tym razem wykład pt. "Nordic Walking, czyli matematyka marszowa" stawiał sobie za cel wskazanie wszechstronności oddziaływania na organizm człowieka tak w kategoriach motoryczny, jak i zdrowotnych i psychicznych. W wykładzie wzięło udział 11 osób w różnym wieku. Uczestnicy wykładu otrzymali przewodnik z zakresu prawidłowej techniki Nordic Walking.

W dniu 24.09.2019, w godz. 09.00-10.00, 10.00-11.00 oraz 11.00-12.00 odbyły się w Hali ZGS przy ul. Witelona 25a, warsztaty „Unihokej i Matematyka – czy coś je łączy?” dla uczniów szkoły podstawowej (21 uczniów kl. III ze Szkoły Podstawowej nr 66 we Wrocławiu, 19 uczniów kl. V ze Szkoły Podstawowej nr 99 we Wrocławiu oraz 16 uczniów kl. IV ze Szkoły Podstawowej nr 45 we Wrocławiu). W zajęciach wzięło udział w sumie 56 uczniów. Uczniowie biorący udział w warsztatach mieli, po raz pierwszy, styczność z grą w unihokeja. Zajęcia były oparte o zagadnienia związane z: zabawami osławiającymi ze sprzętem, nauką prawidłowego trzymania kija, nauką przyjęcia i podania piłki, zapoznaniem z podstawowymi przepisami gry w unihokeja, uproszczoną grą w unihokeja. Uczniowie bardzo chętnie i z dużym zaangażowaniem brali czynny udział w warsztatach. Zajęcia przebiegły bardzo sprawnie. Po realizacji zajęć dzieci zgłosiły chęć uczestniczenia w przyszłorocznych warsztatach z unihokeja. Uczniowie po zajęciach otrzymali drobne prezenty oraz dyplom uczestnictwa.



W dniu 24.09.2019 r. odbyła się kolejna edycja imprezy „Wrocław z pokładu kajaka” w ramach XXII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki. W spływie po Wrocławiu, wzięło udział 40 osób. Byli to uczniowie i nauczyciele trzech szkół:

1. Powiatowy Zespół Szkół Ponadgimnazjalnych w Środzie Śląskiej
 2. Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Legnicy
 3. Szkoła Podstawowa im. Piastów Śląskich w Chrzastawie Wielkiej
- Płynęło też z nami 5 osób, które zgłosiły się indywidualnie.

Trasa wiodła fragmentem rzek Oławy – z Parku Wschodniego do ujścia do Odry i dalej Odrą przez okolice Ostrowa Tumskiego, do Kładki Zwierzynieckiej. Tam, na dogodnym do wysiadania brzegu zakończono spływ. Grupę zabezpieczała motorówka i skuter wodny wraz z ratownikami Wodnej Służby Ratowniczej z Wrocławia. Podczas spływu prowadzący opowiadał o budowlach, leżących nad rzekami na jego trasie. Impreza przebiegła w bardzo dobrej atmosferze i m.in. dzięki organizacji i zdyscyplinowaniu uczestników.



Katedra Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu
Katedra Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych
dr Łukasz Pawik, dr Malwina Pawik

W dniu 23.09.2019 roku odbył się na obiekcie Wydziału Fizjoterapii, Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu warsztat pt. „Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród osób leczonych z powodu dysfunkcji narządu ruchu”. W spotkaniu organizowanym w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki udział wzięło 11 osób, głównie pacjentów leczonych chirurgicznie z powodu patologii w obrębie kończyn dolnych. W pierwszej części spotkania zespół (dr Łukasz Pawik, dr Malwina Pawik, dr Agnieszka Dębiec-Bąk) przedstawili negatywne skutki długotrwałego unieruchomienia, sposoby fizjoterapii stosowane we współczesnej rehabilitacji oraz metody fizjoterapeutyczne możliwe do zastosowania w przypadku osób narażonych na permanentny stres. W drugiej części, psycholog Jolanta Neustain, przeprowadziła diagnozę czynników stresowych i monitoring wskaźników stresu u osób uczestniczących w zajęciach. Następnie przedstawiła metody dbania o higienę psychiczną jako niezbędną profilaktykę w sytuacjach dużego przeciążenia psychicznego. Każdy z uczestników podjął próbę wspólnego analizowania sposobów radzenia sobie ze stresem i ewentualną próbę ich wykorzystania w celu poprawy swojej jakości życia. Podczas tego bardzo interesującego warsztatu, zespół prowadzących jak i uczestniczące osoby zadeklarowały chęć organizacji i uczestnictwa w cyklicznych spotkaniach, które być może już wkrótce pojawią się we Wrocławiu.

Katedra Pływania

We wtorek 24 września 2019 r. na Krytej Pływalni AWF Wrocław realizowane były prezentacje w ramach XXII-ej edycji Dolnośląskiego Festiwalu Nauki. Pracownicy Katedry Pływania zaproponowali różnorodne wykłady i warsztaty, mieszczące się w panelach tematycznych „Ruch i zdrowie”. W ramach festiwalu przybyli goście mogli wziąć udział w licznych prezentacjach. W tym roku największym zainteresowaniem cieszyły się: obiektywna ocena techniki pływania przy pomocy metod video i różnicowanie siły w środowisku wodnym. Uczestnicy to głównie osoby powracające co roku i monitorujące swoje postępy w doskonaleniu umiejętności pływackich.

W ramach festiwalu przybyli goście mogli wziąć udział w licznych prezentacjach:

- Aktywność ruchowa w wodzie a świat wartości - prof. dr hab. Krystyna Zatoń
- Pływanie niemowląt i małych dzieci - dr Krystyna Antoniak-Lewandowska
- Obiektywna ocena techniki pływania przy pomocy metod video - dr hab. Marek Rejman, prof. AWF
- Różnicowanie siły w środowisku wodnym - dr Andrzej Klarowicz
- ABC ratownictwa wodnego. Wiem, umiem, stosuję w praktyce - dr Magdalena Chrobot
- Woda – środowisko 3D - dr Anna Kwaśna, dr Marcin Jaszczak
- Ocena czasu reakcji w skoku startowym – dr Stefan Szczepan

Jak co roku zajęcia cieszyły się dużym zainteresowaniem.



W dniu 24 września 2019 r. w godzinach od 10.00 do 12.00, w obiektach AWF we Wrocławiu (Budynek Wydziału Fizjoterapii, pawilon P4, sala 1/42) przeprowadzono warsztat praktyczny pt. „Prawidłowa postawa ciała - podstawą zdrowego życia. Oceń swoją postawę uproszczonym badaniem ortopedycznym”. W warsztatach wzięło udział 15 osób dorosłych, po wcześniejszym zgłoszeniu drogą mailową. Przed badaniem postawy ciała przedstawiono, w formie krótkiej pogadanki, zagrożenia i ich wpływ na postawę ciała i przeciążenia kręgosłupa. Wszystkim zgłoszonym osobom wykonano uproszczone wzrokowe ortopedyczne badanie postawy ciała. Każdy z uczestników warsztatu otrzymał opisaną kartę badania postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej oraz zalecenia i wskazówki dotyczące prawidłowego i ergonomicznego stylu życia w czynnościach dnia codziennego. Warsztaty poprowadziły dr Katarzyna Barczyk-Pawelec i dr Arletta Hawrylak.



Katedra Rehabilitacji w Chorobach Wewnętrznych
Dr Joanna Wojcieszczyk-Latos

W dniu 21. 09. 2019 r. w godzinach od 12.00 do 13.00, w obiektach AWF we Wrocławiu (Budynek Wydziału Fizjoterapii, pawilon P4, sala 2/8) przeprowadzono wykład „Matematyka oceny ryzyka w chorobach układu krążenia – różnice zależne od płci”. W wykładzie wzięło udział 20 osób dorosłych, były to przede wszystkim osoby po incydentach kardiologicznych lub z czynnikami ryzyka.



Katedra Fizjologii i Biochemii
Dr Joanna Grobelna, dr Jacek Borkowski

W dniu 24. 09. 2019 r. w godzinach od 12.00 do 13.00, w obiektach AWF we Wrocławiu (Budynek Wydziału Fizjoterapii, pawilon P4) przeprowadzono wykład „Zrozumieć mięśnie”. Uczestnikami festiwalu była młodzież w wieku szkolnym ze Szkół Licealnych z Wrocławia (klasa pierwsza sportowo-ratownicza LO w Ząbkowicach Śl., klasa 2A Liceum Ogólnokształcącego Szkoły Mistrzostwa Sportowego JUNIOR we Wrocławiu oraz klasa ze Szkoły Europejskiej we Wrocławiu) oraz zainteresowane tematyką spotkania osoby dorosłe. Gościliśmy łącznie 85 osób.

