

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Wkład własny jednostki

Lp .	ZADANIE	KWOTA
1	Dofinansowanie imprez wiodących (w tym Park Wiedzy oraz Interaktywnych pokazów w szkołach) <u>organizowanych we Wrocławiu</u>	0,00
	Wynagrodzenia (opracowanie scenariuszy, projektów, przygotowanie i obsługa imprez, opieka medyczna, p.poż., techniczna)	0,00
	Zakup materiałów, usług i sprzętu do przeprowadzenia imprez	0,00
2	Działania promocyjno-informacyjne i reklama	0,00
	Wynagrodzenia (opracowanie koncepcji projektów, dystrybucja materiałów, przygotowanie graficzne)	0,00
	Zakup materiałów i usług (druk materiałów promocyjnych i informacyjnych, reklama, zakup materiałów promocyjnych)	0,00
3	Opracowanie koncepcji i realizacja imprez DFN <u>na uczelniach i w regionie</u>	
	Wynagrodzenia (opracowanie koncepcji, przeprowadzenie imprez, obsługa techniczna)	0,00
	Zakup materiałów i usług (zakup środków do przeprowadzenia imprez, prąd, wynajem pomieszczeń, usługi gastronomiczne, transportowe, porządkowe) Szczegółowy wykaz zawiera załącznik nr 1.	3474,20
4	Obsługa administracyjna	500,00
	RAZEM	3974,20 zł

Wrocław, 05.10. 2020

**XXIII Dolnośląski Festiwal Nauki 2020 –
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Wkład własny**

Wynajem sal i obiektów na potrzeby realizacji imprez festiwalowych:

Obiekt	Sala, pracownia	Liczba godzin	Koszt zł.
P4	Sale seminaryjne – 2/4, 2/8, 2/12, 2/13, 1/47	10	1280
P2	Sale seminaryjne -258, 260	4	360
P2	Pracownia Badań Wysiłkowych-209, 213	4	360
P5	Sale seminaryjne – 1/9, 2/5	4	360
P5	Pracownia Analiz Biomechanicznych - 1/8	2	180
Razem		24	2540 zł

Obliczono na podstawie „Cennika wynajmu obiektów sportowych i dydaktycznych w 2020 r.” (cennik netto). Przy wynajmie obowiązuje podatek VAT zgodnie z Ustawą o podatku od towarów i usług. W koszty wynajmu wliczone są koszty energii, prace porządkowe.

Dodatkowo AWF Wrocław sfinansowało zakup Office do laptopa ASUS za **350 zł**

**Czyli wkład własny AWF Wrocław wyniósł: 2540 zł netto +23% VAT = 3124,20 zł
3124,20 zł + 350 zł = 3474,20 zł.**

Wrocław, 05. 10. 2020

Sprawozdanie z udziału Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu w Dolnośląskim Festiwalu Nauki w roku 2020

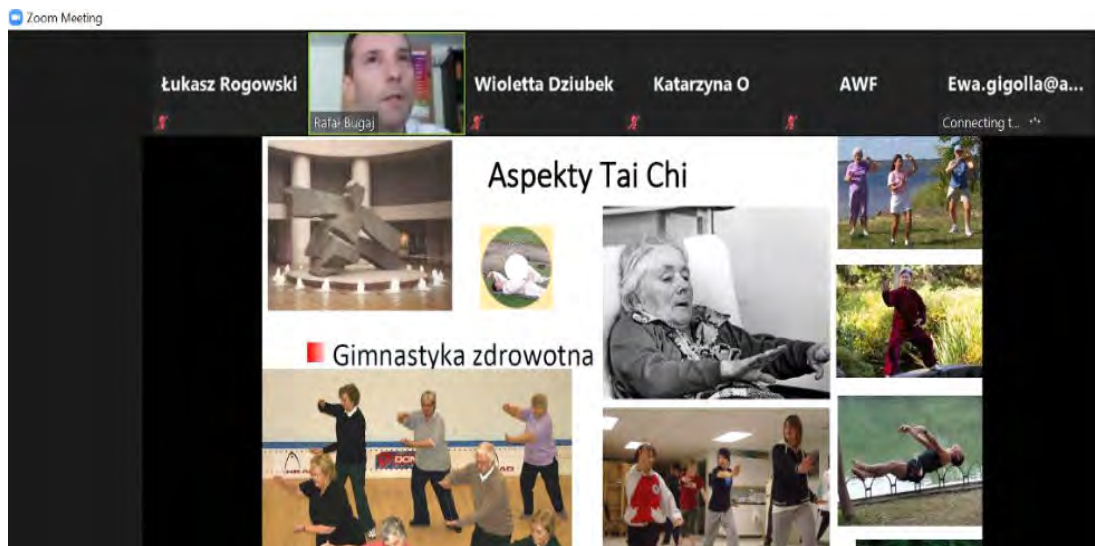
W dniach 18-23 września odbył się XXIII Dolnośląski Festiwal Nauki, hasłem przewodnim było „Nauka 2.0”. W związku z decyzją, która zapadła podczas posiedzenia Kolegium Rektorów Uczelni Wrocławia i Opola, podjętą w oparciu o aktualną sytuację zagrożenia epidemicznego, wszystkie imprezy XXIII edycji Dolnośląskiego Festiwalu Nauki mogły odbywać się wyłącznie w formie transmisji i spotkań on-line. Dlatego też część pracowników Akademii Wychowania Fizycznego, którzy przygotowali warsztaty/zajęcia praktyczne, musiała zrezygnować z udziału w tych zajęciach.

Mimo tego wśród licznych spotkań o charakterze naukowo-dydaktycznym w obrębie całego Wrocławia również nasza Uczelnia zaangażowała się w promocję sportu, zdrowia i nauki. Wzięło w niej udział 26 naszych Pracowników z 12 Zakładów (8 z Wydziału Wychowania Fizycznego i Sportu oraz 4 z Wydziału Fizjoterapii). Poniżej prezentujemy relacje opiekunów poszczególnych zajęć prowadzonych w ramach festiwalu.

Zakład Terapii Zajęciowej Wydział Fizjoterapii dr Rafał Bugaj

W dniu 18.09.2020 o godz. 10.00, w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki, odbył się wykład zatytułowany *"Tai chi dla wszystkich"*; trwał ponad godzinę i miał charakter zdalny (platforma Zoom). W wykładzie wzięło udział 10 osób. Spotkanie składało się z dwóch zasadniczych części. W pierwszej przedstawione zostały podstawowe zagadnienia teoretyczne, związane z tai chi jako sztuką walki, gimnastyką zdrowotną oraz elementem chińskiej filozofii. W drugiej skupiono się na aspektach tai chi, które decydują o jego potencjale zdrowotnym. Wskazano podstawowe założenia ruchowe i oddechowe, które dają możliwość zastosowania tai chi jako gimnastyki profilaktyczno-zdrowotnej dla osób w różnym wieku i o zróżnicowanym poziomie sprawności fizycznej. W części końcowej przedstawiono wybrane badania naukowe, potwierdzające zdrowotne oddziaływanie treningu tai chi.





Zakład Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych
Wydział Fizjoterapii
dr Katarzyna Bulińska

Dnia 22 września w godzinach 17.00-18.30 odbyły się zajęcia on-line „Joga kręgosłupa”, zostały one przeprowadzone przez platformę Zoom. Prowadzącą była dr Katarzyna Bulińska z Zakładu Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych AWF we Wrocławiu. W spotkaniu on-line wzięło udział 10 zapisanych osób, dodatkowo 3 osoby poprosiły o dostęp do nagrania w kolejnym dniu. Całe zajęcia zostały zarejestrowane, dlatego osoby, które nie mogły wziąć udziału w zajęciach w podanym na stronie DFN-u terminie, a wysłały prośbę o dostęp do nagrania, po otrzymanym linku mogły je ponownie odtworzyć. Zajęcia poświęcono pozycjom (asanom) z użyciem krzesła, których celem było wzmocnienie oraz rozciągnięcie tych partii ciała, które narażone są na przeciążenia i dolegliwości bólowe. Początek zajęć poświęcony był regeneracji psychofizycznej w pozycji leżącej, część główna składała się z pozycji siedzących i stojących z uwzględnieniem ruchów kręgosłupa we wszystkich płaszczyznach, część końcowa odbywała się w pozycji relaksacyjnej z kończynami dolnymi na krześle i prowadzona była metodą wizualizacji. Całość spotkania podsumowano wspólną dyskusją na temat odczuć, które pojawiły się w trakcie i po praktyce.





Zakład Biomechaniki

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

**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**



Zakład Biomechaniki jak co roku przygotował wystąpienie dotyczące wykorzystania biomechanicznej aparatury pomiarowej w przemyśle filmowym. Ze względu jednak na obecną sytuację związaną z pandemią prezentacja pt.: „*Niesamowity Spider-man i niesamowita nauka*” odbyła się w formie online. Pracownicy Zakładu Biomechaniki przygotowali specjalnie na tą okazję filmik, który od dnia 22 września 2020 r. można oglądać na kanale YouTube Dolnośląskiego Festiwalu Nauki (<https://youtu.be/pt4AMbtENhM>).

Niesamowity Spider-Man i niesamowita nauka. XXIII Dolnośląski Festiwal Nauki



▶ ▶ 🔊 3:20 / 7:37

Przewiń, aby poznać szczegółowe informacje

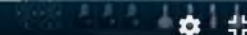


Niesamowity Spider-Man i niesamowita nauka. XXIII Dolnośląski Festiwal Nauki



▶ ▶ 🔊 5:38 / 7:37

Przewiń, aby poznać szczegółowe informacje



Zakład Biostruktury

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu

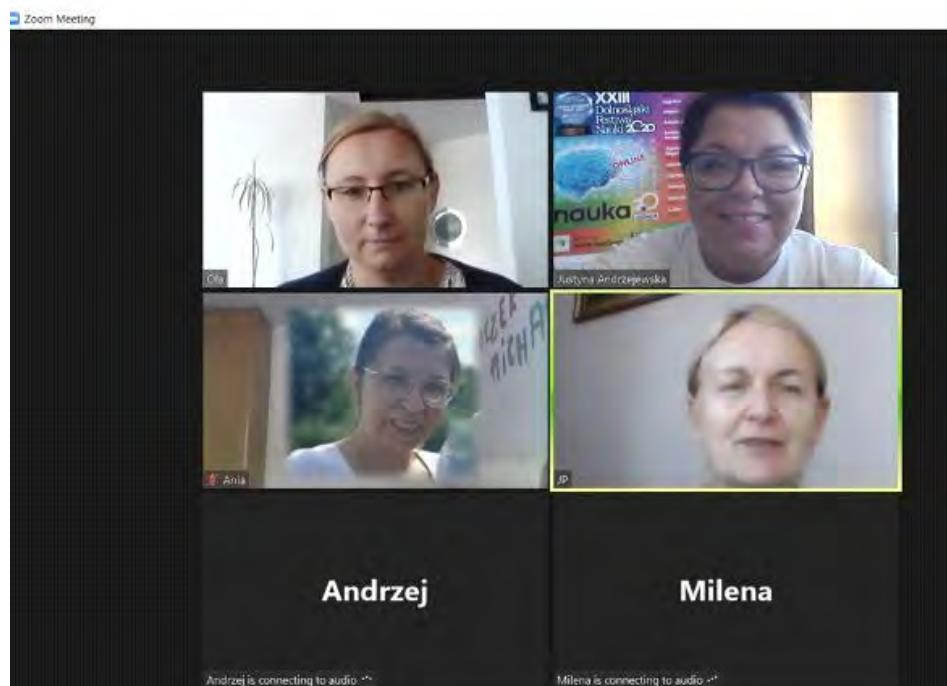
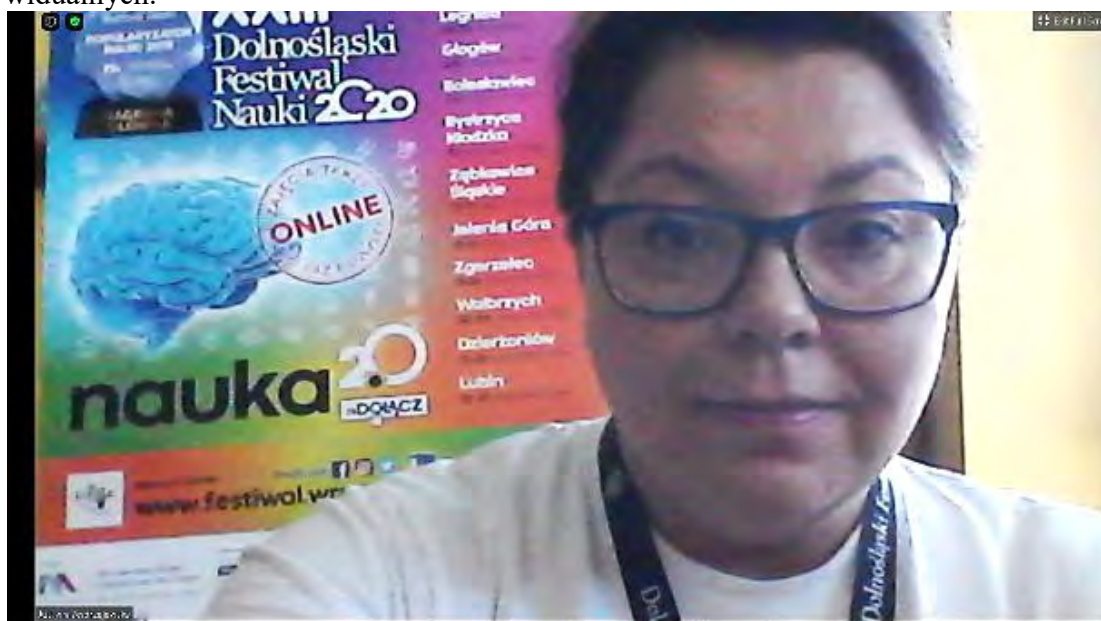
dr Paweł Posłuszny, dr hab. Jarosław Domaradzki, prof. AWF

Dnia 22 września o godz. 10.00 w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki w Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu odbył się wykład „Zdrowe kolana – anatomia treningu zdrowotnego”. Wykład prowadzony był przez dr Pawła Posłusznego, wykładowcę przedmiotów anatomia, antropomotoryka, trening zdrowotny i trening funkcjonalny. Miał on na celu zapoznać uczestników z budową i funkcjonowaniem stawów kolanowych, przyczynach i skutkach problemów zdrowotnych związanych z tymi stawami oraz możliwością profilaktyki. Uczestnicy poznali wybrane ćwiczenia i zasady dbania o zdrowie i pełną sprawność kolan. W wykładzie wzięło udział 8 osób, były to osoby amatorsko uprawiające biegi.



Zakład Biologicznych i Medycznych Podstaw Sportu
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
dr Justyna Andrzejewska, dr Aleksandra Stachoń

W ramach XXIII Dolnośląskiego Festiwalu Nauki pracownicy Zakładu Biologicznych i Medycznych Podstaw Sportu przeprowadzili zajęcia o charakterze zdalnym, pt. „*Jaką masz sylwetkę? Zbadaj swój kręgosłup metodą elektroniczną*”. W dniu 23.09.2020 przedstawiono prezentację autorstwa dr Justyny Andrzejewskiej i dr Aleksandry Stachoń. Ujęto w niej najważniejsze zagadnienia związane z postawą ciała, jej kształtowaniem się w ontogenezie, zagrożeniami, metodami oceny oraz prewencyjnym powstępowaniem w celu poprawy jakości postawy ciała. Prezentacja miała na celu wzbudzenie w odbiorcy potrzeby dbałości o swoje ciało, aby poprawić jego jakość, aż do późnej starości. W zajęciach uczestniczyło pięcioro uczestników indywidualnych.



Zakład Dydaktyki Sportu
Zakład Metodyki Szkolnej Kultury Fizycznej
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
dr Małgorzata Kałwa, dr Małgorzata Krzak

W dniu 18 września 2020 r. w Hali Wielofunkcyjnej AWF we Wrocławiu dr Małgorzata Kałwa i dr Małgorzata Krzak przeprowadziły warsztaty ruchowe pt. „Zapobieganie obciążeniom statycznym kręgosłupa. Ćwiczenia w klasie i w biurze”.

Na zajęcia zgłosiły się dwa ośrodki: Laboratorium PAN – mikrobiologia oraz Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy przy Szkole Podstawowej nr 88. Zapisy na zajęcia odbywały się drogą elektroniczną poprzez e-mail. Zajęcia składały się z dwóch części: 1) Teoretycznej, w której przedstawiono uczestnikom definicję i etiologię obciążenia statycznego kręgosłupa; 2) Praktycznej, czyli pokazu oraz ćwiczeń przeciwdziałających asymetrii i dysfunkcji ciała w czasie rzeczywistym. W sumie w zajęciach wzięło udział 17 osób.



Zoom Meeting

Wioletta D Agnieszka IITD iPad

Małgorzata Krzak

Recording

Profilaktyka i eliminacja zespołu bolesnego kręgosłupa

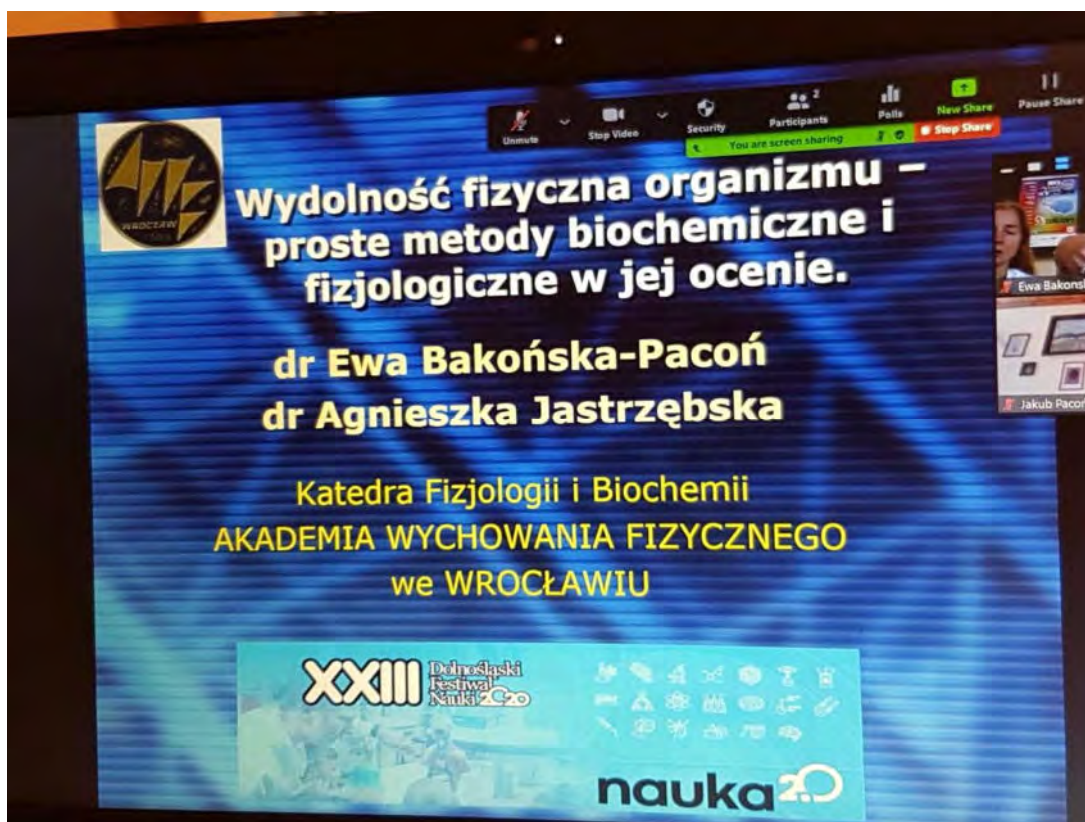
Dbanie o prawidłową sylwetkę podczas pracy:

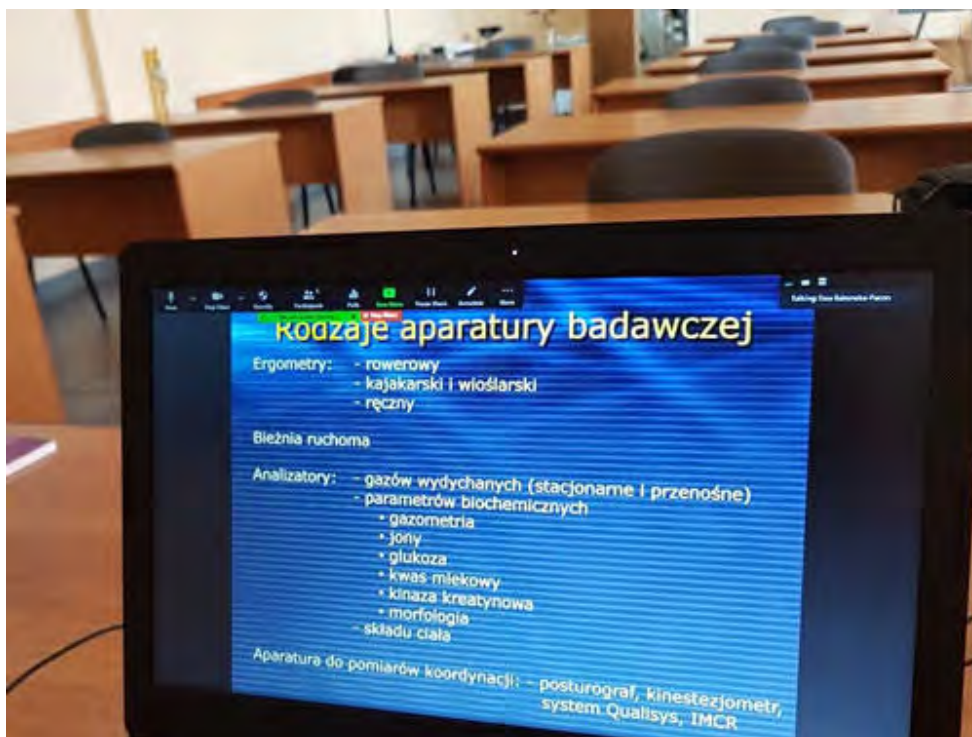
- Rozgrzewka przed pracą fizyczną
- planowanie wykonywania w ciągu dnia różnych czynności
- Symetria pracy – zmiana stanowisk, zmiana stron podczas pracy nawet lekkiej (np. rękę)
- Ergonomia stanowisk pracy
- Niekrepujący strój
- **Ćwiczenia podczas przerw w pracy**

Zakład Fizjologii i Biochemii
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
dr Ewa Bakońska-Pacoń, dr Agnieszka Jastrzębska

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 22.09.2020 o godz. 10.00 odbyły się w formie online z platformy ZOOM AWF Wrocław i były podzielone na dwie części:

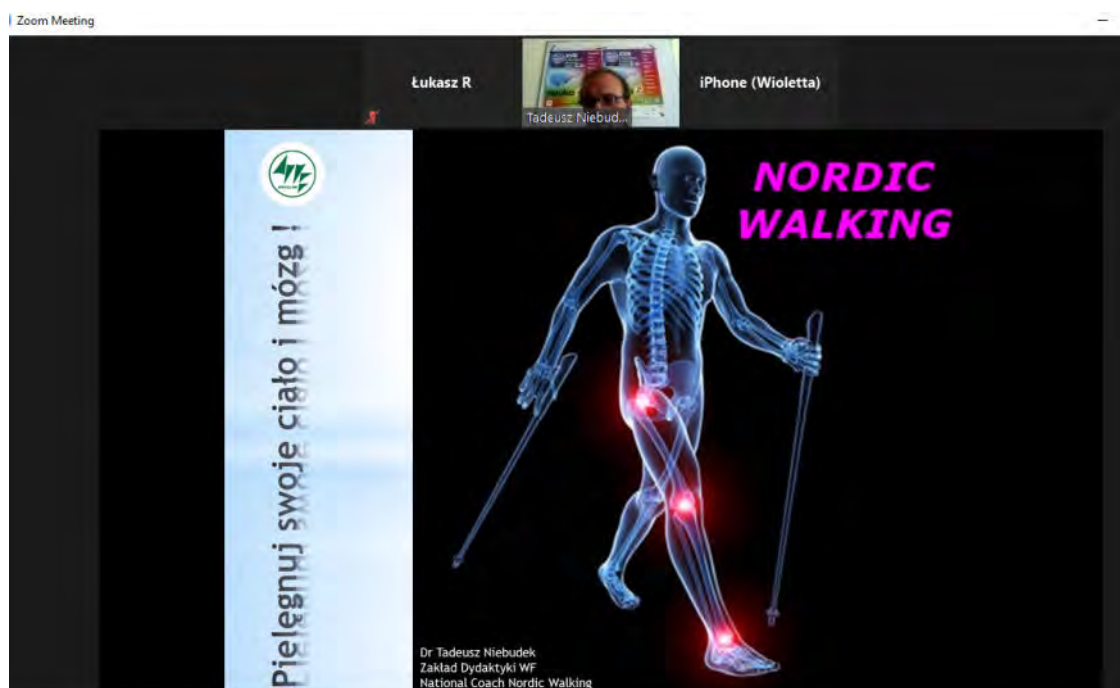
1. Teoretyczna - wykład wprowadzający (dr Ewa Bakońska-Pacoń i dr Agnieszka Jastrzębska) - omawiane były zagadnienia związane z pojęciem wydolności fizycznej organizmu, od czego zależy i omówiono proste metody oznaczania wydolności tlenowej i beztlenowej organizmu
2. Praktyczna – pokazowa online realizowana w Pracowni Badań Wysiłkowych pokazano aparaturę do badań równowagi kwasowo-zasadowej i oznaczeń hematologicznych, omówiono pomiar stężenia kwasu mlekowego z użyciem aparatu LactatScout i glukozy z użyciem glukometru AccuCheck. W zajęciach uczestniczyli studenci Uniwersytetu Przyrodniczego oraz osoby dorosłe, które otrzymały link do spotkania po zgłoszeniu mailowym chęci uczestniczenia w zajęciach online. W sumie 25 osób. Osoby biorące udział w organizacji i przeprowadzeniu zajęć: dr Ewa Bakońska-Pacoń, dr Agnieszka Jastrzębska, Anna Janicka, mgr inż. Maciej Rymarczuk.





Zakład Pedagogiki Kultury Fizycznej
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
dr Tadeusz Niebudek

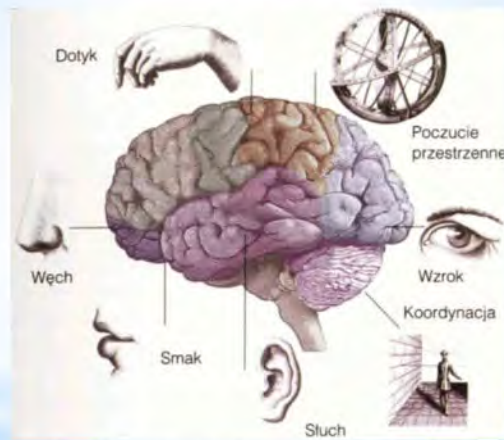
W dniu 21 września o godz. 10.00 odbył się wykład poświęcony fenomenowi motorycznemu XXI wieku, czyli Nordic Walkig. Tym razem wykład pt. *"Nordic Walking - wieloobszarowa aktywność fizyczna i ruchowa XXI wieku"* stawiał sobie za cel wskazanie wszechstronności oddziaływania na organizm człowieka tak w kategoriach motorycznych, jak i zdrowotnych oraz psychicznych. W wykładzie wzięło udział 6 osób w różnym wieku. Uczestnicy wykładu zostali również przeszkoleni z zakresu prawidłowej techniki Nordic Walking.



Łukasz R

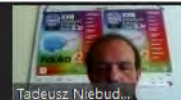


Tadeusz Niebud...



Pielegnuj swój mózg

Łukasz R



Tadeusz Niebud...



Pielegnuj swoje ciało

Zakład Fizjoterapii w Dysfunkcjach Narządu Ruchu**Zakład Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych****dr Łukasz Pawik, dr Malwina Pawik, dr Agnieszka Dębiec-Bąk, mgr Jolanta Neustain**

Warsztat pt. „*Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród osób leczonych z powodu dysfunkcji narządu ruchu*” odbył się 22.09.2020 roku o godz. 12.00 w formie zdalnej, przy użyciu platformy Zoom. W spotkaniu organizowanym w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki udział wzięło 8 osób, przede wszystkim pacjenci leczeni chirurgicznie z powodu patologii w obrębie kończyn dolnych oraz ich rodziny.

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.

**Zakład Pływania****Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu****dr Marcin JaszczaK, dr Anna Kwaśna**

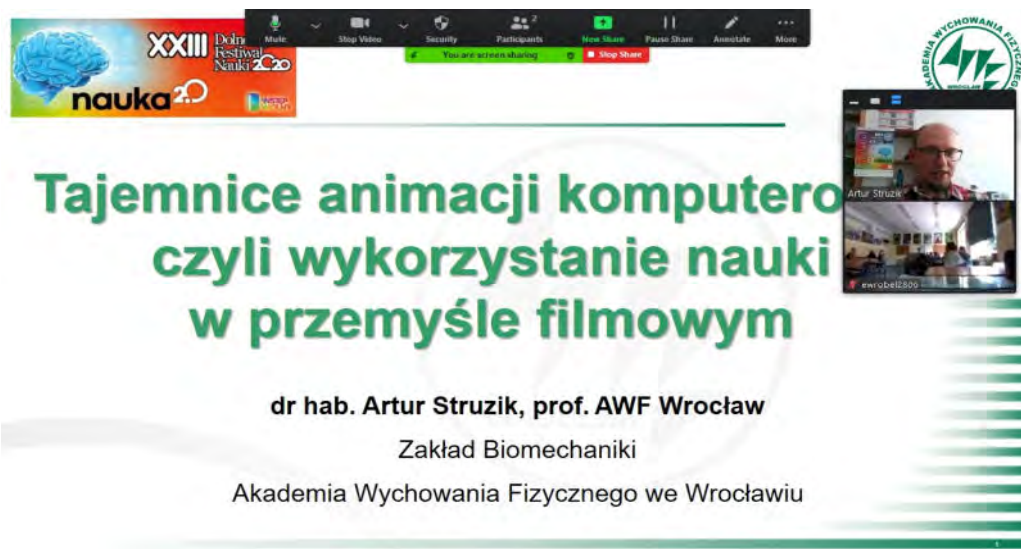
Warsztat "Woda- środowisko 3D" zgłoszony przez Marcin JaszczaK i Annę Kwaśną zaplanowano do realizacji we wtorek 22 września 2020 roku w godzinach 16.00-16.45. Jego celem było uzmysłowanie uczestnikom warsztatu zróżnicowania sił działających na ciało zanurzone w wodzie, sposobów zmiany ich wielkości i konsekwencji takich działań. Zgłoszenia uczniów szkoły podstawowej otrzymano po terminie - warsztat nie odbył się.

Zakład Fizjologii i Biochemii
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
dr Joanna Grobelna, dr Jacek Borkowski

W dniu 22. 09. 2020 o godzinie 12:00 odbył się online wykład pt. „Zrozumieć mięśnie”. Prowadzącymi byli dr inż. Joanna Grobelna oraz dr Jacek Borkowski. Wykład dotyczył mechanizmu skurczu mięśni szkieletowych, zarysu ich metabolizmu, przyczyn zmęczenia, mechanizmu wzrostu oraz przyczyn zaniku tkanki mięśni szkieletowych. Wykładu wysłuchała klasa IIB Europejskiego Liceum Służb Mundurowych z Wrocławia wraz z nauczycielem biologii panią dr Zofią Łubocką oraz kilkoro innych osób. Pod koniec wykładu odbył się konkurs z nagrodami. Prowadzący wykład, wysłali pocztą nagrody dla zwycięzców konkursu. Gościliśmy łącznie 25 osób.

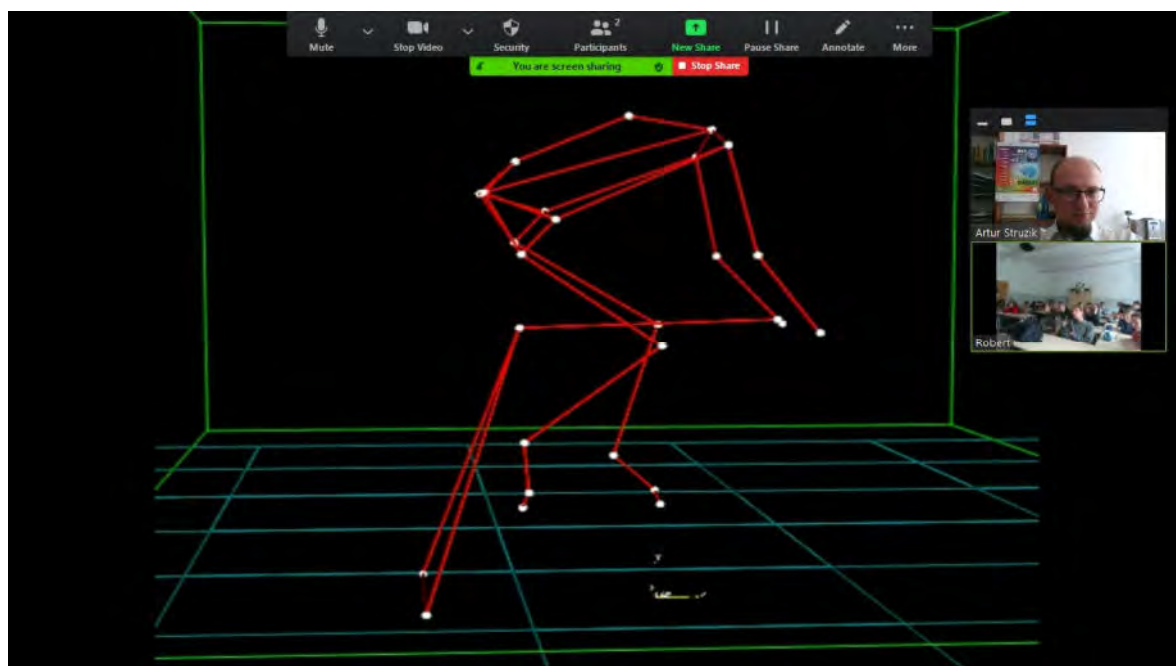


Interaktywne Pokazy w Szkołach 2020
Zakład Biomechaniki
Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu
dr hab. Artur Struzik, prof. AWF



W dniach 22-25 września 2020 r. odbyło się we wrocławskich szkołach 12 lekcji przeprowadzonych przez dr hab. Artura Struzika, prof. AWF Wrocław. Interaktywne pokazy dotyczyły animacji komputerowej i ze względu na obecną sytuację związaną z pandemią zostały przeprowadzone online zarówno w szkołach podstawowych jak i ponadpodstawowych. Treści pokazów były dostosowane do grupy odbiorców. Dla najmłodszych (4-6 klasa szkoły podstawowej) przeznaczony był pokaz pt.: „*Jak powstają animowane postacie znane z telewizji?*”. Nieco starsi uczniowie (7-8 klasa szkoły podstawowej) uczestniczyli w pokazie pt.: „*Filmowi superbohaterowie i ich nadzwyczajne umiejętności w rzeczywistości*”. Z kolei dla młodzieży ze szkół ponadpodstawowych (techników i liceów ogólnokształcących) przygotowano pokaz pt.: „*Tajemnice animacji komputerowej, czyli wykorzystanie nauki w przemyśle filmowym*”. Mimo braku możliwości bezpośredniego kontaktu z uczestnikami pokazu, opiekunowie klas potwierdzali spore zainteresowanie słuchaczy podczas pokazów.





Pracownia Analiz Biomechanicznych

AWF Wrocław



XXIII Dolnośląski Festiwal Nauki 2020 – Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu Sprawozdanie statystyczne

W imprezach uczelnianej edycji XXIII DFN zorganizowanych przez Akademię Wychowania Fizycznego we Wrocławiu wzięło udział 443 osoby (łącznie z Interaktywnymi Pokazami w Szkołach).

Tabela. Szczegółowe zestawienie liczby uczestników imprez festiwalowych

Lp.	Impreza	Uczestnicy	Liczba uczestników
1	Tai chi dla wszystkich (dr Rafał Bugaj)	Osoby w wieku 40-60 lat.	10
2	Joga kręgosłupa (dr Katarzyna Bulińska)	Osoby w wieku 30-70 lat.	13
3	Niesamowity Spiderman i niesamowita nauka – pokaz filmu na youtube (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)	Osoby w różnym wieku.	86 wyświetleń
4	Zdrowe kolana – anatomia treningu zdrowotnego (dr Paweł Posłuszny, dr hab. Jarosław Domaradzki, prof. AWF)	Osoby w wieku 30-50 lat.	8
5	Jaką masz sylwetkę? Zbadaj kręgosłup metodą elektroniczną (dr Justyna Andrzejewska, dr Aleksandra Stachoń)	Fragment sprawozdania: „Prezentacja miała na celu wzbudzenie w odbiorcy potrzeby dbałości o swoje ciało, aby poprawić jego jakość, aż do późnej starości. W zajęciach uczestniczyło pięcioro uczestników indywidualnych”.	5
6	Zapobieganie obciążeniom statycznym kręgosłupa. Ćwiczenia w klasie i w biurze (dr Małgorzata Kałwa, dr Małgorzata Krzak)	Osoby w różnym wieku. Fragment sprawozdania: „Na zajęcia zgłosiły się dwa ośrodki: Laboratorium PAN – mikrobiologia oraz Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy przy Szkole Podstawowej nr 88”.	17
7	Wydolność fizyczna organizmu- proste metody biochemiczne i fizjologiczne w jej ocenie (dr Ewa Bakońska-Pacoń, dr Agnieszka Jastrzębska)	W zajęciach uczestniczyli studenci Uniwersytetu Przyrodniczego oraz osoby dorosłe.	25
8	Nordic Walking-wieloobszarowa aktywność fizyczna i ruchowa XXI wieku (dr Tadeusz Niebudek)	W wykładzie, warsztatach udział wzięło 6 osób w różnym wieku	6
9	Sposoby radzenia sobie ze stresem wśród osób leczonych z powodu dysfunkcji narządu ruchu (dr Łukasz Pawik, dr Małwina Pawik, dr Agnieszka Dębiec-Bąk, mgr Jolanta Neustein)	Fragment sprawozdania: „W spotkaniu organizowanym w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki udział wzięło 8 osób, przede wszystkim pacjenci leczenia chirurgicznie z powodu patologii w obrębie kończyn dolnych oraz ich rodziny”.	8
10	Woda – środowisko 3D (dr Marcin Jaszcak, dr Anna Kwaśna)		0
11	Zrozumieć mięśnie (dr Joanna Grobelna, dr Jacek Borkowski)	Fragment sprawozdania: „Wykładu wysłuchała klasa IIB Europejskiego Liceum Służb Mundurowych z Wrocławia wraz z nauczycielem biologii panią dr Zofią Łubocką oraz kilkoro innych osób. Pod koniec wykładu odbył się konkurs z nagrodami. Prowadzący wykład, wysłali pocztą nagrody dla zwycięzców konkursu”.	25
12	Interaktywne Pokazy w Szkołach: Tajemnice animacji komputerowej, czyli wykorzystanie nauki w przemyśle filmowym (dr hab. Artur Struzik, prof. AWF)	Fragment sprawozdania: „Interaktywne pokazy dotyczyły animacji komputerowej i ze względu na obecną sytuację związaną z pandemią zostały przeprowadzone online zarówno w szkołach podstawowych jak i ponadpodstawowych”.	240
Suma			443