

# PROGRAM SZCZEGÓŁOWY

## WYKŁAD

*Temat: Aktywny tryb życia i racjonalna dieta.*

Poruszane zagadnienia:

- pory posiłków – kiedy i jak często jeść?
- podstawowe składniki odżywcze i ich rola dla organizmu
- zasady łączenia składników odżywczych
- znaczenie i rola wysiłku fizycznego
- różne formy aktywności fizycznej
- dieta osób aktywnych

## BADANIA

- pomiar składu ciała
  - zasady analizy składu ciała
  - pomiary
  - dyskusja wyników
- test Coopera na bieżni
  - zasady testu
  - pomiary
  - dyskusja wyników

## ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

Na Sali gimnastycznej i siłowni:

- prawidłowa rozgrzewka
- trening
  - siłowy
  - obwodowy
  - interwałowy
- ćwiczenia wyciszające
- rozciąganie

## PLAN WARSZTATÓW 09-10.12.2017

*1 dzień (sobota)*

Wykład (2h) - 9:00-11:00 (sala wykładowa)

Badania (3h) -11:00-14:00 (sala 2.79)

*2 dzień (niedziela)*

Zajęcia praktyczne, ćwiczenia (3h) - 9:00-12:00 (sala 2.47)