

## UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU POLITECHNIKI KRAKOWSKIEJ

im. dr inż. Władysławy Marii Francuz, prof. oświaty



### Harmonogram zajęć na semestr letni roku akademickiego 2020/2021

#### !!! UWAGI ORGANIZACYJNE !!!

1. Wszystkie seminaria poza ruchowymi odbywają się za pośrednictwem platformy Zoom w czasie rzeczywistym. Jeżeli sytuacja na to pozwoli, będziemy starali się wrócić do tradycyjnych zajęć w MAŁYCH GRUPACH.
2. Osoby, które mają problemy techniczne prosimy o kontakt z sekretariatem. Niezmiennie mogą Państwo liczyć na indywidualne szkolenie telefoniczne.
3. **Seminarium PROMOCJA ZDROWIA** zorganizujemy w formie gościnnych spotkań, dostępnych dla wszystkich słuchaczy (dodatkowo, poza limitem 3 przedmiotów). Informacje o terminie i tematyce wykładów będziemy przekazywać na bieżąco.
4. W ramach opłaty semestralnej mogą Państwo wybrać **3 seminaria z następującej listy**: filozofia i religioznawstwo; historia Krakowa; historia sztuki; trening pamięci i umysłu; język angielski; psychologia dorosłości; muzyka; zumba gold; gimnastyka i relaksacja; gimnastyka na krzesłach. **Wybór prosimy przesłać drogą mailową** na adres: [utw@pk.edu.pl](mailto:utw@pk.edu.pl) do 21 lutego b.r.
5. **Opłaty za semestr letni należy dokonać w dniach 1-15 marca. PROSIMY NIE WPŁACAĆ CZESNEGO W LUTYM.** Wysokość opłaty (150 zł) i nr konta nie uległy zmianie.
6. **Opłaty za seminaria dodatkowe (50 zł) prosimy wnieść najpóźniej do 28 marca 2021.**

#### ZAJĘCIA RUCHOWE i CHOREOTERAPIA

Są to treningi trwające ok 50 min przygotowane przez mgr Annę Cygan.

Zajęcia są udostępniane w formie filmów, które Studenci mogą odtwarzać wielokrotnie, o dowolnej porze dnia.

W każdym tygodniu będziemy udostępniać nowe zajęcia (8 filmów w ramach danego seminarium).

#### **ZUMBA GOLD (light)**

Zumba to fuzja tańca i fitnessu. Zajęcia dla osób początkujących oraz takich, które preferują wolniejsze rytmy. Charakteryzują się więc dużo spokojniejszym przebiegiem i nie zawierają tak energetycznych tańców, jak jive, twist, soca, afro-dance czy hip-hop, a tym samym elementów wymagających podskoków, przysiadów, dużej gibkości korpusu oraz gwałtownych skłonów czy skrętów. Mimo tego również doskonale usprawniają pamięć, koordynację, równowagę, orientację w przestrzeni i również opierają się na budowaniu prostych choreografii. Zawierają one elementy m.in. flamenco, salsy, tanga, cha-cha, cumbii i belly dance. Każdy układ poprzedza dokładny instruktaż. Taki trening pozwala spalić ok. 300 kcal.

#### **GIMNASTYKA I RELAKSACJA**

połączenie w jedno zajęcia wszystkich dotychczas prowadzonych technik, jak pilates, stretching, ćwiczenia dla zdrowego kręgosłupa, lekkie cardio i relaksacja. Mają one na celu wzmacnianie mięśni i ścięgien, wypracowanie prawidłowej sylwetki i równowagi, naukę oddechu spójnego z ruchem, poprawę świadomości ciała, gibkości oraz umiejętność relaksacji. Zapobiegają także bólom kręgosłupa, gdyż pozwalają na pracę ciała zarówno w pozycjach izolowanych, jak i w częściowym odciążeniu podczas parterowych ćwiczeń na macie.

## **ĆWICZENIA NA KRZESŁACH**

Są to zajęcia dla osób, które z różnych powodów nie mogą lub nie lubią tańczyć ani ćwiczyć na podłodze. Polegają na wykorzystywaniu ćwiczeń usprawniających całe ciało, poprawiających zakresy ruchomości stawów, gibkość, pamięć i koordynację ruchową oraz wzmacniających mięśnie. Prowadzone są do raczej spokojnej muzyki. Nie zapominamy także o ćwiczeniach oddechowych, a czasami wspomagamy się drobnymi rekwizytami, które każdy ma w domu.

## **WYKŁADY I WARSZTATY**

### **w czasie rzeczywistym**

Są to spotkania w czasie rzeczywistym, za pośrednictwem platformy internetowej ZOOM. Przed każdym spotkaniem będziemy drogą mailową wysyłać Państwu linka (odnośnik), który umożliwi wzięcie udziału w zajęciach.

#### **HISTORIA SZTUKI**

**Prowadzący:** mgr **Dorota Plutecka**

**środy** godz. 9.30 24.02.2021, 10.03.2021, 24.03.2021, 21.04.2021, 05.05.2021, 26.05.2021.

#### **HISTORIA KRAKOWA**

**Prowadzący:** mgr **Emil Bajorek** – przewodnik po Krakowie, autor bloga „Prokrakus”

**czwartki** godz. 10.00 11.03.2021, 25.03.2021, 15.04.2021, 29.04.2021, 13.05.2021, 27.05.2021.

#### **FILOZOFIA I RELIGIOZNAWSTWO**

**Prowadzący:** dr hab. **Jacek Jaśtał**, prof. PK

**wtorki** godz. 10.00 09.03.2021, 23.03.2021, 13.04.2021, 27.04.2021, 11.05.2021, 25.05.2021.

#### **MUZYKA: 6 SPOJRZEŃ W STRONĘ HISTORII MUZYKI**

**Prowadzący:** mgr **Lidia Kućmierz**

**piątki** godz. 12.00 12.03.2021, 26.03.2021, 09.04.2021, 23.04.2021, 07.05.2021, 21.05.2021.

#### **TRENING PAMIĘCI I UMYŚŁU**

**Prowadzący:** mgr **Małgorzata Rakoczy**

- **środy** godz. 15.30 17.02.2021, 10.03.2021, 17.03.2021, 14.04.2021, 28.04.2021, 19.05.2021.
- **piątki** godz. 10.00 26.02.2021, 19.03.2021, 01.04.2021(**czw!**), 16.04.2021, 14.05.2021, 28.05.2021.

#### **PSYCHOLOGIA DOROSŁOŚCI**

**Prowadzący:** mgr **Jerzy Pocica** – Sokrates Akademia Rozwoju

**czwartki** godz. 9.30 03.03.2021, 08.04.2021, 06.05.2021, 20.05.2021, 27.05.2021 (**godz.12:30!**), 10.06.2021.

#### **JĘZYK ANGIELSKI**

Zajęcia rozpoczną się w drugiej połowie kwietnia, planowane poziomy to: „od zera”, podstawowy i średniozaawansowany. Każda grupa będzie miała lekcję ok. godziny zegarowej przez 6 kolejnych tygodni. Zajęcia odbywać się będą przez Zoom lub w tradycyjnej formie – w zależności od możliwości.

#### **PROMOCJA ZDROWIA**

Jest to blok tematyczny, w ramach którego będziemy zapraszać różnych gości. Planujemy zorganizować 5-6 wykładów w terminach dogodnych dla prelegentów – będziemy informować Państwa na bieżąco. Każdy Student będzie miał dostęp do tych wykładów, nie wliczają się do limitu 3 wybranych seminariów.

#### **KONTAKT:**

**SEKRETARIAT UTW PK ul. Juliusza Lea 114, pokój 150**

**tel. 12 628 25 19, e-mail: [utw@pk.edu.pl](mailto:utw@pk.edu.pl)**