****

**Zaliczenie Wychowania Fizycznego**

Drodzy studenci zgodnie z Zarządzeniem Rektora zajęcia z wychowania fizycznego na pierwszym roku studiów zaliczyć można zdalnie, bądź w sposób tradycyjny uczęszczając na wybraną formę zajeć.

1. Rejestracja

Student zobowiązany jest do rejestracji na zajecia wychowania fizycznego poprzez system USOS. Wszelkie zapytania należy kierować do swojego prowadzącego, w przypadkach problematycznych można kontaktować się z Dyrektorem Studium Wychowania Fizycznego i Sportu.

1. W celu usprawnienia komunikacji po zakończeniu rejestracji w systemie USOS, otrzymacie Państwo email od prowadzącego z zasadami zaliczenia, korzystania z obiektów oraz linkiem do grupy na FB AZS. Każdy z prowadzących w celu ułatwienia komunikacji założy grupy na koncie facebook AZS o nazwie (nazwisko prowadzącego, dzień zajęć, godzina zajęć, wybrana dyscyplina oraz nr. grupy.
2. W drugim tygodniu po zakończeniu zajęć od 12.10 do 17.10 odbędą sie zajecia informacyjne dotyczące zasad zaliczenia z wychowania fizycznego, korzystania z obiektów sportowych Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy oraz możliwości uczestnictwa w zajęciach sekcji sportowych. Na zajęcia te należy przynieść zmienne obuwie sportowe ponieważ odbywają się na sali.

**Zaliczenie - Wychowanie Fizyczne zdalnie-Online**

1. Student ma możliwość zaliczenia zajęć online, w tym celu otrzyma zestawy ćwiczeń oraz wykona aktywność fizyczną przy użyciu aplikacji
2. Maksymalnie 6 jednostek (12 godzin dydaktycznych) można zaliczyć online przez wykonanie ćwiczeń w domu lub innym dowolnym miejscu. W tym celu student otrzyma zestaw ćwiczeń oraz prezentację z różnych form aktywności ruchowej. Ćwiczenia należy wykonać w dowolnym miejscu i czasie do końca semstru zimowego.
3. Minimum 9 jednostek dydaktycznych należy zaliczyć przy użyciu aplikacji https://www.endomondo.com, sprawdzającej za pomocą GPS wykonaną aktywność fizyczną. Należy celem otrzymania zaliczenia:

* przebiec 9 x 8 km Kobiety - Mężczyźni 9 x 10km lub
* przejechać na rowerze 9 x 25 km Kobiety - Mężczyźni 9 x 30 km
* bieganie i jazdę na rowerze można stsować wymiennie, w zależnosci od preferencji.
* jeśli ktoś ma problem kondycyjne, może dzielić jednostkę treningowa w ciągu dnia.
* aktywność fizyczną należy wykonywać systematycznie, dlatego w danym dniu można zaliczyć jedną jednostkę dydaktyczną, a w miesiącu grudzień oraz styczeń można maksymalnie zaliczyć 3 jednostki w każdym miesiącu.
* **Osoby z rehabilitacji, lub z przeciwskazaniami zdrowotnymi są oczywiście zwolnione i ćwiczą według rozpisek od prowadzących.**

**Aplikacja Endomondo**

W telefonie należy zainstalować aplikację endomondo (jest darmowa) i następnie dołączyć do rywalizacji, aby kadra nauczycielska mogła odnotować wykonane zadania i zaliczyć obecność na zajęciach. W celu weryfikacji należy zalogować się pod swoim imieniem i nazwiskiem. Aktywność należy wykonać minimum w 9 cyklach tzn. w 9 dowolnych dniach. Zachęcamy aby ćwiczyć więcej, jednak za jeden dzień aktywności student otrzymuje jedną obecność.Pamiętajcie, że ćwiczycie dla siebie i swojego dobrego samopoczucia! więc oszustwo nie jest akceptowalne.

KOMUNIKACJA

Jeśli studenci mają jakieś pytania, powinni je kierować bezpośrednio do swoich prowadzących poprzez pocztę USOS lub na email prowadzącego zajęcia. W celu szybkiej weryfikacji w tytule email powinien podać nr indeksu, imie nazwisko, godzinę oraz formę zajeć na jaką uczęszcza. W celu ułatwienia komunikacji, student może prosić o skontaktowanie się prowadzacego w tym celu na email prosimy o przesłanie numer telefonu, pod jakim prowadzący ma się skontakotwać.

OBECNOŚCI

W celu otrzymania obecności należy po zakończeniu miesiąca kalendarzowego przesłać na adres email swojego prowadzącego informacji na temat formy zajęć oraz dni ich odbycia dołączając do tego screen (zrzut ekranu) z odbytych treningów z widocznym swoim imieniem i nazwiskiem. Nauczyciel sprawdza czy aktywność była wykonana w sposób właściwy.

**BEZPIECZEŃSTWO**

Pamiętajcie, aby podczas wykonywania aktywności fizycznej zachować względy bezpieczeństwa. Aktywność możesz wykonać w dowolnym czasie, możesz podczas ćwiczeń wykonać również przerwę.

**ZAJĘCIA STACJONARNE –**

Zgodnie z Zarządzeniem Rektora studenci maja możliwość zaliczenia zajeć w sposób tradycyjny wybierając preferowaną formę aktywności fizycznej. W takim przypadku student uczęszcza na wybraną formę zajęć. Ze względu na zmienną sytuację epidiemiologiczną, student ma możliwość zmiany formy zaliczenia stacjonarnej i odbycia części zajeć w sposób zdalny, w takim wypadku musi zaliczyć łącznie minimu 9 jednostek w sposób tradycyjny na siłowni/sali gimnastycznej bądź za pomoca aplikacji weryfikującej wykonanie aktywności fizycznej.

**SEKCJE SPORTOWE**

Na uczelni działa Akademicki Związek Sportowy AZS Collegium Medicum. Studenci prezentujacy odpowiedni poziom sportowy mają możliwosć w zamian za zajecia wychowania fizycznego uczestniczenia w treningach sekcji sportowych i reprezentowania uczelni w Akademickich Mistrzostwach Polski. W celu dołączenia do sekcji sportowych należy kontaktować się bezposrednio z trenerami.

**ADRESY E-MAIL DO POSZCZEGÓLNYCH PROWADZĄCYCH**

dr Tomasz Zegarski - tomasz.zegarski@cm.umk.pl - piłka nożna, futsal, lekka atletyka, tenis stołowy

dr Marcin Kwiatkowski - [marcin.kwiatkowski@cm.umk.pl](mailto:marcin.kwiatkowski@cm.umk.pl) - ergometr wioślarski, biegi przełajowe, narciarstwo

mgr Agnieszka Perzyńska - a.perzynska@cm.umk.pl - pływanie

mgr Rafał Borowczyk - [rafal.borowczyk@cm.umk.pl](mailto:rafal.borowczyk@cm.umk.pl) - piłka ręczna, siatkówka mężczyzn

mgr Henryk Borowski - [henryk.borowski@cm.umk.pl](mailto:henryk.borowski@cm.umk.pl) - siatkówka kobiet

mgr Adam Ziemiński - [adam.zieminski@cm.umk.pl](mailto:adam.zieminski@cm.umk.pl) - koszykówka

mgr Wojciech Krzyżanowski - [wojciech.krzyzanowski@cm.umk.pl](mailto:wojciech.krzyzanowski@cm.umk.pl) - wspinaczka

mgr Tomasz Słojkowski – tomasz.slojkowski@cm.umk.pl

Fakultety

Wydział Farmaceutyczny dr M. Kwiatkowski [marcin.kwiatkowski@cm.umk.pl](mailto:marcin.kwiatkowski@cm.umk.pl)

Wydział Nauk o Zdrowiu - dr Tomasz Zegarski - [tomasz.zegarski@cm.umk.pl](mailto:tomasz.zegarski@cm.umk.pl)

Wydział Lekarski - mgr A. Perzyńska - a.perzynska@cm.umk.pl