

Temat zajęć:

„Żongluj – będziesz mógł więcej. Żonglowanie jako forma aktywności dla każdego”

Opis zajęć:

Zajęcia mają na celu wprowadzenie uczestników w podstawy żonglowania jako uniwersalnej formy aktywności fizycznej dostępnej dla osób w różnym wieku i o zróżnicowanym poziomie sprawności. W trakcie warsztatu uczestnicy poznają proste techniki manipulacyjne oraz ćwiczenia rozwijające koordynację wzrokowo-ruchową, koncentrację i zdolności poznawcze. Zajęcia będą miały charakter praktyczny, z elementami nauki poprzez zabawę, co sprzyja integracji oraz zwiększa motywację do aktywności ruchowej. Podkreślony zostanie również wpływ żonglowania na funkcje poznawcze i sprawność motoryczną.

Pani Martyna Wójcik

Absolwentka Wydziału Wychowania Fizycznego w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Obecnie studentka Szkoły Doktorskiej Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Od września 2021r. nauczycielka wychowania fizycznego oraz instruktor gimnastyki korekcyjnej w MOSiR Sosnowiec. W latach 2023-2024 trenerka w międzynarodowym projekcie BeMW - Be More Wise, realizowanym w ramach Erasmus+ edukacja dorosłych. Obecnie w Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach prowadzi zajęcia dla osób starszych. Żonglowanie jako trening bilateralny jest podstawą badań naukowych do pracy doktorskiej.

