

Załącznik nr 2.

W związku z wystawieniem zaświadczenia o zwolnieniu studenta z wybranych ćwiczeń i form aktywności na wychowaniu fizycznym, bardzo prosimy o uszczegółowienie i sprecyzowanie dozwolonych ćwiczeń realizowanych w ramach wychowania fizycznego.

**Imię i nazwisko studenta**.....

**Data i miejsce urodzenia** .....

**Kierunek studiów**.....

Rodzaj ćwiczeń lub formy aktywności	Tak	Nie
Ćwiczenia fizyczne angażujące w znacznym stopniu układ krążeniowo-oddechowy (biegi średnie, biegi sprinterskie, test Coopera, i in.)		
Ćwiczenia o charakterze rozciągającym w obrębie stawów -staw łokciowy -staw biodrowy -staw ramienny -staw kolanowy -staw skokowy -kręgosłup		
	Jeżeli „NIE” wpisać staw lub grupę	
Ćwiczenia oparte o siłę eksplozywną (skoki, rzuty, pchnięcia, mocowania)		
Ćwiczenia w zaburzonej statyce ciała (ćwiczenia równoważne)		
Ćwiczenia przy muzyce o wysokim natężeniu		
Ćwiczenia w pozycjach niskich (leżenia, podpory, klęki) po których następuje szybka pionizacja ciała		
Ćwiczenia o długim czasie trwania (powyżej 1,5 h) i niskiej intensywności (marsze, nordic walking)		
Ćwiczenia z częstą zmianą pozycji i tempa (zespołowe gry sportowe, sporty walki)		
Pływanie i ćwiczenia w wodzie		
Inne wskazania		

Podpis i pieczęć lekarza

Podpis i pieczęć kierownika ZWFiS