

Karta zwolnienia

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	Może uczestniczyć	Nie może uczestniczyć
Ćwiczenia fizyczne angażujące w znacznym stopniu układ krążeniowo-oddechowy (biegi średnie, biegi sprinterskie, test Coopera, i in.)		
Ćwiczenia siłowe i oparte o siłę eksplozywną (skoki, rzuty, pchnięcia, mocowania)		
Ćwiczenia w zaburzonej statyce ciała (ćwiczenia równoważne)		
Ćwiczenia przy muzyce o wysokim natężeniu dźwięku		
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 (zespolowe gry sportowe, sporty walki)		
Pływanie i ćwiczenia w wodzie		
Inne wskazania i sugestie lekarza		

.....
Data, podpis i pieczęć lekarza

Opinia Kierownika ZWFiS

Akceptacja Dyrektora instytutu/jednostki wspólnej

.....
Data i podpis Kierownika ZWFiS

.....
Data i podpis Dyrektora instytutu/jednostki wspólnej