

РАСПОРЕД СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА – ЛЕТЕН СЕМЕСТАР, 2017/2018 ГОДИНА

СПОРТСКА САЛА „ЈОРДАН МИЈАЛКОВ“ - ШТИП

Понеделник		Вторник	Среда	Четврток	Петок
8.30 -9.30	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ
09.30 – 10.30	ФАКУЛТЕТ ЗА ИНФОРМАТИКА (40) Компјутерско инжинерство	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ	ПРАВЕН ФАКУЛТЕТ (40) Сите насоки	ФАКУЛТЕТ ЗА ИНФОРМАТИКА (26) Компјутерски науки	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ
11.00 – 12.00	ФПТН Рударство, Геологија Географија, Заштита на животна средина	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ	ФПТН Пејзажни студии ФАКУЛТЕТ ЗА ИНФОРМАТИКА Бизнис инфроматика	ЕЛЕКТРО - ТЕХНИЧКИ ФАКУЛЕТ (17)	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ
12.30 – 13.30	МОТИВАТЕ МЕ ТО MOVE по пријава на заинтересирани студенти од сите години и факултети***	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ	МОТИВАТЕ МЕ ТО MOVE по пријава на заинтересирани студенти од сите години и факултети***	ФТБЛ (33) Гастрономија и диететика	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ
14.00 – 15.00	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ
15.00 – 16.00	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ
16.00- 17.00	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ	СЛОБОДЕН ТЕРМИН ЗА СТУДЕНТИ И ВРАБОТЕНИ

НАПОМЕНА:

Наставата ќе започне на 07.03.2018 година и ќе се реализира во спортската сала „Јордан Мијалков“.

Студентите треба да бидат во спортска опрема и задолжително да носат чисти патики.

- Слободните термини за студенти и вработени може да ги користат сите редовни и вонредни студенти на УГД на сите години на студии, како и вработени на УГД, со претходна најава кај одговорните лица за спорт и рекреација директно во спортската сала
- *MOTIVATE ME TO MOVE*

Групите *MOTIVATE ME TO MOVE* се наменети за сите студенти на УГД (редовни и вонредни) на сите факултети и сите години на студии кои сакаат да бидат дел од проектот на Универзитетскиот спортски центар кој има за ЦЕЛ мотивација на студентите за движење и физичка активност преку примена на мобилна апликација која дава насоки и повратна информација за интензитетот на физичката активност согласно индивидуалните можности на секој студент.

Секој студент кој ќе се вклучи во групата добива мобилен уред на кој е инсталирана соодветната апликација. Истиот ќе го има на користење во тек на целиот период додека трае активноста

Барања за студентите кои имаат желба да се вклучат:

- Пополнување на пријава за учество во активностите
- Континуирано учество во планираните активности во наведените термини во период од 6 недели (април и мај, 2018)

Придобивки од учеството во проектот MOTIVATE ME TO MOVE

- Можност за континуирана и плански организирана, персонализирана физичка активност во период од 6 недели преку следење на личните постигнувања и индивидуализирани насоки за подобрување на личните перформанси.
- Програмата предвидува физичка активност во времетраење од 60 минути, 1 – 2 пати неделно во период од 6 недели. Активностите се нестандартни физички активности од типот на running games, zone play games, cross fit activities.

- Иницијални тестирања и проверка на личните способности и капацитети на секој студент како основа за развој на персонализираниот план за активност во периодот кој следи
- Можност за следење на индивидуалните постигнувања и промени како резултат на активноста.
- Можност за меѓусебен натпревар или натпревар во групи, како и натпревар и споредба на резултати со студенти од Австрија, Бугарија, Унгарија, Естонија и Исланд каде во исто време ќе се реализира програмата.

Пријавување и дополнителни информации за сите заинтересирани студенти на следнава е – маил адреса: biljana.popeska@ugd.edu.mk или кај одговорните наставници по спорт и рекреација.

УНИВЕРЗИТЕТСКИ СПОРТСКИ ЦЕНТАР
УНИВЕРЗИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ - ШТИП