

**SEKCJA REKREACJI
SPORTOWO-
TURYSTYCZNEJ**

**KOORDYNATOR
NAWOJKA KOLIJEWICZ
604 524 548**

**ROK AKADEMICKI 2022/2023
SEMESTR II**

Sekcja rekreacji sportowo-turystycznej obejmuje następujące formy aktywności

Gimnastyka senior	poniedziałek Środa piątek	09:30-10:30	Zajęcia odbywały się w Klubie Fitness for life ul.Rejtana 23	Kierownik grupy Paulina Pelic
Ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy	poniedziałek	10:00-11:00	Zajęcia odbywały się w „Akademia Tańca”, CH Europa, IV p. ul.Piłsudskiego 34	Kierownik grupy Kazimiera Rząsa 603 728 866
Joga na krzesłach	czwartek	10:00-11:00		
Gimnastyka stacjonarna (trzy grupy)	poniedziałek	09:00 -09:45 09:45 -10:30 10:30 -11:15	Sala gimnastyczna UR	Kierownik grupy Anna Leśniowska 692 627 822
Gimnastyka/aerobik w wodzie (trzy grupy)	środa	09:15 -10:00 10:00 -10:45 10:45 -11:30	Basen Delfin	Kierownik grupy Anna Leśniowska 692 627 822
Nordic Walking	wtorek	10.00-11:30	Bulwary nad Wisłokiem	Kierownik grupy Nawojka Kolijewicz 604 524 548
Tenis stołowy	sobota	10:0-12:00	Hala UR na Zalesiu	Kierownik grupy Zbigniew Leszczak 781400776

GIMNASTYKA W WODZIE



Prowadzący: mgr Paweł Piwoński

Zostały utworzone 3 grupy, zajęcia odbywały się w każdą środę o godzinie:

Grupa I - 09:15-10:00

Grupa II - 10:00-10:45

Grupa III- 10:45-11:00

Liczba zapisanych po 20 osób w grupie.

Średnia liczba uczestniczących w zajęciach 16 osób/grupę.

GIMNASTYKA REHABILITACYJNA

Prowadzący: dr Justyna Brożonowicz



Zostały utworzone 3 grupy, zajęcia odbywały się w każdy poniedziałek o godzinie:

Grupa I - 09:00-09:45

Grupa II - 09:45-10:30

Grupa III- 10:30-11:15

Liczba zapisanych po 20 osób w grupie.

Uczestnicy gimnastyki korzystali z szerokiego wachlarza przyrządów gimnastycznych, a prowadząca uatrakcyjniała zajęcia wprowadzając na bieżąco nowe zestawy ćwiczeń.

ĆWICZENIA RÓWNOWAGI CIAŁA I DNA MIEDNICY



Prowadząca:
Katarzyna Selwa

zajęcia odbywały się
w każdy poniedziałek o
godzinie 10:00

W zajęciach
uczestniczyło po 16-18
osób, członków UTW-
UR.

JOGA NA KRZESŁACH



Prowadzący:

Barbara Płonka

**zajęcia odbywały się
w każdy poniedziałek o
godzinie 10:00**

**W zajęciach
uczestniczyło
po 16-18 osób, członków
UTW-UR.**

NORDIC WALKING



**Prowadzący: Nawojka
Kolijewicz**

**zajęcia odbywały się w każdy
wtorek o godzinie 10:00.**

**Średnio pokonywano dystans
około 5 km.**

Liczba zapisanych 10 osób

**Średnia liczba uczestniczących
w zajęciach 8**

Frekwencja wynosiła 80%

MOSIAR
Nowa Sarzyna



TENIS STOŁOWY

Prowadzący: Zbigniew Leszczak

Zajęcia odbywały się w każdą sobotę o godzinie 10:00

Liczba zapisanych 10 osób.

Zawodnicy z Klubu Tenisowego brali udział licznych zawodach (VI Grand Prix Polski Weteranów Gliwice, Mistrzostwa Podkarpacia Weteranów Brzostek, Grand Prix Podkarpacia Weteranów), gdzie zdobywali medale .

WYCIECZKI



Baseny Mineralne Solec Zdrój

Akademia 50+ przy współpracy z UTW-UR organizowała comiesięczne wyjazdy na basen do Solca-Zdroju

Zaplanowane wycieczki:

- Dwudniowa wycieczka do Warszawy 9-10.06.2023.
- Relaks po słowacku: Lewocza i Poprad 03.03.2023.

Z uwagi na małe zainteresowanie nie doszły do skutku.



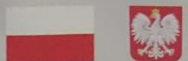


Uniwersytet Rzeszowski
Kolegium Nauk Medycznych
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej

Projekt

Międzypokoleniowy wymiar sprawności fizycznej po pandemii COVID-19

www.sprawnoscfizyczna.pl



DOFINANSOWANO
ZE ŚRODKÓW
BUDŻETU PAŃSTWA

SPOŁECZNA ODPOWIEDZIALNOŚĆ
NAUKI – POPULARYZACJA NAUKI
I PROMOCJA SPORTU
Międzypokoleniowy wymiar sprawności fizycznej
po pandemii COVID-19

kwota dofinansowania
413 029,99 PLN

całkowita wartość zadania
465 429,99 PLN

MINISTERSTWO EDUKACJI I NAUKI

Program:

"Społeczna odpowiedzialność nauki
– Popularyzacja nauki i promocja sportu"

Promocja aktywności ruchowej po pandemii COVID-19
z wykorzystaniem innowacyjnych rozwiązań w sporcie
i osiągnięć nauki wśród osób w wieku od 15 do 60

Projekt INoKF UR

23 lutego 2023 r. o godzinie 17.00, w hali lekkoatletycznej Uniwersyteckiego Centrum Lekkoatletycznego Ośrodka Badań Innowacyjnych w Sporcie w Rzeszowie przy ul. Cichej 2b, odbyło się Oficjalne otwarcie warsztatów: „Międzypokoleniowy wymiar sprawności fizycznej po pandemii Covid-19”.

Eksperyment ma służyć ocenie i poprawie ogólnej sprawności fizycznej, wydolności fizycznej i stylu życia osób w wieku młodzieńczym, produkcyjnym i osób starszych po pandemii COVID-19.

W Projekcie w okresie od lutego do grudnia 2023 r. może wziąć udział m.in. 100 słuchaczy UTW-UR.

Każdy z uczestników projektu został wyposażony w akcelerometr służący do monitorowania aktywności fizycznej, a w okresie trwania programu, oprócz zajęć edukacyjnych zostaną przeprowadzone trzykrotnie badania oraz nieodpłatne zajęcia edukacyjne z zakresu polepszenia sprawności motorycznej w ramach spotkań z trenerami zdrowia.

Trening osób starszych ma na celu rozwijać i podtrzymywać na dobrym poziomie wytrzymałość, siłę, gibkość oraz koordynację ruchową, a także uwzględniać ćwiczenia równoważne zabezpieczające osobę starszą przed upadkiem.

Seniorzy mogą wykonywać wysiłki takie same, jak w okresie dojrzałym. Średnia dawka wysiłku fizycznego dla osoby powyżej 62. roku życia powinna wynosić około 2 godzin tygodniowo i mieć charakter umiarkowany. Czas ten może być stopniowo zwiększany nawet do 4–5 godzin tygodniowo.

W dniach : 03, 04 i 05 kwietnia 2023 r. odbyły się pierwsze zajęcia, mające na celu zdiagnozowanie uczestników pod względem sprawności motorycznej, w tym wydolności organizmu (pracy serca, wydolności krążeniowo- oddechowej, stabilności posturalnej), a następnie przeprowadzony został trening zdrowotny.

W dniu 28.04. godz. 18.00, na hali lekkoatletycznej UCL odbył się "Trening zdrowotny przed majówką!,, z zakresu polepszenia sprawności fizycznej.

Kolejne zajęcia edukacyjne (ćwiczenia) z zakresu polepszenia sprawności fizycznej zaplanowane zostały na dzień 28.06.2023r.

Dziękuję za uwagę.

Wszystkim kierownikom grup zajęciowych sekcji rekreacji sportowo-turystycznej oraz organizatorów wycieczek i wyjazdów gorące podziękowania za sumienne i kreatywne wywiązywanie się z obowiązków oraz społeczną pracę dla społeczności UTW-UR.