



Uniwersytecki Tydzień Zdrowia i Sportu 13-17.04.2015 r.

Organizatorzy:

Samorząd Studentów Wydziału Wychowania Fizycznego

Samorząd Studentów Wydziału Medycznego

Współorganizatorzy:

Klub Uczelniany AZS UR,

Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych UR,

Centrum Sportu i Rekreacji UR,

Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów UR,

Centrum Medyczne „Medyk”

1. PONIEDZIAŁEK 13 kwietnia DZIEŃ OTWARCIA

9:00 – 15:00 ul. Niedzielskiego – korty tenisowe - Mistrzostwa Uniwersytetu Rzeszowskiego w tenisie.

11:00 Oficjalne otwarcie Uniwersyteckiego Tygodnia Zdrowia i Sportu-
ul. Rejtana 16c, bud. A1 aula.

Udział wezmą:

- Władze Uniwersytetu Rzeszowskiego,
- Włodzimierz Szaranowicz
- Duet akrobatyczny „Duo Art”
- Piosenkarka Aleksandra Nizio
- Pokaz tańca na wózkach
- Piosenkarka Agata Widlarz

13:00 Podsumowanie i zakończenie dnia otwarcia.



2. WTOREK 14 kwietnia DZIEŃ DIAGNOSTYKI I ZDROWIA

9:00- 13:00 ul. Pigoń 1, Budynek 0

Stoiska diagnostyczne i edukacyjne w budynku głównym UR przy ul. Rejtana rozstawione zostaną stoiska diagnostyczne, edukacyjne oraz fizjoterapeutyczne. W ciągu tych 4 godzin nasi studenci będą mogli skorzystać z:

Diagnostyki sportowej:

- pomiar mocy kończyn dolnych,
- koordynacja wzrokowo ruchowa,
- pomiar komponentów masy ciała,
- pomiar szybkości strzału,
- ocena intensywności wysiłku fizycznego za pomocą systemu POLAR.

Podstawowych badań diagnostycznych:

- badanie wzroku,
- badanie poziomu cukru we krwi,
- pomiar ciśnienia i tętna,
- ocena krzywizn kręgosłupa i symetrii budowy ciała oraz kończyn,
- sprawdzenie siły mięśniowej i jej symetrii w obu kończynach,
- dermatologiczna ocena stanu skóry.

Informacji i porad z zakresu:

- badania piersi i przesiewowych badań cytologicznych,
- dbania o skórę,
- prawidłowej postawy i wpływu aktywności fizycznej na organizm człowieka,
- profilaktyki bólów kręgosłupa,
- suplementów diety.

Usług fizjoterapeutycznych:

- masaże,
- ćwiczenia rozluźniające,
- ćwiczeń wzmacniających wydolność organizmu i siłę mięśniową,
- stretching.

3. ŚRODA 15 kwietnia DZIEŃ SPORTU

8:00 - Turniej Piłki Siatkowej – Hala Sportowa przy ul. Hoffmanowej 29

9:00 - Zawody w Piłce Halowej – Hala Sportowa przy ul. Ćwiklińskiej 2 bud. D1

10:00 - Turniej Koszykówki- Hala Sportowa przy ul. Kasprowicza 1

11:00-14:00- Maraton fitness- Boisko, ul. Cicha 2 *

4. CZWARTEK 16 kwietnia DZIEŃ EDUKACJI ZDROWOTNEJ

Temat: „EDUKACJA ZDROWOTNA W SZKOLNEJ PRAKTYCE PROCESU WYCHOWANIA FIZYCZNEGO” ul. Cicha 2

9:15- Rejestracja uczestników konferencji

10:00- Uroczyste otwarcie

10:15-12:30 – wykłady (nazwiska prelegentów i tytuły wystąpień podane zostaną w komunikacie II).

13:30- warsztaty dietetyczne w dwóch grupach:

- I. Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci i młodzieży (dla nauczycieli oraz pielęgniarek szkolnych).
- II. Jak być fit? Podstawy zdrowego żywienia w codziennej diecie (dla studentów).

5. PIĄTEK 17 kwietnia DZIEŃ TURYSTYKI I REKREACJI

10:00- Start Hala Podpromie- Studencki jogging.

10:00-12:00- Rezerwat Lisia Góra- Nordic Walking dla studentów Uniwersytetu III Wiek, możliwość wypożyczenia sprzętu (około 30 szt.).

11:00 – 14:00- Rezerwat Lisia Góra- Kajaki / Wspinaczka- „Na dmuchanej ścianie” / badminton/ rolki

12:00 – 14:00 ul. Cicha 2 Bud. Wydziału WWF UR : Siermierka.

12:00 – 14:00 Hala Sportowa, ul. Kasprowicza 1 Warsztaty wspinaczkowe „na sztucznej ścianie”.

*Organizatorzy zastrzegają sobie możliwość zmiany harmonogramu.