**Alternatywne Formy Aktywności Fizycznej jako sposób poprawienia stanu zdrowotnego seniorów.**

**Harmonogram wydarzeń.**

1. **Trzydniowy wyjazd do Jury od 22 września**

**12:00 – Przyjazd i zakwaterowanie**

* Powitanie uczestników przez organizatora/opiekuna
* Rozdanie kluczy do pokoi, zapoznanie z terenem i regulaminem obiektu

**14:00 – Obiad**

* Serwowany posiłek w stołówce lub restauracji ośrodka
* Informacja organizacyjna dotycząca popołudniowych aktywności

**15:00 – Rozpoczęcie konkurencji: Boule**

* **Wprowadzenie do gry**
  + Omówienie zasad, sprzętu i punktacji
  + Przykładowa runda pokazowa
* **Podział na 5 drużyn**
  + Losowanie lub dobór według ustalonego klucza
* **Rywalizacja drużynowa**
  + Mecze rozgrywane w systemie rotacyjnym lub pucharowym (w zależności od liczby uczestników i czasu)
* **Zapis punktacji i bieżące wyniki**

**18:30 – Kolacja**

* Uroczysta kolacja integracyjna

**19:30 – Zajęcia taneczne: 🕺 Line Dancing**

* Instruktaż podstawowych kroków (prowadzenie przez instruktora)
* Ćwiczenia zespołowe i układ choreograficzny
* **Klasyfikacja uczestników**
  + Ocena zaangażowania, precyzji kroków, współpracy grupowej
  + Wyróżnienia indywidualne i drużynowe (np. “Najlepszy rytm”, “Największy uśmiech”)

**21:00 – Podsumowanie i ogłoszenie wyników**

* **Wyniki konkurencji w boule oraz klasyfikacji tanecznej**
* Wręczenie drobnych upominków lub wyróżnień (jeśli przewidziane)
* Zapowiedź planu na dzień następny

**22:00 – Zakończenie dnia**

* Cisza nocna, czas na odpoczynek i regenerację

**Planowany czas aktywności fizycznej 5 godzin**

**23 września 2025**

**08:00 – 08:45**  
🧇 **Śniadanie**

* Bufet śniadaniowy w stołówce
* Przygotowanie do wyjścia: sprawdzenie ubioru, nawodnienia, rozgrzewka

**09:00 – 13:30**  
🚶‍♂️ **Wyjście z instruktorem – podział na grupy**

* **Grupa A (mocniejsza kondycyjnie)** – trasa 5 km (teren zróżnicowany, tempo umiarkowanie szybkie)
* **Grupa B (słabsza kondycyjnie)** – trasa 2 km (teren łatwy, tempo spacerowe)

Podczas marszu: obserwacja i ocena kondycji, zaangażowania i postawy uczestników.

**13:30 – 14:00**  
🏠 **Powrót do miejsca zakwaterowania**

📝 **Ocena przez instruktora + ogłoszenie najlepszego uczestnika**

* Analiza wyników marszu (tempo, wytrzymałość, postawa zespołowa)
* Wyznaczenie osoby z najlepszym wynikiem dnia
* Krótki feedback i podsumowanie marszu

**14:00 – 15:00**  
🛌 **Czas na odpoczynek / regenerację**

**15:00 – 18:00**  
 🎯 **Turniej Darta + klasyfikacja uczestników**

* Rozgrywki drużynowe
* Punktacja i bieżąca klasyfikacja
* Prowadzenie: opiekun lub instruktor

**18:00 – 18:45**  
🍲 **Obiadokolacja**

* Serwowany posiłek w stołówce
* Lekkie dania regeneracyjne po aktywności

**19:00 – 20:30**

🎯 **Turniej Darta najlepszych indywidalnych uczestników**

* Wybór najlepszych zawodników

**21:00 – 21:30**  
🎓 **Zakończenie dnia + rozdanie dyplomów**

* Podsumowanie dnia
* Wręczenie dyplomów za udział i wyróżnień (najlepszy wynik marszu, turniej darta, postawa fair play)
* Pożegnanie i zapowiedź kolejnego dnia

**Planowany czas aktywności fizycznej 8 godzin**

**24 września**

**08:00 – Śniadanie 🍽️**

* Serwowane w jadalni ośrodka

**08:45 – Przygotowanie do wyjazdu 🎒**

* Sprawdzenie pokoi (czy nic nie zostało)
* Spakowanie niezbędnych rzeczy na wycieczkę do jaskini
* Krótkie przypomnienie zasad bezpieczeństwa w terenie i w jaskini

**09:00 – Wyjazd z przewodnikiem do Jaskini Nietoperzowej 🚌**

* Przejazd autokarem
* Po drodze: krótka informacja krajoznawcza od przewodnika

**9:30 – Zwiedzanie Jaskini Nietoperzowej**

* Wejście z przewodnikiem
* Czas trwania zwiedzania: ok. 60 minut
* Edukacja o formacjach krasowych, faunie plejstocenu i historii odkrycia jaskini

**11:00 – Nordic Walking po okolicy ścieżką dydaktyczną w otoczeniu przyrody**

Czas aktywności fizycznej około 5 godzin łącznie ze zwiedzaniem jaskini

**14:00 – Oficjalne zakończenie imprezy 🎉**

* Pożegnanie uczestników przez organizatora
* Podziękowania dla opiekunów, instruktorów i przewodników
* Wręczenie ostatnich dyplomów / pamiątek (jeśli nie wręczono wcześniej)
* Rozjazd uczestników

**Planowany czas aktywności fizycznej 5 godzin**

**📅 Harmonogram warsztatów – cykl ćwiczeń fizycznych dla poprawy stanu zdrowia seniorów**

**W miesiącu październiku 2025 r.** w dniach **3, 10, 17, 24, 31 października**

🕒 **Godziny zajęć: 11:00–12:30**

| **Data** | **Temat zajęć** | **Praktyka – techniki rehabilitacyjne (11:00–12:30)** |
| --- | --- | --- |
| **2 X** | Wprowadzenie do zdrowego stylu życia i profilaktyki zdrowotnej | Ćwiczenia rozciągające i oddechowe – podstawy do samodzielnego stosowania w domu |
| **9 X** | Znaczenie aktywności fizycznej w profilaktyce chorób cywilizacyjnych | Techniki wzmacniania kręgosłupa i mięśni posturalnych bez sprzętu |
| **16 X** | Ergonomia i higiena dnia codziennego | Praktyka prawidłowego wstawania, podnoszenia i siedzenia – ochrona kręgosłupa |
| **23 X** | Zarządzanie stresem i jego wpływ na zdrowie | Techniki relaksacyjne i automasaż – sposoby na redukcję napięcia w warunkach domowych |
| **30 X** | Zdrowie seniora – jak zadbać o siebie w wieku dojrzałym | Ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację, profilaktyka upadków |

**🛶 Plan dnia – Spływ kajakowy**

📍 **Trasa: Rybnik – Rudy Raciborskie**  
📅 **Data: 19 września 2025 r.**

**08:00 – Wyjazd z Rudy Śląskiej**

* Zbiórka uczestników w wyznaczonym miejscu (np. parking przy placówce)
* Sprawdzenie obecności, lista uczestników
* Przejazd autokarem lub busem do przystani w Rybniku

**10:00 – Przyjazd na przystań kajakową w Rybniku**

* Przywitanie przez organizatora oraz przewodnika/instruktora spływu
* Krótki odpoczynek, przygotowanie do wodowania

**10:10 – Dobór par kajakowych**

* dobór par w oparciu o poziom doświadczenia i stan zdrowia
* Przypisanie numerów kajaków, rozdanie wioseł

**10:20 – Instruktaż bezpieczeństwa i kontrola wyposażenia**

* Omówienie zasad poruszania się po wodzie
* Pokaz podstawowych technik wiosłowania
* Sprawdzenie kapoków i poprawność ich założenia
* Omówienie procedur w razie wywrotki lub sytuacji awaryjnych

**10:30 – Rozpoczęcie spływu z przewodnikiem**

* Płynięcie w kolumnie z zachowaniem zasad bezpieczeństwa
* Przystanki edukacyjne po drodze – np. przyrodnicze ciekawostki regionu
* Przewidywana długość trasy: ok. 3–3,5 godziny

**14:00 – Zakończenie spływu – Rudy Raciborskie (przystań końcowa)**

* Wyciąganie kajaków z wody, zdanie sprzętu
* Krótka regeneracja i podsumowanie spływu

**15:00 – Ognisko integracyjne**

* Miejsce zorganizowane w pobliskim terenie rekreacyjnym
* Pieczenie kiełbasek, napoje, wspólne śpiewy lub gry terenowe
* Możliwość wręczenia dyplomów za udział lub wyróżnień (np. „najlepsza współpraca”, „najbardziej mokry kajakarz”)

**18:00 – Powrót do Rudy Śląskiej**

* Zbiórka uczestników, załadunek bagażu
* Przewidywany powrót około godz. 19:00 (w zależności od ruchu)

📌 **Uwaga organizacyjna:**  
Należy zabrać ze sobą ubranie nieprzemakalne lub szybkoschnące

**Planowany czas aktywności fizycznej 3,5 godziny**

**🎳 Program Rywalizacji w Kręgle**  
**Miejsce:** CH Plaza – Kręgielnia "Pink Bowling"  
**Daty:** **30 września, 7 października, 14 października**  
**Godziny:** 10:00 – 14:00

**📅 Harmonogram (dla każdej z trzech dat)**

**10:00 – 10:30 | Przybycie uczestników**

* Rejestracja obecności
* Czas na przywitanie, odebranie identyfikatorów/drużynowych oznaczeń
* Możliwość krótkiego zapoznania się z przestrzenią kręgielni

**10:30 – 10:45 | Podział na drużyny i przydział torów**

* Losowanie lub ogłoszenie składów trzech drużyn
* Przydzielenie każdego zespołu do konkretnego toru
* Omówienie zasad punktacji i ogólnego przebiegu rywalizacji

**10:45 – 11:00 | Instruktaż prowadzony przez opiekuna kręgielni**

* Zasady bezpieczeństwa na torze
* Prawidłowa technika rzutu
* Obsługa sprzętu i zachowanie podczas gry

**11:00 – 13:30 | Rywalizacja drużynowa**

* Każda drużyna rozgrywa określoną liczbę serii (np. 2 pełne gry)
* System rotacyjny na torach (jeśli potrzebna zmiana)
* Przerwy techniczne i czas na odpoczynek w trakcie gry

**13:30 – 14:00 | Ogłoszenie wyników i zakończenie**

* Podsumowanie punktów wszystkich drużyn
* Wręczenie symbolicznych nagród/dyplomów
* Pamiątkowe zdjęcia
* Pożegnanie uczestników

**📅 Harmonogram i program realizacji aktywności w wodzie**

**Termin realizacji: 1,8, 15, 22, 29 października**

Regularne treningi w wodzie znacząco przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia, dbają o sylwetkę oraz usprawniają pracę układu krążenia i kostno-stawowego. Wodne formy rekreacji są zalecane w szczególności seniorom ponieważ ciała zanurzone w wodzie dzięki działającej sile wyporu ważą mniej – w wodzie czujemy się „lżejsi” - co jest istotne dla osób na co dzień borykającymi się z różnego rodzaju schorzeniami czy ograniczeniami motorycznymi. Proponowany program zajęć wpisuje się w ramy promocji aktywnego stylu życia wśród seniorów, dodatkowo dając możliwość do zawarcia nowych znajomości, wspólnej zabawy przy ruchu czy ogólnej poprawy samopoczucia.

Każde z zaplanowanych spotkań zawiera rozgrzewkę, część integracyjną, główne konkurencje oraz relaks/rozciąganie. Punkty zdobywane są przez całą drużynę, co przekłada się na owocną współpracę. Podczas zajęć drużyny rywalizują ze sobą w myśl zasady „fair play”.

Sprzęt dla uczestników: piłki ping-pong 8 sztuk, 4 łączniki do łączenia makaronów, 4 wiaderka 10l, piłki plastikowe (używane w „suchych” basenach), 2x lina

|  |  |
| --- | --- |
| **ZAJĘCIA 1 – „ Z WODĄ ZA PAN BRAT „** | - rozgrzewka (10 min)  - wodne konkurencje drużynowe;  • Sztafeta z makaronami  • Sztafeta z piłkami ping-pong  • Wyścigi na plecach z deską (dla osób niepływających bieg ze stopami po dnie) - relaks, rozciąganie po zakończonej aktywności - podsumowanie zdobytych punktów przez daną drużynę |
| **ZAJĘCIA 2 – „ ODKRYJ MOC WODY „** | - rozgrzewka (10 min) - wodne konkurencje drużynowe;  • Aqua przeciąganie liny  • Przepychanie piłki w parach  • Budowanie tratwy z makaronów  • Wodna koszykówka - relaks, rozciąganie po zakończonej aktywności - podsumowanie zdobytych punktów przez daną drużynę |
| **ZAJĘCIA 3 – „ PROSTO DO CELU „** | - rozgrzewka (10 min) - wodne konkurencje drużynowe;  • Rzut do koszy pływających  • Sztafeta z balonami  • Celowanie piłkami do obręczy  • Gra drużynowa   z przechwytywaniem piłki i wrzutem do wiaderka  • Aqua memory - relaks, rozciąganie po zakończonej aktywności - podsumowanie zdobytych punktów przez daną drużynę |
| **ZAJĘCIA 4 – „ WODA TO NASZ ŚWIAT „** | - rozgrzewka (10 min) - wodne konkurencje drużynowe;  • Wyścigi z piłkami nad głową  • Wodna sztafeta z makaronami  • Pokaz choreograficzny (2 min)  • Gra logiczna: hasło z liter - relaks, rozciąganie po zakończonej aktywności - podsumowanie zdobytych punktów przez daną drużynę |
| **ZAJĘCIA 5 – „ AQUA FINAŁ „** | - rozgrzewka (10 min) - wodne konkurencje drużynowe;  • Turniej piłki wodnej,   - relaks, rozciąganie po zakończonej aktywności - podsumowanie zdobytych punktów przez daną drużynę - klasyfikacja generalna, rozdanie nagród, wspólne zdjęcia |

Lokalizacja: Basen MOSiR, ul. Pokoju 13, Ruda Śląska

Charakter wydarzenia: Zajęcia stacjonarne, drużynowe zawody sportowe w wodzie (cykl 5 spotkań)

Liczba uczestników: 20 osób w wieku 55+ (4 drużyny po 5 osób)

Kadra szkoleniowa: Prowadzący: Amanda Muc, instruktor sportu (pływanie, aqua aerobik)