

**Program  
Akademickiego Sportu Integracyjnego  
27-29.04.2022 r.**

**27.04.2022 r. Akademicki Sport Integracyjny „Sport jest jeden”**

**9.00-10.45** Rejestracja uczestników.

**11.00-11.30** Otwarcie Akademickiego Sportu Integracyjnego

**11.30-12.30** Prelekcja nt. Organizacja treningu lekkoatletycznego na różnych poziomach zaawansowania sportowego (prow.: prof. dr hab. Janusz Iskra).

**12.30-13.00** Przerwa kawowa

**13.00-14.00** Prelekcja nt. Uwarunkowania wyniku sportowego w sprincie lekkoatletycznym (prowadzący: prof. dr hab. Mariusz Ozimek).

**14.00-15.00** Przerwa obiadowa.

**15.00-15.30** Warsztaty szkoleniowo-poglądowe nt. Diagnostyka zdolności poznawczych w sporcie  
(prowadzący: dr hab. prof. UR Krzysztof Przednowek). Wyznaczenie grup badanych osób.

**15.30-16.00** Warsztaty szkoleniowo-poglądowe nt. Diagnostyka przygotowania wydolnościowego w kolarstwie ręcznym  
(prowadzący: dr hab. prof. UR Emilian Zadarko). Wyznaczenie grup badanych osób.

**16.00-19.00**

- bieg par (na dochodzenie) w kolarstwie ręcznym na 1000 m.,
- diagnoza wydolności krążeniowo- oddechowej,
- diagnoza psychomotoryczne,
- diagnoza funkcjonalności włókien mięśniowych,
- zawody w wieloboju lekkoatletycznym dla studentów pełnosprawnych,
- zawody z wykorzystaniem nowoczesnych technologii informacyjnych (X-BOX) – studenci BON,

**20.00** Kolacja.

**28.04.2022 r. Akademicki Sport Integracyjny „Razem po medal”**

**9.00-14.00**

- diagnoza wydolności krążeniowo- oddechowej,
- diagnoza psychomotoryczne,
- diagnoza funkcjonalności włókien mięśniowych,
- warsztaty szkoleniowe dyscypliny sportu olimpijskiego – łucznictwo (prowadzący: mgr Klementyna Polak) – studenci BON,

- zawody z wykorzystaniem nowoczesnych technologii informacyjnych (X-BOX) – studenci BON,

**14.00-15.00** Przerwa obiadowa

**15.00-18.00** Zawody integracyjne par w kolarstwie (zwift)

**19.00** Uroczysta kolacja integracyjna

- prelekcja nt. Sport osób z niepełnosprawnością w Polsce (prowadzący: mgr Łukasz Szeliga – Prezes Polskiego Związku Sportu Niepełnosprawnych „START” i Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego),
- prelekcja nt. Promocja sportu w KU AZS UR (prowadzący: dr Maciej Huzarski – Prezes KU AZS UR),
- prelekcja pt. Alternatywne działania rekreacyjno-sportowe BON (prowadząca: dr hab. prof. UR Iwona Tabaczek-Bejster - Pełnomocnik Rektora ds. Osób Niepełnosprawnych),
- rozdanie nagród za rywalizację sportową.

## **29.04.2022 r. Akademicki Sport Integracyjny „Nauka poprzez zabawę”**

**9.00-14.00**

- zawody integracyjne par w kolarstwie (zwift) – student – młodzież MOS,
- zawody lekkoatletyczne - bieg na 200 m,
- warsztaty szkoleniowe nt. Asystent osoby niepełnosprawnej (prowadzący: mgr Lucyna Przybyło – Pełnomocnik FAR Regionu Podkarpackiego),
- warsztaty szkoleniowe dyscypliny sportu olimpijskiego – łucznictwo (prowadzący: mgr Klementyna Polak) – studenci BON,

**14.00-15.00** Przerwa obiadowa.

**15.00-16.00** Prelekcja nt. Aktywność fizyczna jako proces wspomagający reintegrację społeczną osób zagrożonych wykluczeniem społecznym (prowadzący: dr Janusz Zieliński).

**16.00-16.30** Prelekcja nt. Działalność sportowa osób zagrożonych wykluczeniem społecznym (prowadzący: dr Rafał Wilk).

**16.30** Zakończenie Akademickiego Sportu Integracyjnego, ogłoszenie wyników, rozdanie nagród dla uczestników.