

OSiR.Dz.III.41.2020

Połaniec, dnia 20.05.2020r

**Biuro Rady Miejskiej w Połańcu
ul. Ruszczajska 27
28-230 Połaniec**

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu w załączeniu przesyła informacje z działalności za 2019r.

Z poważaniem

Dyrektor
Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Połańcu
Karolina Koper-Adamczak

Otrzymują:

1. Adresat
2. A/a

**Informacja z działalności Ośrodka Sportu i Rekreacji
w 2019 roku.**

Ośrodek Sportu i Rekreacji zgodnie z postanowieniami statutu przyjętego Uchwałą Nr XXII/144/11 z dnia 28.12.2011r. Prowadzi działalność w dziale sportu i rekreacji poprzez:

- prowadzenie pływalni „Delfin” w Połańcu – kompleksu sportowo-rekreacyjnego basenów wewnętrznych i zewnętrznych,
- prowadzenie siłowni przy ul. Głowackiego 4a,
- prowadzenie Stadionu Miejskiego przy ul. Sportowej 1 wraz z tymczasowymi basenami zewnętrznymi,
- obsługą kortu tenisowego i fontanny w rynku,
- prowadzenie zajęć wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, w poszczególnych dyscyplinach sportowych, takich jak: pływanie, aqua aerobik, gimnastyka w wodzie dla seniorów, piłka nożna w ramach programu „Aktywny Junior”,
- zajęcia rekreacyjne dla osób dorosłych: joga, zdrowy kręgosłup oraz nordic walking,
- organizacja spływów kajakowych,
- udostępnienia bezpłatnych ogromnych klocków,
- przygotowanie i organizacja imprez sportowych i rekreacyjnych, promujących aktywny tryb życia.

W 2019 roku odbyły się:**• Warsztaty - JOGA, Połaniec 2019”**

Program „Warsztaty Joga, Połaniec 2019” organizowany przez Miasto i Gminę Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu. Finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii. Projekt realizowany był marzec – czerwiec oraz październik – grudzień. W zajęcia przeznaczone były dla grup początkujących jak i zaawansowanych prowadzonych na Sali na Stadionie Miejskim w Połańcu. Podczas ćwiczeń osoby uczyły się opanowania pozycji stojącej, skrętnej, brzusznej, balansowej oraz siadu. Pozycje te pozwalały na zachowaniu równowagi statycznej, poprawiały zakres ruchu stawów biodrowych, kolanowych i skokowych. Uczestnicy osiąkali wewnętrzną harmonię, która wzmacniała i wyciszała ciało. Dzięki wykonywanym ćwiczeniom zwiększała się elastyczność, siła i wewnętrzna równowaga eliminująca stres. Joga wpływa na poprawę metabolizmu, pracy serca i układu krążenia. Do ćwiczeń wykorzystywano sprzęt tj. piankowe bloczki, drewniane klocki, paski do jogi oraz maty.

Liczba uczestników: 40 osób.

- **PROGRAM „ZDROWY KRĘGOSŁUP 2019”**

Program "Zdrowy Kręgosłup 2019" organizowany przez Miasto i Gminę Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu. Zajęcia prowadzone były od marca do czerwca oraz od października do grudnia.

Uczestniczyło w nich 80 osób, które ćwiczyły w grupach na sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej w Połańcu. Ćwiczenia skierowane były do wszystkich bez względu na wiek czy poziom aktywności fizycznej. Zajęcia pomagały w zmniejszeniu nacisku na kręgi, redukcji bólu, rozluźnieniu poszczególnych grup mięśniowych. Ćwiczenia rozpoczynały się rozgrzewką później przechodziły w sesję główną, a kończyły rozciąganiem połączonym z relaksem. Poprawiały pracę mięśni głębokich odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa, wzmacniane były również mięśnie brzucha, pośladków, kolan, barków i bioder. Poprawiało to utrzymanie prawidłowej postawy ciała oraz wzmocnienie szkieletu mięśniowego.

Dodatkowo prowadzone były zajęcia z Nordic Walking oraz trening poprawy wydolności organizmu i spalania tkanki tłuszczowej – popularna Tabata. Urozmaiceniem zajęć był specjalistyczny sprzęt – piłki GymDonut, soft ball, taśmy Thera Band, maty do ćwiczeń.

Liczba uczestników: 80 osób

- **Program „AKTYWNY JUNIOR”**

W 2019 roku grupa programu Aktywny Junior prowadzonego przez Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu objęła swoimi działaniami ponad 130 dzieci.

Natomiast we wrześniu 2019 zawiązała się nasza najmłodsza grupa dzieciaków z rocznika 2014/2015, z którą przybyło nam 20 uczestników zajęć.

I grupa 2014/2015-20 dzieci

II grupa- 2013-18 dzieci

III grupa 2012-16 dzieci

IV grupa 2011- 34 dzieci (podział na dwie grupy treningowe)

V grupa 2010-16 dzieci

VI grupa 2009- 12 chłopców

VII grupa 2008/2007 – 18 chłopców

VIII grupa Dziewcząt-16 zawodniczek

W naszym programie aktywnie uczestniczyło ok. 150 dziewcząt i chłopców z terenu gminy Połaniec, ale także i ościennych miejscowości. Swoją działalność skupiliśmy na prowadzeniu treningów piłkarskich, udziału w sparingach, turniejach, obozach sportowych związanych z tą jakże popularną dyscypliną sportu.

Naszą najmłodszą grupę nazywaną „Przedszkolem piłkarskim” stanowili chłopcy z rocznika 2015 i 2014. Zainteresowanie wśród dzieci w tej kategorii było na tyle duże, iż trenerzy musieli podzielić drużynę na dwie grupy treningowe. Zabawa podczas której trenerzy wplatali pierwsze zagadnienia z koordynacji ruchowej połączone były z podstawowymi elementami treningu piłkarskiego. Chłopcy mieli już okazję zadebiutować na obiektach PCS w Staszowie w rywalizacji ze swoimi rówieśnikami z okolicznych szkółek piłkarskich.

Kolejną grupę stanowili „Skrzaty” z rocznika 2013. Oprócz treningów, które odbywały się podczas sezonu zimowego na hali przy Szkole Podstawowej w Połańcu, brali udział w turniejach organizowanych przez Stal Mielec, ale i Siarkę Tarnobrzeg. Rozgrywali również sparingi z lokalnymi drużynami. Praca w tej grupie skupiona była głównie na elementach koordynacji ruchowej, grach 1x1, 2x2, zabawie z piłką.

Następną grupę stanowili „Żacy Młodszy” rocznik 2012. Chłopcy w tej kategorii wiekowej udanie zadebiutowali w rozgrywkach Ligi Żaka Młodszego organizowanych przez Świętokrzyski Związek Piłki Nożnej. Właśnie już ośmiolatek mieli okazję debiutu w rozgrywkach ligowych. Jesienią wygrali swoją grupę w rozgrywkach na szczeblu Podokręg Sandomierz. Tym samym uzyskując możliwość udziału w półfinałach wojewódzkich. W czerwcu znakomicie wypadli na turnieju w Ostrowcu Świętokrzyskim. Ponadto nasi młodzi adepci futbolu wygrali halowy turniej Termalica Cup. Brali udział w turnieju Siarka Cup czy Mikołajkowym turnieju PGE w Mielcu Chłopcy rozgrywali wiele sparingów z lokalnymi drużynami.

„Żak Starszy” rocznik 2011 - również nie próżnował w 2019 roku. Zawodnicy drugiego sezonu brali udział w rozgrywkach ligowych Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. Chłopcom z tego rocznika już drugi raz z rzędu udało się odnieść zwycięstwo w tych rozgrywkach na szczeblu Podokręg Sandomierz zyskując w ten sposób możliwość udziału w finałach, które odbyły się w czerwcu 2019 roku na obiektach Korony Kielce. Nasi Żacy oprócz udziału w rozgrywkach ligowych brali również udział w dużej ilości sparingów z rówieśnikami z pobliskich akademii piłkarskich. W styczniu zagraли towarzysko z drużyną DAP Dębica, Pogoń Staszów, Galacticos Ostrowiec. Czerwiec to poza finałem w Kielcach, to wyjazdowy sparing z drużyną zawodników CKM Chorzelów. Chłopcy brali udział także w Turnieju Termalica Cup, Mikołajkowym turnieju PGE organizowanym przez Stal Mielec. Halowym turnieju „Ferie w Podokręgu Sandomierz” rozegranym w Klimontowie. Natomiast jesień znów stała pod znakiem rozgrywek ligowych pod egidą Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. W tej kategorii wiekowej mieliśmy liczną grupę dzieciaków. W dwóch grupach treningowych to łącznie ponad trzydziestu uczestników zajęć. Należy nadmienić również iż kilku chłopców rocznika 2011 wspólnie z chłopcami z 2010 roku urodzenia awansowali do finałów wojewódzkich rozgrywek o Puchar Tymbarku. Awans wywalczyli w październiku 2019 roku na obiektach Pogoni Staszów gdzie zostały rozegrane finały powiatowe rozgrywek o Puchar Tymbarku.

„Orlik Młodszy” rocznik 2010. Chłopcy z tego rocznika również aktywnie spędzili rok 2019. Tak jak młodszy z powodzeniem uczestniczyli w rozgrywkach ligowych pod patronatem Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. Natomiast już na początku roku odbyło się wspaniałe wydarzenie dla naszych młodych podopiecznych, które z pewnością zapadnie na długo w naszej pamięci. Wzięliśmy udział Ogólnopolskim Turnieju Piłki Nożnej Krzynówek CUP 2019 dla młodych piłkarzy, który miał miejsce w Powiatowej Hali Sportowej w Radomsku. W turnieju o Puchar Jacka Krzynówka - uczestniczyła drużyna chłopców z rocznika 2010 programu Aktywny Junior Połaniec. Chłopcy mogli rywalizować z drużynami z takich miast jak Wrocław, Łódź, Częstochowa, Radomsko. W lutym 2019 odbył się turniej „Ferie” rozegrany w Klimontowie. Wiosna to rozgrywki ligowe. Czerwiec był dość intensywny, rozegrane były dwa duże turnieje, pierwszy z nich to Chorzelów Cup, gdzie rywalizowali z drużynami z całej Polski. W grudniu chłopcy brali udział w ciekawym turnieju organizowanym w Staszowie, gdzie rywalizowali min z drużynami z Kielc. W ciągu całego roku, chłopcy rozgrywali wiele sparingów na naszym terenie ale i w miejscach gdzie występowaliśmy w roli gościa co wiązało się z wyjazdami.

„Orlik Starszy” rocznik 2009 również walczyli wiosną i jesienią w ligowych rozgrywkach SZPN. Zajmując drugie miejsce w swojej grupie. Należy też wspomnieć o czerwcowych wyjazdach na Ogólnopolski

turniej Chorzelów Cup, także prestiżowy turniej w Ostrowcu. Chłopcy również brali udział w sparingach a także turniejach feryjnych pod egidą ŚZPN.

Najstarsza grupa programu Aktywny Junior to chłopcy z rocznika 2007 i 2008. Podopieczni uczestniczyli w rozgrywkach Ligi Młodzika Świętokrzyskiego Związku Piłki Nożnej. Grali także niezliczoną ilość sparingów z zaprzyjaźnionymi drużynami.

Drużyna dziewcząt w styczniu rozegrała sparing na podkarpaciu na zaproszenie drużyny dziewcząt reprezentujących Dębicę. W kwietniu 2019 roku wzięły udział w wojewódzkim finale rozgrywek o Puchar Tymbarku rozegranym w Nowinach. Czerwiec stał pod znakiem finałów powiatowych rozgrywek Piłkarska Kadra Czeka. Bezapelacyjne zwycięstwo naszych dziewcząt. Ostatecznie nasze Juniorki w województwie uległy tylko dziewczętom reprezentującym Kielce. Jesienią 2019 roku dziewczyny zaprezentowały swe umiejętności na turnieju o „Puchar Dębu Bartek” w Zagnańsku, który otworzyły meczem pokazowym z drużyną KSP Kielce. Były to zawody w których uczestniczyli mężczyźni z niepełnosprawnością intelektualną. Tak więc cieszymy się ze mogliśmy pomóc w organizacji charytatywnego turnieju. Również jesienią ubiegłego roku dziewczyny wywalczyły sobie awans do finałowych rozgrywek o Puchar Tymbarku gdzie powalczą o wyjazd na ogólnopolski finał tych rozgrywek na Stadionie Narodowym w Warszawie. Nasze młode piłkarki odbyły również zajęcia z trenerami Mobilnej Akademii Młodych gdzie zaprezentowały się z bardzo dobrej strony. Dobre występy naszych zawodniczek nie uszły uwadze trenerów kadry województwa.

Liczba uczestników: 150 osób

- **Turniej piłkarski „AKTYWNY JUNIOR”**

Dnia 3 maja na terenie Stadionu Miejskiego przy ul. Sportowej 1 w Połańcu odbył się ogólnopolski turniej piłki nożnej o Puchar Burmistrza Miasta i Gminy Połaniec oraz piknik rodzinny pod hasłem „ Aktywny Junior”. Organizatorami byli: Miasto i Gmina Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu. Celem turnieju było zaprezentowanie przez dzieci swoich piłkarskich umiejętności, sportowa rywalizacja, propagowanie zdrowego stylu życia, sportu oraz integracja dzieci, młodzieży i ich rodziców. Rozegranych zostało blisko 60 meczów. Turniej odbywał się w kategoriach wiekowych rocznik 2011, 2012, 2013. W zawodach brali udział piłkarze ze Stali Rzeszów, Korony Kielce, Baszty Rytwiany, Pogoni Staszów oraz z Niska, Radomia i Tarnowa. Łącznie na połanieckim stadionie zgromadziło się blisko 200 dzieci aktywnie uczestniczących w meczach piłki nożnej.

Liczba uczestników: 200 osób

- **Ferie zimowe na stoku w Niestachowie**

W dniach 22 i 24 stycznia 2019 r. dzieci i młodzież z terenu Gminy Połaniec odbył się wyjazd do Niestachowa. W dwóch wyjazdach udział wzięło 80 dzieci z terenu Miasta i Gminy Połaniec. Grupa młodzieży miło spędziła czas ucząc się i doskonaląc swoje umiejętności narciarskie. Instruktorzy przekazali uczestnikom wyjazdu wiele cennych informacji o bezpieczeństwie na stoku i w górach, jak miło można na sportowo spędzić wolny czas na świeżym powietrzu. Grupa mniej zaawansowana zaczęła naukę w przedszkolu narciarskim, natomiast

bardziej doświadczone dzieci doskonaliły swoje umiejętności na średnim stoku. Wśród uczestników panowała miła atmosfera, dzięki której czas na nartach minął szybko i przyjemnie.

Wyjazd został zorganizowany przez Miasto i Gminę Połaniec oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu.

Liczba uczestników: 80 osób

- **I Bieg Uniwersału Połanieckiego 2019**

W dniu 4 maja 2019r. odbył się I Bieg Uniwersału Połanieckiego dla dorosłych. Malowniczą trasę przebiegło 150 zawodników i zawodniczek na dystansie 10 km. oraz przeszło 50 uczestników Nordic Walking również na dystansie 10 km. Zawody skierowane były nie tylko dla osób z terenu województwa świętokrzyskiego ale również z całej Polski. Uroczyste podsumowanie oraz wręczenie medali i pucharów dla zwycięzców biegu oraz Nordic Walking miało miejsce w parku w Ruszczy.

Organizatorzy: Miasto i Gmina Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu, Centrum Kultury i Sztuki, Running Połaniec

Liczba uczestników: 200 osób

- **XXVII Bieg Kościuszkowski**

Ponad 300 zawodniczek i zawodników wystartowało w XXVII Biegu Kościuszkowskim, który odbył się ulicami Połańca 7 maja 2019r. W zawodach od lat startowali uczniowie klas I – III i IV – VIII ze Szkół Podstawowych z terenu Miasta i Gminy Połaniec. Jak co roku w Biegu Kościuszkowskim wystartowali także uczestnicy Warsztatu Terapii Zajęciowej w Połańcu. Wszystkich zawodników dopingowali i wspierali na trasie koledzy i koleżanki wraz z wychowawcami z klas. Uroczyste podsumowanie Biegu Kościuszkowskiego miało miejsce na dużej Sali gimnastycznej w Szkole Podstawowej im. T. Kościuszki w Połańcu.

Organizatorami tegorocznego biegu było Miasto i Gmina Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu, Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki w Połańcu.

Liczba uczestników: 300 osób

- **Spartakiada**

W dniach od 24 do 26 maja 2019 roku Połaniec gościł około 140 osób wraz z przedstawicielami miast Stará L'ubovňa (Słowacja), Vsetín (Czechy) i Połańca. A to za sprawą Międzynarodowej Spartakiady Młodzieży Miast Partnerskich. Zawody, które stały się już swoistą tradycją, są organizowane co rok w jednym z miast partnerskich, a w 2019 roku gospodarzem sportowych zmagania na międzynarodowym poziomie był właśnie Połaniec. Uroczyste otwarcie miało miejsce w sobotę na kompleksie sportowym przy Szkole Podstawowej

w Połańcu. Podczas Spartakiady młodzież zmierzyła się w wielu dyscyplinach sportowych tj.: pływanie, lekkoatletyka, siatkówka plażowa, siatkówka halowa oraz piłka nożna. W klasyfikacji końcowej Połaniec zajął I miejsce. 26 maja na sali widowiskowej Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu, nastąpiło uroczyste zakończenie Międzynarodowej Spartakiady Młodzieży Miast Partnerskich. Dzięki wydarzeniom sportowym jakim jest Spartakiada, nie tylko promowany jest zdrowy i aktywny styl życia, ale rozwija się również integracja młodzieży i współpraca miast partnerskich, co jest bardzo ważne. Przedstawiciele gości podziękowali wszystkim reprezentacjom za wspaniałe współzawodnictwo i sportową postawę. Po występie artystycznym miała miejsce inauguracja wręczenia nagród. Oficjalnie na ceremonii zakończenia Spartakiady została również przekazana przez gospodarza tegorocznych zawodów – Burmistrza Miasta i Gminy Połaniec, pałeczka sztafetowa przedstawicielowi miasta Vsetín – organizatorowi przyszłorocznej Spartakiady. Tym symbolicznym gestem Międzynarodowa Spartakiada Młodzieży Miast Partnerskich oficjalnie dobiegła końca.

Liczba uczestników: 120 osób

- **Dzień Dziecka nad Zalewem**

1 czerwca przy Zalewie nad rzeką Wschodnią odbył się piknik rodzinny z okazji Dnia Dziecka. Do zawodów wędkarskich przystąpiły dzieci i młodzież w czterech kategoriach wiekowych. Ogromne zainteresowanie wzbudził pokaz sprzętu strażackiego oraz malowanie twarzy. Na zakończenie imprezy wręczono nagrody i statuetki dla zwycięzców.

Organizatorami imprezy byli: Miasto i Gmina Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji, Koło PZW nr 25 Połaniec, Centrum Kultury i Sztuki w Połańcu.

Liczba uczestników: 150 osób

- **V Memoriał im. Janusza Marczewskiego w Piłkę Nożną – Połaniec 2019**

Dnia 16 października na boisku Publicznej Szkoły Podstawowej im. Tadeusza Kościuszki w Połańcu odbył się V Memoriał im. Janusza Marczewskiego w Piłkę Nożną – Połaniec 2019. Zorganizowany dla chłopców i dziewczynek z klas III Szkół Podstawowych z terenu Miasta i Gminy Połaniec. W turnieju udział wzięły delegacje ze szkół z: Połańca, Ruszczy oraz Zrębina.

Organizatorzy: Miasto i Gmina Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu, Publiczna Szkoła im. T. Kościuszki w Połańcu, Ludowe Zespoły Sportowe.

Wydarzenia na basenie w 2019 roku:

- **„Zima i Lato w mieście” - wodne atrakcje 2019**

Ferie 2019, odbyły się pod hasłem „Zima w mieście”. Z obiektu można było korzystać w poniedziałki i środy w godzinach 9.00 do 11.00. Pobyt na basenie odbywał się pod okiem ratowników, instruktorów i opiekunów, dzięki którym uczestnicy doskonalili swoje umiejętności pływackie. Podczas zajęć, oprócz nauki pływania instruktorzy organizowali gry i zabawy z użyciem sprzętu, m.in. desek, makaronów, zabawek do nurkowania. Łącznie z atrakcji skorzystało ok. 200 dzieci z terenu Miasta i Gminy Połaniec.

Liczba uczestników „Zima w mieście”: 200 osób

Liczba uczestników „Lato w mieście”: 1 200 osób

- **„Lato w mieście” – poranek malucha 2019**

Poranki z maluchem przeznaczone były dla dzieci do 7 lat. Odbywały się w każdy wtorek i czwartek w godzinach od 9.30 do 11.00 na Basenie Zewnętrznym. Podczas zajęć dzieci miały organizowane gry i zabawy na świeżym powietrzu, zajęcia z animatorem, zabawy w wodzie z rodzicami. Zabawy ruchowe miały pozytywny wpływ na ogólny rozwój dziecka. Zajęcia miały na celu integrację i aktywne spędzenie wolnego czasu z pociechami co wspierało wszechstronny rozwój dziecka i okazję poznawania zasad zachowania w grupie.

- **Nauka pływania dla dzieci i młodzieży**

W październiku na Pływalni „Delfin” w Połańcu rozpoczęły się zajęcia z nauki pływania oraz doskonalenia umiejętności pływania dla dzieci i młodzieży. Podczas zajęć dzieci będąc pod opieką instruktorów, podnosili swoje umiejętności w pływaniu, a także koordynację ruchową. Celem tych zajęć była edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród dzieci i młodzieży, poprzez promocję zasad efektywnego stylu życia w oparciu o zajęcia sportowe ze szczególnym uwzględnieniem podnoszenia sprawności, oraz doskonalenia techniki pływackiej. Każde zajęcia trwały 45 minut. Zajęcia na basenie odbywały się w zależności od grup wiekowych raz albo dwa razy w tygodniu. Dla grup wiekowych 5 latków, których zajęcia odbywały się raz w tygodniu to pierwsze etapy nauki prowadzone poprzez zabawę i osvajanie się z wodą na brodziku. Opanowywane były podstawowe ruchy w wodzie takie jak leżenie na piersiach i plecach, skoki do wody. Kolejne grupy wiekowe 6-7 lat naukę pływania kontynuowały dwa razy w tygodniu na małej niecce. Dzieci uczyły się nurkowania i właściwego oddychania pod wodą oraz zapoznawały się

z podstawowymi stylami kraulem oraz grzbietem. Starsze grupy: 7 lat, 8-9 lat oraz 10 i starsi naukę kontynuowały dwa razy w tygodniu pod okiem trenerów. Swoje umiejętności doskonalili na dużym basenie poznając styl klasyczny i motylkowy oraz przepływali dłuższe odległości. Łącznie na zajęcia uczestniczyło ok.210 dzieci i młodzieży. W grudniu dzieci w wieku od 5 do 12 lat wzięły udział w zawodach pływackich organizowanych na Pływalni Delfin.

Liczba uczestników: 215 osób

- **Nauka pływania dla dorosłych**

Zajęcia na basenie dla dorosłych odbywały się dwa razy w tygodniu dla grup początkujących oraz zaawansowanych. Grupy liczyły po 12 osób. Nauka pływania oraz doskonalenie pływania dostępne były dla wszystkich niezależnie od wieku i umiejętności pływackich. Zajęcia na basenie połączone z nauką pływania korzystnie wpływały na rozwój, zdrowie i sprawność. Ruch w wodzie zwiększa odporność, poprawia kondycję i elastyczność mięśni. Pływanie jest pożądaną formą aktywności ruchowej i spędzania wolnego czasu. Likwiduje stres i poprawia samopoczucie. Trenerzy uczyli w pierwszej kolejności pływania kraulem i grzbietem. Ponadto wprowadzali elementy tj. skoki do wody, nawroty oraz nurkowanie.

Liczba uczestników: 40 osób

- **Gimnastyka w wodzie dla seniorów**

Forma aktywności w wodzie przeznaczona dla osób, którym dokuczają bóle pleców, mięśni, stawów. To rodzaj łagodnej rehabilitacji mająca na celu wzmocnienie mięśni, a jednocześnie pozbycie się napięcia będącego najczęstszą przyczyną bólu. Podczas zajęć uczestnicy wykonywali proste ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości w stawach, odciążające kręgosłup, poprawiające balans i koordynację. Gimnastyka w wodzie świetnie odpręża i relaksuje. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu, w godzinach przedpołudniowych tj. 9.00-11.00. Zajęcia prowadzone były przez instruktorów z wykorzystaniem atrakcyjnych i zróżnicowanych zestawów ćwiczeń przy muzyce, które w ciekawy i bezpieczny sposób zachęcały do ruchu. Podczas spotkań seniorzy mieli również okazję pod okiem saun mistrzyni skorzystać z saun, gdzie mogli zapoznać się z poprawnymi i bezpiecznymi zasadami saunowania. Udowodniono bowiem wiele korzyści z saunowania płynących również dla osób po 55 roku życia, jak pozytywny wpływ na serce, poprawa ruchomości stawów, pomoc w leczeniu zaburzeń krążenia.

Liczba uczestników: 40 osób

- **Aqua aerobik**

Zajęcia grupowe przeznaczone były dla wszystkich, którzy lubią aktywnie spędzać czas w wodzie. Łączyły one w sobie zalety wysiłku kardio i siłowego. Ćwiczenia rozwijały kondycję, wytrzymałość, a także

wzmacniały mięśnie i ujędrniały kluczowe partie ciała: nogi, ramiona, brzuch, pośladki. Ćwiczenia rozwijały kondycję, wytrzymałość, a także wzmacniały mięśnie. Podczas aqua aerobiku były wykorzystywane makarony, ciężarki oraz gumy. Zajęcia odbywały się raz w tygodniu dla 15 osobowej grupy. Efekty jakie dają ćwiczenia w wodzie można przyrównać do tych, które możemy zyskać u fizjoterapeuty lub masażysty.

Liczba uczestników: 22 osoby na zajęciach

- **Sauny**

W 2019 roku na obiekcie Pływalni „Delfin” w strefie saun odbywały tematyczne wieczory noce saunowe dwa razy w miesiącu w godzinach 19.00 do 22.00. Seanse odbywały się w saunach fińskich, gdzie mamy temperaturę od 80 do 110 stopni Celsjusza i niską wilgotność. Ceremonię rytuału prowadziło dwóch wykwalifikowanych saunomistrzów. Uczestnikami były osoby w każdym wieku, które z pełną kulturą saunowania korzystały z magii jaką niosą ze sobą seanse. Pielęgnacja, relaks, oczyszczanie organizmu z toksyn jak i dopieszczenie zmysłów olejkami, a w przerwach zdrowe i smaczne przekąski przynosiły harmonię ciała i duszy.

Liczba uczestników: 30 osób na seansie

- **Mityng pływacki Warsztatu Terapii Zajęciowej**

W dniu 17 października 2019r. na pływalni „Delfin” odbyły się zawody pływackie, w których udział wzięli uczestnicy WTZ Połaniec. Zawodnicy wykazali się doskonałymi umiejętnościami pływackimi i do samego końca walczyli o najlepsze wyniki.

Głównym organizatorem były: Miasto i Gmina Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu, Ludowe Związki Sportowe, Warsztaty Terapii Zajęciowej.

- **VII Mikołajkowy Turniej Piłki Nożnej oraz Gry i Zabawy na Basenie z Mikołajem**

W dniu 2 grudnia 2019 roku po raz siódmy rozpoczął się cykl zawodów mikołajkowych oraz zabaw ze św. Mikołajem. W dniach 2-6 grudnia na połanieckim basenie odbyły się mikołajkowe zajęcia zorganizowane przez Miasto i Gminę Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji. Na dzieci czekała niespodzianka, którą był tor wodny oraz dmuchana zjeżdżalnia dla najmłodszych. W grach i zabawach na torze wodnym uczestniczyła liczna grupa ponad 150 dzieci. Św. Mikołaj z tej okazji obdarował dzieci słodkościami oraz paczkami.

W dniach 2 -7 grudnia 2019 roku odbyły się rozgrywki w piłkę nożną dla chłopców i dziewcząt ze szkół podstawowych z Połańca, Zrębina i Ruszczy oraz szkoły średniej. Rozgrywki odbywały się w Szkole Podstawowej z im. T. Kościuszki w Połańcu oraz w Zespole Szkół im. Oddziału Partyzanckiego AK „Jędrusie”. Popołudniami młodzi sportowcy mieli okazję pokazać swoje umiejętności. Mecze odbywały się przy licznie zgromadzonej widowni. Św. Mikołaj mocno kibicował wszystkim drużynom, a na

zakończeniu obdarował każdego zawodnika słodyczami i paczkami. W turniejach piłki nożnej wzięło udział ponad 600 uczestników.

Organizatorzy turnieju: Miasto i Gmina Połaniec, Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu, Publiczna Szkoła im. T. Kościuszki w Połańcu.

Liczba uczestników: 750 osób

- **Splywy kajakowe w gminie Połaniec**

Ośrodek Sportu i Rekreacji w Połańcu oraz Miasto i Gmina Połaniec, organizują spływy kajakowe na rzece Czarnej. W spływach mogą brać udział osoby pełnoletnie, dopuszcza się udział osób powyżej 16 roku życia z pisemną zgodą rodziców lub opiekuna prawnego. Młodzież i dzieci poniżej 16 roku życia mogą wziąć udział tylko z osobą dorosłą. Maksymalna liczba uczestników każdego spływu to 20 osób.

- ✓ **Splywy kajakowe – na rzece Czarnej.**

Miesiąc	Indywidualnie	Grupowo
Czerwiec	30 szt. kajaków	-----
Lipiec	76 szt. kajaków	-----
Sierpień	59 szt. kajaków	-----
RAZEM	165 szt. kajaków	

PROJEKTY REALIZOWANE PRZEZ OSiR POŁANIEC w 2019r.

- ✓ **„Zdrowy Kręgosłup – Połaniec 2019”** finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Projekt realizowany 01marzec – 28 czerwca 2019r.
oraz 01 październik – 20 grudzień 2019r.

Liczba uczestników: 160 osób

- ✓ **„Warsztaty JOGA, Połaniec 2019”** finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Projekt realizowany 01marzec – 28 czerwiec 2019r.
oraz 01 październik – 20 grudzień 2019r.

Liczba uczestników: 80 osób

- ✓ **Połaniec dzieciom – zawody wędkarskie 2019”** finansowany ze środków przeznaczonych na realizację zadań dotyczących profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz przeciwdziałania narkomanii.

Projekt realizowany 29 maj – 3 czerwiec 2019r.

Liczba uczestników: 200 osób;

Dyrektor
Ośrodka Sportu i Rekreacji
w Połancu
Karolina Łopier-Adamczak