

1. Od Gimnastyki do Akrobatyki - zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży.

Celem zadania jest promowanie aktywności fizycznej oraz ukazanie przez sport prozdrowotnych, społecznych, wychowawczych i edukacyjnych wartości. Wspieranie inicjatyw na rzecz rozwoju sportu dla dzieci i młodzieży. Zadanie będzie polegało na przeciwdziałaniu chorobom cywilizacyjnym (nadwadze i otyłości), wykluczeniu społecznemu oraz zjawiskom patologii społecznej. Zajęcia sportowe będą odbywały się w SP 25 w Rzeszowie przy ulicy Starzyńskiego 17. Będą prowadzone przez trenera z użyciem profesjonalnego sprzętu i urządzeń do gimnastyki: maty gimnastycznej, dmuchanej ścieżki, odskoczni, równoważni. Zwieńczeniem zajęć będzie uczestnictwo członków grupy w pokazach kulturalnych i sportowych na terenie miasta Rzeszowa. Dla uczestników zajęć „Od gimnastyki do akrobatyki” przewidziane będą nagrody. Zdobyte podczas ćwiczeń umiejętności pozwolą na prawidłową postawę ciała i ogólną koordynację ruchową. Ale przede wszystkim nauczą dzieci czerpania radości z aktywności fizycznej.

2. Piłka nożna jako alternatywa dla komputera – program zorganizowanych zajęć sportowych dla dzieci z rzeszowskich osiedli.

Okres po pandemii oraz zmiany nawyków powodują, że roku na rok spada u dzieci zainteresowanie uprawianiem sportu oraz jakąkolwiek formą aktywności fizycznej. Jest to głównie spowodowane dynamicznym rozwojem mediów i urządzeń elektronicznych. Spotkania z kolegami i koleżankami zastępowane są przez portale społecznościowe, a chęć rywalizacji przenosi się z boisk do wirtualnego świata gier. Taki stan rzeczy powoduje, że dzieci są zagrożone szeregiem patologiami m.in otyłość, wady postawy, dysfunkcje ruchowych i problemy natury psychologicznej. Chcemy zatem stworzyć projekt kierowany do dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, który je zaciekawi i poprzez różnorodność zajęć pozwoli na poprawę ich ogólnego rozwoju fizycznego. A ponieważ piłka nożna jest wciąż najbardziej popularną dyscypliną sportu i gwiazdy tego sportu są nadal idolami chłopców w tym wieku, to w oparciu o nią chcemy budować główną oś tej inicjatywy. Obok zajęć piłkarskich będą również zajęcia ogólnorozwojowe.

3. W PARKU ZAGRAJ Z ZIMOWITEM

Wykorzystując infrastrukturę sportowa na osiedlu Zalesie tj. boisko piłkarskie w parku na Zalesiu czy też halę sportową przy Szkole Podstawowej nr 24 chcemy podbudzić do aktywności fizycznej dzieci i młodzież ze szkół podstawowych i średnich poprzez organizację zajęć piłkarskich - dyscypliny sportu, która jest jedna z najpopularniejszych dyscyplin sportowych i przyciąga największą grupę zainteresowanych. Zajęcia te uzupełniane będą treningami siłowymi, motorycznymi lub akrobatycznymi.

Dzięki organizacji tych zajęć chcemy oderwać dzieci i młodzież od ekranów telefonów, tabletów czy komputerów i stworzyć im warunki do aktywności fizycznej, co przyczyni się do walki z narastającą otyłością, problemami wad postawy i dysfunkcją ruchu, czyli tym co staje się problemem w grupie wiekowej do której kierujemy te zajęcia. Dodatkowa możliwość bezpośrednich spotkań, wspólnych treningów i wewnętrznej rywalizacji wpłynie pozytywnie na stan psychiczny odbiorców zadania.

4. Pakiet imprez sportowych, oświatowych i kulturalnych dla dzieci, młodzieży i dorosłych Osiedla Krakowska – Południe.

Imprezy sportowe, oświatowe oraz kulturalne dla dzieci, młodzieży i dorosłych na terenach osiedlowego parku i w osiedlowym klubie, a także poza terenem osiedla, są bardzo ważne dla mieszkańców Osiedla Krakowska - Południe.

Wyniki Rzeszowskiego Budżetu Obywatelskiego I i kolejnych edycji, potwierdzają ogromne zainteresowanie mieszkańców uczestnictwem w aktywnych formach wypoczynku na świeżym powietrzu, jak również poszerzeniem możliwości dostępu do szeroko rozumianej kultury.

Pobudzają zarówno młodszych, jak i starszych do zwiększenia aktywności fizycznej i kulturalnej oraz do pogłębiania więzi sąsiedzkich i społecznych w środowisku osiedlowym. Mieszkańcy oczekują kolejnych ciekawych propozycji sportowych i kulturalnych, które stają się alternatywną formą spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu, w klubie lub poza osiedlem, wobec np. komputera lub samotnego oglądania telewizji. Przyczyniają się również do pogłębiania więzi społecznych.

5. Łączy Nas Piłka

Celem zadania jest promowanie zdrowego stylu życia dzięki prowadzeniu przez wykwalifikowanych trenerów i instruktorów regularnych zajęć piłkarskich dla 10 kategorii wiekowych przez okres 6 miesięcy. Ponadto działanie przewiduje wspieranie aktywności sportowej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 7 w Rzeszowie dzięki ufundowaniu nagród dla uczniów najbardziej aktywnych sportowo oraz przekazaniu nagród rzeczowych i sprzętu sportowego niezbędnego do prowadzenia zajęć sportowych. W naszym środowisku spotykamy się coraz częściej z problemem małej aktywności ruchowej wśród najmłodszej społeczności miejskiej. Tryb pracy rodziców, ciągłe życie „w biegu”, brak czasu poświęcanego dzieciom oraz rozwój technologiczny sprawiają, że dzisiejsze dzieci i młodzież wolą spędzać wolny czas grając na konsolach czy telefonach, ograniczając aktywność ruchowo-fizyczną wyłącznie na zajęciach wychowania fizycznego. Planujemy się temu przeciwstawić i obrać prawidłowy kierunek rozwoju dzieci.

6. Grunwald - wybierz zdrowie

Celem zadania jest zwiększenie świadomości młodzieży w kwestii zdrowego stylu życia oraz podniesienie ich stanu zdrowia dzięki prowadzeniu przez wykwalifikowanych trenerów i instruktorów regularnych zajęć piłkarskich dla 5 kategorii wiekowych przez okres 6 miesięcy. Ponadto działanie przewiduje wsparcie aktywności sportowej młodzieży poprzez zakup niezbędnego sprzętu. Zajęcia te będą odpowiedzią na coraz częściej pojawiający się problem małej aktywności fizycznej wśród najmłodszej społeczności miejskiej. Pojawiające się problemy psychiczne młodych ludzi związane z przebyciem lockdownem, a także coraz większym stresem ich codziennego życia chcemy zredukować poprzez ofertę aktywności fizycznej. Planujemy się temu przeciwstawić i pomóc obrać dzieciom ich prawidłowy kierunek rozwoju.

7. Nie ma nudy na dzielnic (Pobitno, Wilkowyja, Słocina, Załęże)

Zadanie "Nie ma nudy na dzielnic (Pobitno, Wilkowyja, Słocina, Załęże)" zakłada organizację częściowych zadań sportowych i edukacyjnych dla mieszkańców osiedli Pobitno, Wilkowyja, Słocina i Załęże oraz wszystkich chętnych.

Wśród szczegółowych zadań powinny się znaleźć:

- Wycieczka dla seniorów (przejazd autokarem, opieka przewodnika, ubezpieczenie)
- Dwa rajdy piesze - wiosenny i jesienny - w Beskidy dedykowane przede wszystkim rodzinom z dziećmi (przejazd autokarem, opieka przewodnika, ubezpieczenie)
- Rajd rowerowy ulicami Rzeszowa
- Zajęcia na basenie dla dzieci i dorosłych z nauką pływania z instruktorem (1 lub 2 semestry)
- Wydanie niewielkiej publikacji poświęconej historii regionalnej (format A5, 24 strony)

Uzasadnienie:

Istnieje potrzeba aktywizacji oraz integracji dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych. Zaproponowane zadania zakładają ciekawie, wspólnie spędzony czas ze szczególnym naciskiem na sport i turystykę.

Udział w poszczególnych zajęciach zaktywizuje dzieci i ich rodziców oraz osoby starsze, w tym seniorów. Udział w zajęciach będzie skutkował poprawą stanu zdrowia oraz kondycji fizycznej uczestników. Dzieci i młodzież dowiedzą się ciekawych rzeczy o swoim najbliższym otoczeniu oraz Beskidach i turystyce.

W ramach RBO w poprzednich latach organizowane były zajęcia podobne do tych, które zgłaszają teraz mieszkańcy (zajęcia na basenie, rajdy piesze i rowerowe, wycieczka dla seniorów). W zajęciach na basenie uczestniczyło bardzo dużo osób (dzieci, osób dorosłych w tym seniorów). Bardzo dobra frekwencja towarzyszyła rajdom pieszym, rowerowym i wycieczkom dla seniorów.

Takie formy aktywizacji są bardzo potrzebne!