



**POLITECHNIKA
RZESZOWSKA**
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



**CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO**
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

WYCHOWANIE FIZYCZNE I SPORT W POLITECHNICE RZESZOWSKIEJ

– odpowiadamy na najczęstsze pytania



**PORADNIK DLA STUDENTÓW
PIERWSZEGO ROKU**

O co najczęściej pytacie?

1. Po co nam WF na studiach?
2. Wychowanie fizyczne – kto za tym stoi?
3. Czy WF jest obowiązkowy? Jak wyglądają zajęcia?
4. Pierwsze zajęcia – czyli co, gdzie i kiedy?
5. Jak zapisać się na WF? Czy mogę zaliczyć WF w inny sposób?
6. Zajęcia na pływalni.
7. Jak wygląda zaliczenie WF?
8. Kwestie zdrowotne.
9. Infrastruktura sportowa czyli gdzie odbywają się poszczególne zajęcia.
10. Dla chcących więcej – sekcje rekreacyjne.
11. Dla chcących jeszcze więcej – sekcje sportowe.
12. Działalność Akademickiego Związku Sportowego PRz
/członkostwo, zawody, stypendium Rektora/.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

1. Po co nam WF na studiach?

WF na studiach wzbudza wiele emocji. Niektórzy z Was uważać będą, że jest niepotrzebną stratą czasu. Pamiętajcie jednak, że jest to doskonała okazja do integracji i nawiązywania nowych znajomości w obrębie Waszej grupy, a także między studentami innych kierunków.

Poza tym aktywność fizyczna wyzwala endorfiny – hormony szczęścia. Jest prostym sposobem na redukcję stresu i poprawę samopoczucia. Same korzyści!

Nasze zajęcia mają na celu poprawę kondycji fizycznej oraz wyrobienie w Was nawyku aktywnego spędzania czasu. Pamiętajcie, aby znaleźć równowagę między studiami a aktywnością fizyczną. Regularne ćwiczenia mogą być świetnym sposobem na relaks w trakcie intensywnego dnia nauki. Regularne uczestnictwo w zajęciach WF i aktywność fizyczna mają wiele korzyści, zwiększają koncentrację a co za tym idzie, mogą nawet pomóc w poprawie wyników akademickich.

PODPOWIEDŹ:

- ✓ **Znajdź aktywność dla siebie:** nie musisz być mistrzem sportu – wybierz zajęcia, które sprawią Ci przyjemność i będą dostosowane do Twojego poziomu zaawansowania.
- ✓ **Bądź regularny:** Regularne uczestnictwo w zajęciach to klucz do zaliczenia przedmiotu i poprawy kondycji.
- ✓ **Zintegruj się:** Wychowanie fizyczne to także okazja do nawiązania nowych znajomości i zintegrowania się z grupą.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

2. Wychowanie fizyczne – kto za tym stoi?

Centrum Sportu Akademickiego jest międzywydziałową jednostką organizacyjną Politechniki Rzeszowskiej. To właśnie do głównych zadań realizowanych przez CSA PRz należy organizacja obligatoryjnych zajęć wychowania fizycznego dla studentów wszystkich prowadzonych przez Politechnikę Rzeszowską kierunków studiów.

PODPOWIEDŹ:

Tu nas znajdziesz:

**Centrum Sportu Akademickiego
Politechniki Rzeszowskiej**

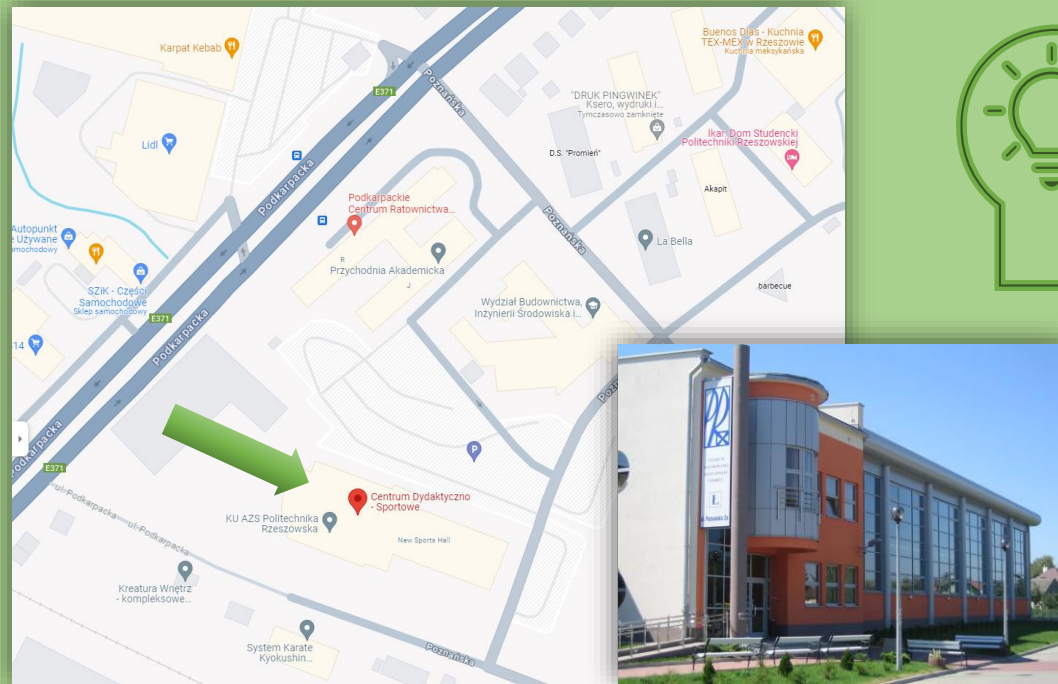
ul. Poznańska 2A
35-959 Rzeszów
tel.: 17 865 1595

e-mail: csa@prz.edu.pl

www: csa.prz.edu.pl
www.facebook.com/AZSPRz/



**CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO**
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ



**CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO**
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

3. Czy WF jest obowiązkowy? Jak wyglądają zajęcia?

Zastanawiacie się pewnie, jak ten WF na studiach wygląda i czy zajęcia odbywają się w podobny sposób co w szkole średniej?

Nie, na Uczelni macie wybór różnorodnych zajęć. Musicie jednak pamiętać, że wychowanie fizyczne jest przedmiotem **!obowiązkowym!** dla wszystkich studentów na pierwszym roku studiów.

- ❑ Wymiar godzin: 30h /czyli 15 zajęć trwających 2x45min./
- ❑ Termin i rodzaj zajęć znajdziesz w swoim planie w USOSie /zajęcia na hali sportowej, na pływalni lub na małej sali gimnastycznej/



* zajęcia rekreacyjne na hali sportowej CSA przypominają nieco wf w szkole, po wspólnej rozgrzewce sami decydujecie o przebiegu zajęć (gry zespołowe, gry raketowe, siłownia i wiele innych możliwości).

* zajęcia na pływalni ROSiR (nauka pływania lub doskonalenie z instruktorem).

* zajęcia na małej sali gimnastycznej to zazwyczaj różnego rodzaju zajęcia grupowe fitness.



PODPOWIEDŹ:

Pamiętajcie! Jeżeli nie odpowiadają Wam zajęcia przypisane w systemie USOS, macie możliwość zapisania się do innej grupy, lub na zupełnie inny rodzaj aktywności. Więcej informacji w rozdziałach : Jak zapisać się na WF? Czy mogę zaliczyć WF w inny sposób? Oraz Zajęcia na pływalni.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

4. Pierwsze zajęcia – czyli co, gdzie i kiedy?



Wszyscy, niezależnie od rodzaju zajęć w jaki chcecie wybrać, lub został Wam przypisany w systemie USOS, spotykamy się na zajęciach organizacyjnych w pierwszym tygodniu semestru!

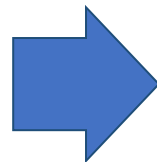
Również na miejscu, na hali sportowej Centrum Sportu Akademickiego PRz, na pierwszych zajęciach, bezpośrednio od prowadzących, dowiedziecie się o możliwościach i zasadach zmian grup oraz form i możliwości zaliczenia WF.

HALA SPORTOWA



Jeżeli w planie w USOSIE masz zajęcia w bud. Ł w godzinach 7.00 – 15.30 oznacza to, że Twoja grupa ma w tym semestrze zajęcia na hali sportowej. Przyjdź na halę w podanym w USOSie dniu i godzinie na zajęcia organizacyjne.

MAŁA SALA
GIMNASTYCZNA



Jeżeli w planie w USOSIE masz zajęcia w bud. P w godzinach 7.00 – 15.30 oznacza to, że Twoja grupa ma w tym semestrze zajęcia na Małej Sali. **UWAGA!** Przyjdź na pierwsze zajęcia organizacyjne na **halę** w podanym w USOSie dniu i godzinie.

BASEN



Jeżeli w planie w USOSIE masz zajęcia w godzinach wieczornych 19.30 lub 20.15 oznacza to, że Twoja grupa ma w tym semestrze zajęcia na pływalni.

UWAGA! Te zajęcia są opcjonalne i obowiązują na nie zapisy oraz odpłatność 120zł/semestr. Ilość miejsc ograniczona.

Jeżeli wylosowałeś w tym semestrze basen przejdź do rozdziału ZAJĘCIA NA PŁYWALNI i dowiedz się więcej. Tutaj przy zapisach lub rezygnacji z zajęć obowiązują inne zasady.



5. Jak zapisać się na WF?

Czy mogę zaliczyć WF w inny sposób? Cz.1

Jak wiecie z poprzedniego rozdziału w swoim planie zajęć możecie znaleźć trzy opcje wychowania fizycznego:

- ❖ hala
- ❖ mała sala
- ❖ basen

Czy to oznacza, że poza tymi trzema opcjami nie macie wyboru?
Nie, różnorodność zajęć w których możecie uczestniczyć w ramach wf jest spora i każdy znajdzie coś dla siebie:

- **ZAJĘCIA NA PŁYWALNI** /nauka pływania od podstaw, doskonalenie pływania/patrz rozdział Zajęcia na pływalni cz.1 i cz.2
- **ZAJĘCIA W SALI FITNESS CSA PRZ** /zajęcia wynikające z grafiku USOS lub zajęcia w ramach sekcji rekreacyjnych t.j. studencki aerobik lub bifit/
- **ZAJĘCIA W PRACOWNI USPRAWNIANIA RUCHOWEGO CSA PRZ /ALTERNATYWNE FORMY WYCHOWANIA FIZYCZNEGO** : zdrowy kręgosłup, sekcja boccia, integracyjne zajęcia z badmintona, ćwiczenia realizowane w pracowni usprawniania ruchowego, zajęcia dla studentów korzystających ze wsparcia BON PRZ
- **TRENINGI W SEKCJACH SPORTOWYCH KLUBU UCZELNIANEGO AZS PRZ** - jeśli jesteś pasjonatem sportu i chcesz rozwijać swoje umiejętności na wyższym poziomie, warto dołączyć do jednej z sekcji sportowych i w ten sposób realizować zajęcia z wychowania fizycznego. Sekcje sportowe oferują regularne treningi oraz możliwość udziału w zawodach międzyuczelnianych i ogólnopolskich. Lista sekcji na końcu prezentacji, info w biurze AZS PRZ.
- **ZAJĘCIA REKREACYJNE CSA PRZ** jeśli lubisz konkretny rodzaj aktywności fizycznej, lub chcesz się nauczyć czegoś nowego, warto dołączyć do jednej z sekcji rekreacyjnych i w ten sposób realizować zajęcia z wychowania fizycznego. Są to zajęcia fitness czyli studencki aerobik, bifit, kettlebell, badminton, tenis stołowy, rolkarstwo, zajęcia na siłowni, trening funkcjonalny, lub zajęcia ze sportów walki, od tego semestru również zajęcia z tańca w parach West Coast Swing, aktywny marsz- nordic walking, brydż oraz boccia.
- **ZAJĘCIA TANECZNE W ZPIT „POŁONINY”** – jeśli lubisz tańczyć zapisz się do Zespołu Pieśni i Tańca Połoniny i w ten sposób zrealizuj zajęcia z wychowania fizycznego.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

5. Jak zapisać się na WF?

Czy mogę zaliczyć WF w inny sposób? Cz.2

PODPOWIEDŹ:

PRZYKŁAD 1: Mam w USOSie zajęcia na hali sportowej. Nie chcę na nie chodzić. Co zrobić?

Możesz zapisać się na basen lub na zajęcia rekreacyjne. Jeżeli lubisz tańczyć zapisz się do „Połonin” lub na kurs West Coast Swinga.

PRZYKŁAD 2: Mam w USOSie zajęcia na hali sportowej. Chcę na nie chodzić, ale to dla mnie za mało.

Nie ma problemu. Możesz dodatkowo chodzić na którąś z sekcji /rekreacyjnych lub sportowych/ lub na basen.

PRZYKŁAD 3: Nie interesuje mnie żadna zaproponowana forma wf, jestem związana/y ze sportem od dziecka.

Zapisz się do sekcji sportowej, jeżeli nie znalazłeś swojej dyscypliny, zgłoś się do biura Klubu Uczelnianego AZS PRz.

PRZYKŁAD 4: Od zawsze mam zwolnienie lekarskie z wf i/lub problemy zdrowotne.

UWAGA! My nie zwalniamy na podstawie długoterminowych zwolnień lekarskich. Dla wszystkich studentów z problemami zdrowotnymi /również tymi przejściowymi/ proponujemy zajęcia w pracowni usprawniania ruchowego.



UWAGA! Na zajęcia z pływania, treningi sekcji, zajęcia w pracowni usprawniania ruchowego, zajęcia „Połonin” obowiązują osobne zapisy. Bezpośrednio u prowadzących dane zajęcia! Zapisz się na zajęcia odpowiednio wcześniej, aby mieć możliwość wyboru tych, które najbardziej Ci odpowiadają.

Szczegółowe informacje w rozdziałach : Zajęcia na pływalni, Kwestie zdrowotne, Dla chcących więcej – sekcje rekreacyjne, Dla chcących jeszcze więcej – sekcje sportowe.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

6. Zajęcia na pływalni cz. 1.

Zajęcia na pływalni są dostępne dla wszystkich studentów PRz, niezależnie od tego na którym są roku studiów i czy mają w danym semestrze zajęcia wf.

Macie możliwość zapisania się do:

- * **grupy początkującej** (nauka pływania od podstaw, na płytkiej wodzie),
- * **grupy pływającej** (dla osób radzących sobie na głębokiej wodzie, doskonalenie posiadanych umiejętności).

Niezależnie od tego czy macie basen jako zajęcia wf w USOSiE, czy macie przypisane inne formy wf a chcecie chodzić w ramach wychowania fizycznego właśnie na basen, czy może macie ochotę chodzić na basen dodatkowo - musicie się na te zajęcia **ZAPISAĆ!**

UWAGA! Na te zajęcia obowiązują zapisy na wybrany dzień i godzinę oraz odpłatność 120zł/semestr, płatne gotówką lub kartą w dniu zapisu.

Ilość miejsc ograniczona.

Z a p i s y odbywają się przez pierwsze dwa tygodnie każdego semestru w Centrum Dydaktyczno – Sportowym PRz – hala sportowa (ul. Poznańska 2a, I piętro, pok. nr 115) w godzinach 8.30 do 14.00

Z a j ę c i a odbywają się na pływalni krytej Rzeszowskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji ROSiR, przy ul. ks. J. Jałowego 23

www.rosir.pl



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

6. Zajęcia na pływalni cz. 2.

Zajęcia na pływalni odbywają się od poniedziałku do czwartku w godzinach 19.30 oraz 20.15

Aktualny grafik na dany semestr dostępny na stronie <https://csa.prz.edu.pl/dydaktyka/zajecia-na-plywalni>

PODPOWIEDŹ:

Jeżeli w planie w USOSie masz zajęcia w godzinach wieczornych 19.30 lub 20.15 oznacza to, że Twoja grupa ma w tym semestrze zajęcia na pływalni.

Jeśli chcesz chodzić na pływalnię – zapisz się w pokoju 115 na wybrany przez siebie dzień i godzinę.

Co zrobić jeśli nie chcesz chodzić na basen?

Przyjdź na halę sportową w pierwszym tygodniu semestru na zajęcia organizacyjne i zapisz się na zajęcia wf na hali, bezpośrednio u prowadzących. Możesz również zapisać się na inne proponowane przez nas aktywności, patrz rozdział Jak zapisać się na WF? Czy mogę zaliczyć WF w inny sposób? W każdym z powyższych przypadków o zapisie do grupy decyduje prowadzący dane zajęcia.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

7. Jak wygląda zaliczenie WF?

Niezależne od tego jakie zajęcia wybraliście w tym semestrze, aby uzyskać zaliczenie z wychowania fizycznego musicie spełnić trzy warunki:

- ✓ aktywnie angażować się w ćwiczenia realizowane podczas zajęć
- ✓ systematycznie uczęszczać na zajęcia
- ✓ wziąć udział w teście sprawności /beep test/

* Zajęcia odbywają się przez 15 tygodni, raz w tygodniu i trwają 90 min./wyjątek stanowi basen – 45min./

* Nieobecności można odrabiać oraz usprawiedliwiać – szczegóły u prowadzących na zajęciach organizacyjnych

* Moduł WF kończy się zaliczeniem na ocenę

PODPOWIEDŹ:

Pamiętajcie! Najważniejsza jest frekwencja: aby zaliczyć przedmiot, należy regularnie uczęszczać na zajęcia. Obecność jest monitorowana, a nieusprawiedliwione i nieodrobione nieobecności mogą skutkować brakiem zaliczenia.

<https://csa.prz.edu.pl/dydaktyka/zasady-zaliczenia-w-fu>



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

8. Kwestie zdrowotne.

Studenci posiadający wszelkie przeciwwskazania medyczne do wykonywania ćwiczeń fizycznych **mają obowiązek** zgłosić się w pierwszym tygodniu semestru do pracowni usprawnienia ruchowego CSA PRz.

Pracownia usprawniania ruchowego CSA stwarza możliwość zaliczenia wychowania fizycznego dla studentów z niepełnosprawnością lub problemami zdrowotnymi, które uniemożliwiają uczestnictwo w innych oferowanych przez CSA formach zajęć.

Studenci zainteresowani możliwością odbywania zajęć wychowania fizycznego w pracowni usprawniania ruchowego CSA powinni zgłosić się osobiście na początku semestru do **budynku J sala ćwiczeń (parter)** w celu ustalenia indywidualnych harmonogramów ćwiczeń.

Podstawą do realizacji obowiązkowego wychowania fizycznego w pracowni usprawniania ruchowego są:

- **orzeczenie o niepełnosprawności,**
- **długotrwałe zwolnienie lekarskie,**
- **posiadane skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne lub inne wskazania zdrowotne uzasadnione przez studenta i zaakceptowane przez nauczyciela prowadzącego.**

PODPOWIEDŹ:

Pracownia usprawnienia
ruchowego CSA PRz
Bud. J, sala ćwiczeń parter,
tel. 17 743 2560



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

9. Infrastruktura sportowa czyli gdzie odbywają się zajęcia.



Kryta pływalnia ROSiR,
ul. ks. J. Jałowego 23
<http://www.rosir.pl/index.php?go=basen>



Pracownia usprawnienia ruchowego:
• sala ćwiczeń parter



Mała sala gimnastyczna:
• Zajęcia fitness
• Boisko do boccii
• Próby ZPiT „Połoniny”



Hala Sportowa wraz z zapleczem administracyjnym
• Sektor A,B,C
• Ścianka wspinaczkowa
• Siłownia



Obiekty zewnętrzne:
• Boiska do piłki siatkowej plażowej
• Boisko do koszykówki 3x3

Budynek „M” DOJO:
• Sala sportów walki



10. Dla chcących więcej – zajęcia rekreacyjne

Jeżeli lubisz konkretny rodzaj aktywności fizycznej, lub chcesz się nauczyć czegoś nowego, warto dołączyć do jednej z sekcji rekreacyjnych. Są to zajęcia przeznaczone dla osób o różnym poziomie zaawansowania, większość również dla początkujących.



PODPOWIEDŹ:

Na sekcje rekreacyjne można zapisać się w ramach zajęć z wf oraz dodatkowo. Zajęcia rekreacyjne są dostępne dla studentów wszystkich lat i kierunków studiów prowadzonych przez Politechnikę Rzeszowską.

**Macie
możliwość
zapisania
się na :**

- STUDENCKI AEROBIK (zajęcia fitness na stepach, dla wszystkich)
- ZAJĘCIA BIFIT (zajęcia fitness/wzmacniające dla wszystkich)
- ZAJĘCIA Kettlebell /wzmacniające dla znających podstawy/
- ZAJĘCIA NA SIŁOWNI - TRENING FUNKCJONALNY
- ROLKARSTWO (dla wszystkich/ wymagany własny sprzęt) zajęcia na hali sportowej)
- SPORTY WALKI (nauka podstaw walki wręcz, elementów boksu, kick-boxingu oraz technik ju-jitsu. Zajęcia odbywają się z podziałem na grupy, ze względu na stopień zaawansowania)
- INTEGRACYJNE ZAJĘCIA Z BADMINTONA, również dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności
- TENIS STOŁOWY
- INTEGRACYJNE ZAJĘCIA Z BOCCII, również dla osób z orzeczeniem o niepełnosprawności
- ZAJĘCIA Z TAŃCA w parach - West Coast Swing
- AKTYWNY MARSZ - nordic walking

Pamiętajcie na te zajęcia obowiązują **ZAPISY!** Ilość miejsc ograniczona!

Zapisy na zajęcia odbywają się zawsze na **pierwszych zajęciach** danej sekcji.

O zapisach zawsze decyduje prowadzący dane zajęcia.

Aktualnych grafików szukajcie TUTAJ - <https://csa.prz.edu.pl/dydaktyka/fakultety> <https://azs.prz.edu.pl/sekcje-sportowe>



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

11. Dla chcących jeszcze więcej – sekcje sportowe.

Sekcje sportowe CSA PRz oraz AZS PRz to świetna okazja do trenowania na wyższym poziomie, a także udziału w zawodach sportowych i reprezentowania uczelni na imprezach o zasięgu lokalnym i ogólnopolskim.

Zapisy do sekcji sportowych odbywają się bezpośrednio u trenera na pierwszych zajęciach, czyli w pierwszym lub drugim tygodniu od rozpoczęcia danego semestru. Do sekcji sportowej może należeć każdy student, który przejdzie weryfikację u trenera danej sekcji. Treningi sekcji sportowych są dla studentów którzy posiadają już umiejętności i doświadczenie w danej dyscyplinie sportowej.

PODPOWIEDŹ:

W ramach uczęszczania na SEKCJE SPORTOWE można uzyskać zaliczenie obowiązkowych zajęć z wychowania fizycznego. Osoby, które w ten sposób chciałyby uzyskać zaliczenie, muszą o tym poinformować trenera na pierwszych zajęciach.

Pamiętajcie! Tutaj również najważniejsza jest frekwencja: aby zaliczyć przedmiot, należy regularnie uczęszczać na treningi.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

11. Dla chcących jeszcze więcej – sekcje sportowe c.d.

REGULARNE
TRENINGI
ODBYWAJĄ SIĘ
Z:

[/TUTAJ
dowiesz się
więcej/](#)

- ▶ SIATKÓWKI K I M
- ▶ KOSZYKÓWKI K I M
- ▶ PIŁKI RĘCZNEJ K I M
- ▶ UNIHOKEJA K I M
- ▶ FUTSALU K I M
- ▶ ULTIMATE FRISBEE
- ▶ LEKKIEJ ATLETYKI
- ▶ PŁYWANIA
- ▶ TENISA STOŁOWEGO
- ▶ WSPINACZKI SPORTOWEJ
- ▶ BADMINTONA
- ▶ SPORTÓW WALKI
- ▶ TRÓJBOJU SIŁOWEGO
- ▶ SPORTÓW ZIMOWYCH
- ▶ KOLARSTWA GÓRSKIEGO
- ▶ ERGOMETRU
- ▶ BOCCII

Możecie również
reprezentować Uczelnię w
tych dyscyplinach:

- ▶ TENIS
- ▶ ŻEGLARSTWO
- ▶ SZACHY
- ▶ JUDO
- ▶ STRZELECTWO
SPORTOWE
- ▶ INNE...

PODPOWIEDŹ:

Jeżeli trenujecie a nie znaleźliście swojej dyscypliny na powyższej liście, to koniecznie zgłóście się do biura Klubu Uczelnianego AZS PRz. Tam rozpatrywane są indywidualne przypadki.

Hala sportowa PRz, 1 piętro, pokój 115.



POLITECHNIKA
RZESZOWSKA
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ

12. Działalność Klubu Uczelnianego Akademickiego Związku Sportowego PRz

Akademicki Związek Sportowy – jest to studenckie stowarzyszenie sportowe, działające na terenie Polski od 1909 roku. Jego głównymi celami są: rozwój kultury fizycznej, promocja zdrowego stylu życia, wychowanie młodzieży w atmosferze sportu i aktywności fizycznej.

Klub Uczelniany AZS Politechniki Rzeszowskiej jest organizacją skupiającą od 1963 roku działalność sportową studentów i całej społeczności akademickiej na Politechnice Rzeszowskiej.



**Klub Uczelniany
Akademickiego Związku Sportowego
Politechniki Rzeszowskiej**

ul. Poznańska 2A
35-959 Rzeszów

tel. (017) 865-1644, 865-1594,

fax. (017) 854-29-68

e-mail: politechnika.rzeszow@azs.pl

Dzięki działalności KU AZS PRz, studenci Politechniki Rzeszowskiej mają możliwość reprezentowania uczelni w licznych zawodach sportowych, zarówno na szczeblu lokalnym (Mistrzostwa Województwa Podkarpackiego), jak i ogólnopolskim (Akademickie Mistrzostwa Polski tzw. AMPy.) AZS organizuje regularne turnieje i mistrzostwa, w których można sprawdzić swoje umiejętności i zdobyć cenne doświadczenie.

- **TURNIEJE UCZELNIANE: NP. BIEG O PUCHAR REKTORA, LIGI AMATORSKIE AZS w FUTSALU, SIATKÓWCE, KOSZYKÓW 3x3**
- **MISTRZOSTWA WOJEWÓDZTWA PODKARPACIEGO: RYWALIZACJA Z INNYMI UCZELNIAMI Z REGIONU.**
- **AKADEMICKIE MISTRZOSTWA POLSKI: PRESTIŻOWE ZAWODY, W KTÓRYCH BIORĄ UDZIAŁ STUDENCI Z CAŁEGO KRAJU.**



**POLITECHNIKA
RZESZOWSKA**
im. IGNACEGO ŁUKASIEWICZA



**CENTRUM
SPORTU
AKADEMICKIEGO**
POLITECHNIKI RZESZOWSKIEJ