

Gra BOCCIA jest grą rekreacyjną, w trakcie gry pracuje bardzo wiele grup mięśniowych na ciele z mięśniami kończyn górnych oraz brzucha. Ponadto wyrabia dobrą ocenę wzrokową odległości, zwinność w rzucaniu oraz umiejętność koncentracji. Gra poprawia koordynację ruchową oraz wydolność organizmu. W trakcie meczu gry zawodnik musi wykonać kilkadziesiąt przysiadów, pochyleń, z drugiej strony gra nie wymaga intensywnego wysiłku fizycznego. Jej atutem jest prostota zasad. Dlatego też jest wspaniałym relaksem dla osób w różnym wieku oraz doskonałym sposobem na integrację osób niepełnosprawnych z osobami pełnosprawnymi.

Nasi słuchacze grę BOCCIA poznali dzięki projektowi „AKTYWNY SENIOR” który realizowany był w ramach programu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, koordynatorem projektu była dr Ewa Nowacka-Chiari a realizował go zespół Kadry Naukowej Uniwersytetu Zielonogórskiego. Podsumowanie projektu odbyło się w Ośrodku Sportu i Rekreacji w Drzonkowie podczas Konferencji Naukowo-Szkoleniowej. Oprócz wiedzy jaką zdobyliśmy dzięki wspaniałym wykładowcom było wiele atrakcji – jazda konna, strzelanie, basen, grot solna oraz odbył się turniej zespołów gry BOCCIA. Ekipa SzUTW brała udział w turnieju i zajęła w ostatecznych rozgrywkach III miejsce za które otrzymała brązowy puchar. Od 12 lutego 2018 roku studenci SzUTW rozpoczęli zajęcia rekreacyjne z grą Boccia. Zajęcia odbywają się zgodnie z harmonogramem, na które serdecznie zapraszamy.

Tekst: Janina Dziewońska

Zdjęcia: Bogdan Licimiński

