**Oferta edukacyjna**

**Lokalnego Ośrodka Wiedzy
i Edukacji
w Gminie Wieprz**

przy Zespole Szkolno – Przedszkolnym im. Mikołaja Kopernika

w Nidku

ul. św. Judy Tadeusza 2, 34-122 Wieprz

Marzec 2021

**PODSTAWOWE INFORMACJE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł działania** | **Z kijkami po zdrowie** |
| **Miejsce realizacji** | 1. Sołectwo Fydrychowice.2. Sołectwo Gierałtowice3. Sołectwo Nidek4. Sołectwo Przybradz5. Sołectwo Wieprz |

**ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I REALIZACYJNE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cele** | **Cel główny:** Zdobywanie i rozwijanie kompetencji kluczowych ( osobistych, społecznych i obywatelskich)**Cele szczegółowe:** • Aktywizowanie mieszkańców w działania sportowe w celu organizacji wolnego czasu z wykorzystaniem sprzętu do Nordic Walking.• Współdziałanie z rodziną, jako efektywna forma działań zapobiegających uzależnieniom od: alkoholu, nikotyny, Internetu. • Promowanie zdrowego stylu życia.• Stwarzanie warunków do wspólnego spędzania wolnego czasu w sposób aktywny we wszystkich porach roku. |
| **Spodziewane efekty uczenia się** |

|  |
| --- |
| **Uczestnik w zakresie wiedzy:** 1. Zna poprawne techniki chodzenia z kijkami.
2. Posiada wiedzę nt. prawidłowego zastosowania kijków nordic walking

**Uczestnik w zakresie umiejętności:** 1. Umiejętnie dobiera dla siebie najkorzystniejszy poziom intensywności treningowej.
2. Utrzymuje poprawnej postawy.

**Uczestnik w zakresie postaw:** 1. Rozumie ideę zdrowego stylu życia.2. Potrafi radzić sobie z emocjami.3. Jest osobą punktualną.4. Jest otwarty na kontakty z innymi osobami.  |
|  |

 |
| **Ramowy program** | 1. Pogadanka nt. Nordic Walking2. Dokładniejsze zapoznanie ze sprzętem do Nordic Walking3. Oswajanie się ze sprzętem do Nordic Walking4. Uczenie prawidłowego chodu5. Doskonalenie techniki chodzenia z kijami |
| **Czas trwania i sposób organizacji** |  16 godzin (16 spotkań x 1 godzina) 1 lub 2 x w tygodniu |
| **Rodzaj wsparcia**  | Warsztaty |
| **Metody realizacji** | Zajęcia terenowe* Warsztat praktyczny
* Ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna i praca w grupie
 |
| **Adresaci/uczestnicy wsparcia** | Wsparcie dla osób zainteresowanych tą formą edukacji. W szczególności osoby nieaktywne/bierne zawodowo |
| **Materiały dla uczestników** | Kijki nordic walking |
| **Metody ewaluacji** | ⊠ Ankieta ewaluacyjna ⊠ Obserwacja (np. trenera)  |
| **Rekomendacje rozwojowe dla uczestników** | Baza wiedzy dostępna w sieci Internet |