**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 Gierałtowice  3. Sołectwo Nidek  4. Sołectwo Przybradz  5. 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 Walking  2. Dokładniejsze zapoznanie ze sprzętem do Nordic Walking  3. Oswajanie się ze sprzętem do Nordic Walking  4. Uczenie prawidłowego chodu  5. 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 |