**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** | **Piłeczką w stres** |
| **Miejsce realizacji** | 1. Zespół Szkolno – Przedszkolny im. Mikołaja Kopernika w Nidku  ul. św. Judy Tadeusza 2, 34-122 Wieprz |

**ZAŁOŻENIA PROGRAMOWE I REALIZACYJNE**

|  |  |
| --- | --- |
| **Cele** | **Cel główny:**  Zdobywanie i rozwijanie kompetencji kluczowych (osobistych, społecznych i obywatelskich)  **Cele szczegółowe:**  • Nauka radzenia sobie ze stresem, porażkami oraz zwycięstwami.  • Współdziałanie jako efektywna forma działań zapobiegających uzależnieniom od: alkoholu, nikotyny, Internetu.  • Promowanie zdrowego stylu życia.  • Wzmacnianie pewności siebie. |
| **Spodziewane efekty uczenia się** | |  | | --- | | **Uczestnik w zakresie wiedzy:**   1. Zna zasady gry w tenisa stołowego. 2. Zna zasady gry fair play. 3. Zna różne strategie gry.   **Uczestnik w zakresie umiejętności:**   1. Umiejętnie dobiera dla siebie najkorzystniejszy poziom intensywności treningowej. 2. Opanowanie podstawowych elementów gry: zagranie, odbiór, podanie. 3. Potrafi szybko podejmować decyzję.   **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. zasad gry.  2. Omówienie przełożenia decyzji podejmowanych w trakcie gry do decyzji podejmowanych w życiu.  3. Omówienie walorów związanych z uprawianiem sportu.  3. Rozgrzewka.  4. Ćwiczenie wybranych zagrań.  5. Doskonalenie techniki. |
| **Czas trwania i sposób organizacji** | 16 godzin (8 spotkań x 2 godziny)  1 x w tygodniu |
| **Rodzaj wsparcia** | Warsztaty |
| **Metody realizacji** | Zajęcia sala gimnastyczna / plener   * 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** | Piłeczki do tenisa stołowego. |
| **Metody ewaluacji** | ⊠ Ankieta ewaluacyjna  ⊠ Obserwacja (np. trenera) |
| **Rekomendacje rozwojowe dla uczestników** | Baza wiedzy dostępna w sieci Internet. Kontynuacja treningów. |