**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 Nidkuul. 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. |