

“Nordic ze Śnieżką w tle”

*I Warsztaty Nordic Walking dla nauczycieli oraz uczniów
jeleniogórskich szkół ponadgimnazjalnych.*

SZCZEGÓŁOWE ZAŁOŻENIA PROJEKTU

POMYSŁODAWCA: nauczyciel wychowania fizycznego: mgr Michał Judziński przy Zespole Szkół Ekonomiczno – Turystycznych im. Unii Europejskiej w Jeleniej Górze.

ORGANIZATOR WARSZTATÓW



Zespół Szkół Ekonomiczno-Turystycznych w
Jeleniej Górze
im. Unii Europejskiej,
ul. Piłsudskiego 27, 58-500 Jelenia Góra

PATRONAT



PATRONAT HONOROWY
PREZYDENTA MIASTA
JELENIEJ GÓRY
JERZEGO ŁUŻNIAKA

GŁÓWNY SPONSOR



Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji

"WODNIK" Sp. z o.o.
58 - 560 Jelenia Góra,
Pl. Piastowski 21,

PROWADZENIE WARSZTATÓW



Prezes Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

mgr Paulina Ruta
ul. Boh. Monte Cassino 13
59 - 500 Złotoryja

BENEFICJENCI PROJEKTU

Bezpośrednio w projekcie udział wezmą reprezentacje 9 szkół ponadgimnazjalnych z terenu miasta Jelenia Góra wraz z opiekunami- nauczyciele wf.

ZAŁOŻENIA PROJEKTU, CELE I PLANOWANE DZIAŁANIA

Program warsztatów z Nordic Walking przygotowany jest dla młodzieży jeleniogórskich szkół ponadgimnazjalnych i ma na celu obudzić zamiłowanie do nowej formy aktywności fizycznej oraz upowszechnić nordic walking jako formę aktywnego spędzania czasu wolnego. Uczniowie, którzy nabędą umiejętności prawidłowej techniki nordic walking, będą mogli dbać o swoje zdrowie oraz zastosować nabytą wiedzę w późniejszym życiu dorosłym.

Nowa forma aktywności fizycznej na lekcji wf może przyczynić się do zwiększenia zainteresowania wśród młodzieży, tego rodzaju formą ruchu.

Główna tematyka warsztatów

1. Nordic Walking - rys historyczny
2. Aspekty zdrowotne - dlaczego warto uprawiać Nordic Walking
3. Właściwy dobór kijów do Nordic Walking
4. Budowa kija do Nordic Walking
5. Właściwa technika poruszania się w Nordic Walking
6. Nauka i doskonalenie techniki Nordic Walking

SZCZEGÓŁOWY HARMONOGRAM DZIAŁAŃ

Piątek 5 kwietnia 2019 r.

<i>Godz.</i>	<i>Działanie</i>	<i>Miejsce</i>
9 ⁰⁰	Przybycie młodzieży jeleniogórskich szkół (otwarcie warsztatów)	Aula ZSE-T JG
9 ¹⁵ -10 ⁰⁰	Zajęcia teoretyczne - mgr Paulina Ruta Prezes PSNW uczniowie I klasy Technik Obsługi Turystycznej	Aula ZSE-T JG
	Przerwa śniadaniowa (po przerwie wspólne przejście do parku)	Aula ZSE-T JG
11 ⁰⁰ - 13 ³⁰	Zajęcia praktyczne - mgr Paulina Ruta Prezes PSNW uczniowie I klasy Technik Obsługi Turystycznej	“Park Tadeusza Kościuszki”

Informacje organizacyjne:

- Po zakończonych warsztatach, każdy z uczniów oraz nauczycieli otrzyma certyfikat uczestnika oraz przewodnik z zakresu prawidłowej techniki Nordic Walking, którego autorem jest Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking.
- W sytuacji nieodpowiednich warunków atmosferycznych, organizator zastrzega sobie prawo przeniesienia warsztatów na dogodny termin.
- Organizator zapewnia niezbędny sprzęt sportowy (uczestnicy mogą korzystać również z prywatnych kijów do Nordica).
- Uczestnicy warsztatów powinni posiadać odpowiedni strój sportowy.
- Każdy z uczestników otrzyma prowiant śniadaniowy (bułka, baton, woda).
- Wypełniona karta zgłoszenia uczestnictwa szkoły w warsztatach powinna być wysłana do dnia **22.03.2019** r. na adres e-mail: m.judzinski@ekonom.jgora.pl (może być załącznik w formie zdjęcia, a oryginał dostarczamy w dniu warsztatów). Telefon kontaktowy: Michał Judziński **664 979 656**