**Integracja Polskich Seniorów Opiekunek z Ukrainy (ISO22)**

**Scenariusz prowadzenia zajęć Nordic Walking**

**Temat:** Zajęcia z instruktorem Nordic Walking

**Czas trwania:** 1 spotkanie 2 godzinne

**Adresaci:** grupa opiekunek z Ukrainy min. 5 osób oraz grupa seniorów min. 5 osób.

**Cel:** nauka chodzenia z kijkami, integracja seniorów i opiekunek z Ukrainy, poznanie wzajemne grup.

**Program:**

1. **Nordic Walking - zalety chodzenia z kijkami:**

* poprawia kondycję i sprawność, odciąża kręgosłup i stawy, zwiększa wydolność tlenową organizmu (mniej się męczymy), poprawia krążenie i pomaga schudnąć,
* Nordic walking angażuje do pracy ponad 90% mięśni całego ciała,
* dla osób starszych szczególnie ważna jest redukcja nacisku na piszczele, kolana, biodra i plecy, Chodzenie z kijkami nie pogarsza także stanu obolałych stawów, zwłaszcza kolanowych.
* ponadto w porównaniu ze zwykłym chodem, uprawiający Nordic Walking spala przeciętnie od 20 do 40% więcej kalorii,
* kijki pomagają również w utrzymaniu lepszej postawy, równowagi  i stabilno*ści podczas chodu.*

1. **Przygotowanie kijków do marszu:**

* zapoznanie z kijkami,
* indywidualne dostosowanie do wzrostu

1. **Przedstawienie najważniejszych zasad chodzenie z kijkami.**
2. **Rozgrzewka przed pierwszym spacerem.**
3. **Spacer pod okiem Instruktora (pomoc, korekta itd.)**
4. **Przerwa na herbatę z termosu**
5. **Spacer cd.**
6. **Podsumowanie zajęć przez Instruktora:**

* Nordic walking można uprawiać bez względu na wiek, kondycję czy tuszę, zarówno nad morzem, w lesie, parku oraz w górach – przez cały rok.
* Dobrze jest rozpocząć swoją przygodę z tą dyscypliną pod okiem instruktora, który nauczy prawidłowej techniki marszu i pomoże dobrać odpowiednie kije.

**Metody pracy:**

Spotkania w terenie, zajęcia z instruktorem, swobodna rozmowa.

**Środki dydaktyczne:**

kijki do chodzenia

**Więcej informacji:**

1. <http://pfnw.eu/poradnik/>
2. <https://pl.wikipedia.org/wiki/Nordic_walking>
3. <https://uroda.abczdrowie.pl/nordic-walking>
4. <https://wformie24.poradnikzdrowie.pl/rekreacja/sporty-letnie/techniki-nordic-walking-instrukcja-chodzenia-z-kijkami-w-3-krokach-aa-FsBm-wH4w-xbuG.html>
5. <https://youtu.be/DqALQ9yV3VA>
6. <https://youtu.be/o9xuhnl9NGg>