

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 stabilności *podczas chodu*.

2. Przygotowanie kijków do marszu:

- ✓ zapoznanie z kijkami,
- ✓ indywidualne dostosowanie do wzrostu

3. Przedstawienie najważniejszych zasad chodzenie z kijkami.

4. Rozgrzewka przed pierwszym spacerem.

5. Spacer pod okiem Instruktora (pomoc, korekta itd.)

6. Przerwa na herbatę z termosu

7. Spacer cd.

8. Podsumowanie zajęć przez Instruktora:

- ✓ Nordic walking można uprawiać bez względu na wiek, kondycję czy tuzę, 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/sporthy-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>