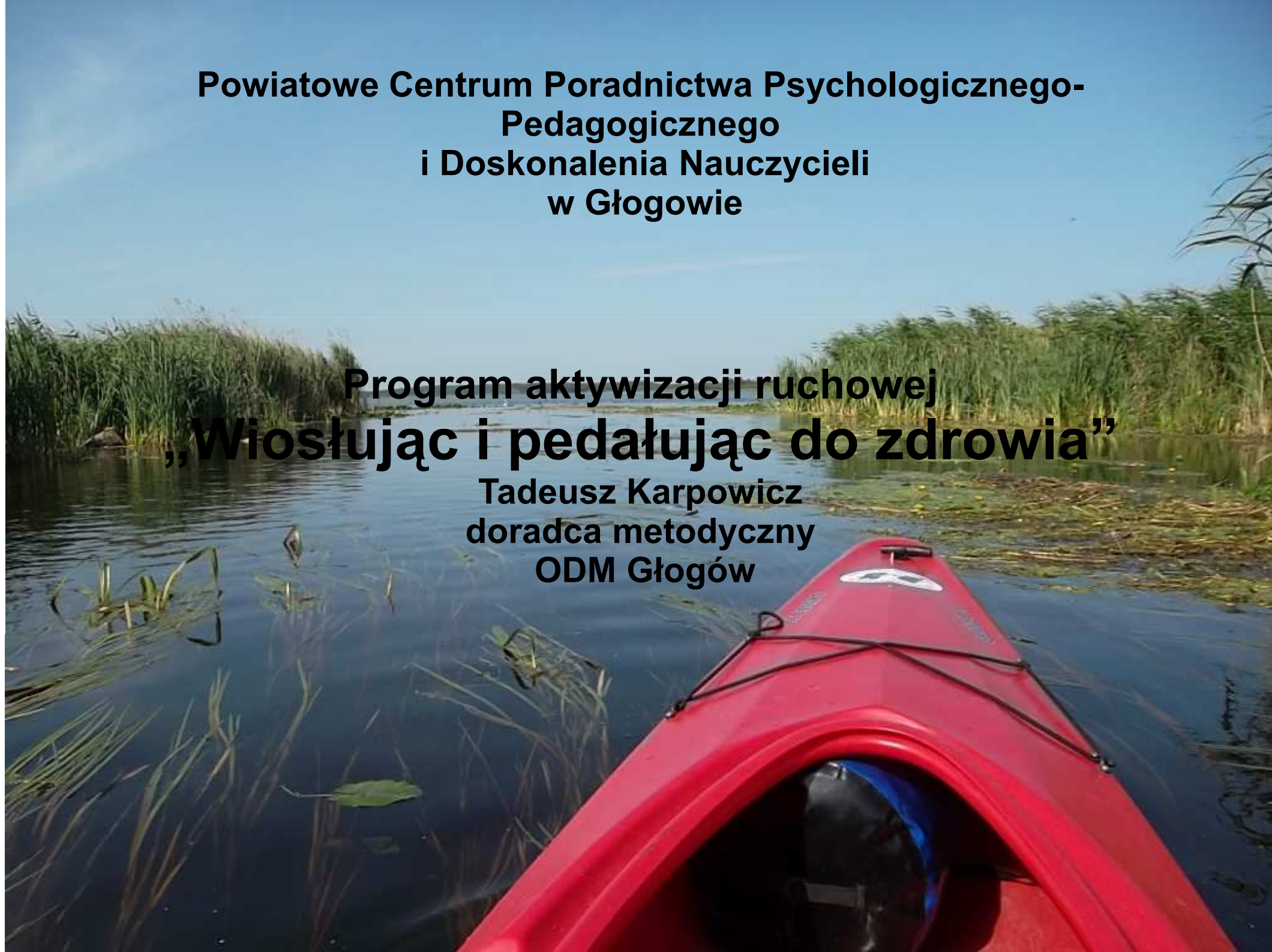


**Powiatowe Centrum Poradnictwa Psychologicznego-
Pedagogicznego
i Doskonalenia Nauczycieli
w Głogowie**

**Program aktywizacji ruchowej
„Wiosłując i pedałując do zdrowia”**

**Tadeusz Karpowicz
doradca metodyczny
ODM Głogów**



Program „Wiosłuj i pedaľuj do zdrowia”

- Połączenie formy aktywności ruchowej w taki sposób aby cały organizm proporcjonalnie został obciążony wysiłkiem fizycznym
- Nietypowe połączenie spływu kajakowego i rajdu rowerowego jest atutem oryginalnego, urozmaiconego i niekonwencjonalnego spędzenia czasu wolnego oraz integracji społecznej



„Wiosłuj i pedaľuj do dobrego samopoczucia i zdrowia”

- połączony spływ kajakowy z rajdem rowerowym

- Harmonijny wysiłek fizyczny dla wszystkich partii mięśniowych
- przepłynięcie określonego odcinka szlaku wodnego następnie powrót do punktu startowego na rowerach
- Zwiedzanie okolicy i ciekawostek:
przyrodniczo – architektoniczno
– historycznych
- Integracja grupy uczestników
- Uczestnicy w różnym wieku



Wyprawy kajakowe Lubrza – Gościkowo

- Start z bazy „Martinez „, w Lubrzy(woj. lubuskie),program :
 - *trasa 15 km - czas ok. 4 – 5 godz.*
 - *rzeką Paklicą do jeziora Paklickiego (postój i kąpiel), następnie do Gościkowa , koniec spływu*
 - *zwiedzanie unikatowego obiektu klasztornego – pocysterski klasztor w Gościkowie*
 - *powrót rowerami do bazy (ognisko, muzyka , śpiew)*



Wyprawa Ołobok – Lubrza

Program :

- spływ kanałem Niesulickim do Lubrzy
(postój, grill)*
- *trasa 15 km - czas ok. 5 – 6 godz.*
- *rajd rowerowy do Boryszyna (*
zwiedzanie Międzyrzeckiego Rejonu
Umocnień – bunkry i fortyfikacje)
- powrót do bazy Martinez*



Cele projektu lokalnej aktywizacji ruchowej:

- propagowanie aktywnego prozdrowotnego stylu życia - zwłaszcza wśród młodzieży**
- wypełnienie czasu wolnego poprzez aktywność fizyczną zwłaszcza na świeżym powietrzu**
 - zaszczepienie zainteresowań sportowych i rekreacją fizyczną**
- ustanawianie swoich własnych celów, rekordów, dążeń związanych z aktywnością fizyczną**
 - dbałość o stan zdrowia własnego organizmu**
 - aktywizacja i integracja społeczności lokalnej**
 - poznanie walorów turystycznych naszego kraju**

W skład projektu wchodzi:

. wyjazdy turystyczno – krajoznawcze

- spływy kajakowe
- rajdy rowerowe
- połączony spływ kajakowy z rajdem rowerowym
- piesze wędrówki szlakami turystycznymi
- wyprawy narciarskie (biegowe i zjazdowe)



Aktywizacja społeczności lokalnej

- Angażowanie społeczeństwa lokalnego do aktywnego wypoczynku w każdym wieku
- Zaszczepienie zainteresowań sportowo – rekreacyjnych nie tylko wśród młodzieży
- Wypełnienie czasu wolnego w aktywny prozdrowotny sposób
- Propagowanie mody na ruch i aktywny styl życia
- Pasje sportowo - turystyczne wpływają na zdrowie fizyczne i psychiczne



Wspólne spotkania aby aktywnie spędzić czas

- Wykorzystanie walorów turystycznych najbliższych regionów oraz kraju
- Spotkania towarzyskie, rodzinne, integracja społeczna
- Wymiana doświadczeń, informacji nt. rekreacji fizycznej
- Nauka podstaw metod treningowych, fizjologii wysiłku fizycznego, reakcji organizmu na zmęczenie
- Zdrowe odżywianie, kontrola własnego organizmu



Program aktywizacji ruchowej w Głogowie prowadzony jest z powodzeniem od kilku lat.

Opiera się na wspólnych spotkaniach w celu rekreacji fizycznej, wyprawach turystycznych i połączonej edukacji w terenie.

Najważniejszym przesłaniem jest:

- * dla młodzieży- zaszczepienie aktywności ruchowej w celu kontynuowania w przyszłości prozdrowotnego stylu życia**
- * dla dorosłych – aktywny wypoczynek w celu zachowania jak najdłużej aktywności fizycznej dla zdrowia, urody i zadowolenia psychicznego**
- * dla nauczycieli i pedagogów – propagowanie wśród młodzieży idei aktywnego spędzania czasu wolnego**

Zaangażowane są lokalne media, placówki pedagogiczne, zrzeszenia stowarzyszenia i organizacje sportowe.

Głogów miasto przemysłu miedziowego (huta ok.5 km), lecz bliskość różnorodnych szlaków turystycznych: pieszych, narciarskich, kajakowych i rowerowych daje możliwość wyboru dla każdego i w każdym wieku, spędzenia czasu wolnego na świeżym powietrzu.

*Zapraszam na wyprawy: turystyka i przygoda
Tadeusz Karpowicz – ODM Głogów*