

## INWESTUJ W SIEBIE – nigdy nie jest na to za późno

Model zwiększania dostępu osób 50+  
do różnych form uczenia się przez całe życie



### SZKOLENIA DLA OSÓB DOJRZAŁYCH PODNOŚĄCE KOMPETENCJE EDUKACYJNE

## WPROWADZENIE

Program obejmuje szkolenie prowadzące do uzyskania umiejętności planowania i organizacji aktywności własnej.

### TEMATYKA I LICZBA GODZIN POSZCZEGÓLNYCH MODUŁÓW:

- Zdrowy i aktywny styl życia / 6 godzin
- Trening pracy grupowej / 14 godzin
- Kajakarstwo rekreacyjne / 5 godzin
- Mentalna strona fitnessu / 5 godzin
- Dynamiczne formy fitness / 5 godzin
- Nowoczesne gry rekreacyjne / 5 godzin

### INNOWACYJNOŚĆ:

Uznanie wartości doświadczenia osób dojrzałych w realizacji wszelkich działań, w tym kreatywnego planowania czasu wolnego z uwzględnieniem kluczowych kompetencji tej grupy, takich jak:

- solidna praca
- lojalność
- stabilność zawodowa
- brak ograniczenia czasu pracy
- potrzeba samorealizacji
- potrzeba bycia użytecznym

Wyposażenie uczestników w narzędzia wysokiej samooceny i przełamywanie barier stereotypów społecznych na temat tej grupy wiekowej, jako mało aktywnej, mało kreatywnej, bez znajomości nowych technologii.



## ZDROWY I AKTYWNY STYL ŻYCIA



Jednym z najważniejszych czynników wpływających na spowolnienie procesu starzenia się oraz na złagodzenie jego przebiegu jest podejmowanie regularnej aktywności ruchowej. Aktywność ruchowa ma ogromny wpływ na człowieka również w aspekcie psychologicznym oraz społecznym. Różne formy aktywności ruchowej u osób w wieku 50+:

- rozgrzewka,
- ćwiczenia ukierunkowane na rozwój i podtrzymanie siły mięśniowej,
- ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała,
- ćwiczenia ze współpartnerem,
- ćwiczenia ze sprzętem sportowym,
- ćwiczenia z przedmiotami codziennego użytku,
- ćwiczenia ukierunkowane na rozwój wydolności aerobowej,
- ćwiczenia wykonywane w pomieszczeniach oraz z użyciem specjalistycznych maszyn,
- ćwiczenia wykonywane w środowisku naturalnym,
- ćwiczenia ukierunkowane na rozwój koordynacji ruchowej,
- ćwiczenia polecane w przypadku najczęstszych dysfunkcji układu ruchu.

**WAŻNE:** Postaw na świadomą pracę z oddechem. Oddech dostarcza tlen naszym tkankom i narządom (serce, płuca, mięśnie, mózg i narządy trawienne). Świadomy oddech może być natychmiastowym remedium na sytuacje kryzysowe, które obecne są przecież codziennie w życiu każdego z nas. Organizm człowieka oczyszcza się za pomocą oddechu aż w 70%.

## TRENING PRACY GRUPOWEJ



Grupa to pewna liczba osób znajdująca się we wzajemnej zależności. W ramach zajęć należy przedstawić zasady współpracy i współdziałania w grupie, a także korzyści oraz ograniczenia podejmowania pracy zespołowej.

### PODSTAWOWE ZASADY SKUTECZNEJ PRACY GRUPOWEJ:

- partnerstwo,
- umiarkowana krytyka i szacunek dla innych,
- równoprawny udział wszystkich członków grupy,
- dzielenie się pomysłami i twórcze myślenie,
- sprawna i otwarta komunikacja,
- wyższa siła psychiczna,
- wypracowywanie rozwiązań akceptowanych przez wszystkich członków grupy,
- współdziałanie a nie rywalizacja.

## KORZYŚCI Z PRACY GRUPOWEJ:

- kreatywność i innowacyjność,
- wysoka sprawność działania,
- identyfikacja z celami organizacji oraz samą organizacją,
- wysoka świadomość, odpowiedzialność i motywacja,
- sprawne rozwiązywanie konfliktów i wsparcie,
- nauka i rozwijanie pożądanych cech, zachowań, norm,
- zaspokojenie potrzeby asymilacji.

## KAJAKARSTWO REKREACYJNE



To sport dla każdego, również ze względu na prostotę używania sprzętu. Budowa kajaka, jak i technika jego poruszania oraz sterowania nim jest daleko mniej złożona, niż ma to miejsce w wypadku innych jednostek pływających, np. jachtu czy deski z żaglem.

Uprawianie kajakarstwa w formie rekreacyjnej przynosi też wiele pozytywnych efektów zdrowotnych. Rodzaj wysiłku fizycznego w czasie wiosłowania klasyfikowany jest przez fizjologów jako dynamiczny (angażujący liczne narządy lub całe ciało), cykliczny (powodujący rytmiczne powtarzanie faz ruchu – skurcz i rozkurcz), wytrzymałościowy (aerobowy). Ten rodzaj bodźców powoduje m.in. poprawę funkcjonowania układu krwionośnego, zwiększa wydolność i objętość płuc.

## MENTALNA STRONA FITNESU



## PRZYKŁADY:

### PILATES

- Pilates to system ćwiczeń uczący świadomej pracy głęboko ukrytych mięśni stabilizujących w celu poprawy postawy i usunięcia dolegliwości związanych z nieprawidłowymi nawykami ruchowymi. Efektami dodatkowymi treningu są lepsza elastyczność, koordynacja, ogólna poprawa kondycji i wyglądu ciała oraz obniżenie stresu.

### BodyART®

- BodyART® to holistyczny trening, który oddziałuje zarówno na ciało, jak i umysł. Trening ten wspomaga procesy wewnętrznej harmonii oraz odnajdywania psychicznej i fizycznej równowagi. Jest jednym z najbardziej docenianych treningów funkcjonalnych ostatnich lat.

## DYNAMICZNE FORMY FITNESS



### Zajęcia wzmacniające i kształtujące dolne partie mięśniowe.

#### PRZYKŁADY:

##### ABT

→ ABT to trening wzmacniająco-kształtujący wykonywany do rytmicznej muzyki. Zaczyna się 10–15-minutową rozgrzewką, po niej następuje kompleksowy zestaw ćwiczeń obejmujący głównie dolne partie ciała. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie całego ciała i przyspieszają spalanie zbędnej tkanki tłuszczowej, dzięki czemu skóra staje się bardziej sprężysta i elastyczna.

## NOWOCZESNE GRY REKREACYJNE



Wśród nowoczesnych gier rekreacyjnych są formy standardowe, uznane już w działalności sportowej takie, jak: koszykówka, siatkówka, piłka nożna, baseball, tenis ziemny, squash, badminton, a także gry cieszące się dużą popularnością, głównie w dziedzinie rekreacji. Należą do nich m.in. badtenis, kwadrant, palant, krikiet, boccia, wybijanka, frisbee czy petanka.

#### CO DAJĄ GRY REKREACYJNE?

- rozwój indywidualnych zainteresowań i uzdolnień ludzkich,
- kształtowanie się i przyswajanie: kultury zachowania, „fair play”, solidarności, wzajemnej życzliwości,
- występowanie elementów rozrywki i spontanicznych zachowań uczestników,
- uczenie się postępowania w myśl określonych zasad, uczenie się taktyki i strategii,
- regenerację ważnych więzi społecznych, która dokonuje się w małych grupach ludzkich,
- są źródłem zachwyty, nieskrępowanej radości,
- atmosferę odprężenia,
- pomagają zachować zdrowie i przedłużają młodość.

