

Ogólnopolski Projekt Sportowy dla całych rodzin w Kasinie Wielkiej

19/11/2020, dodał: **Magda Polańska**

Na boisku Orlik w Kasinie Wielkiej oraz przyległych do niego obiektach realizowany będzie „Ogólnopolski Projekt Sportowy dla całych rodzin. 60 Orlików na kolejne stulecie Niepodległości. Śladami Żołnierzy Niezłomnych”.

W jego ramach zaplanowane są zajęcia sportowe i rekreacyjne dla rodzin z dziećmi oraz seniorów. Będą się one odbywały na boiskach Orlik (hala sportowa przy ZSiP nr 1, ZSiP nr 2 w Kasinie Wielkiej). Dodatkowo instruktor w czasie panelu teoretycznego, który odbędzie się po zajęciach praktycznych, będzie uczył jak dbać o swoją kondycję, pokaże jak zwiększyć odporność organizmu poprzez regularną aktywność fizyczną na świeżym powietrzu, jak dobrać ćwiczenia, sprzęt i ubiór. Poruszony zostanie temat zdrowego odżywiania i bezpiecznego uprawiania sportu w trakcie zagrożenia epidemicznego.

Projekt przewiduje łącznie 12 spotkań, po 6 w jednym cyklu: 5 spotkań zrealizowanych będzie wg schematu 60 min.: zajęcia praktyczne + 30 min zajęcia teoretyczne + 15 min przygotowanie obiektu i dezynfekcja sprzętu. Szóste spotkanie to 90 minutowa wycieczka w formie marszobiegu do miejsc historycznych związanych z II Wojną Światową i walką polskich obywateli z okupantem Niemieckim i Sowieckim. Wycieczka rozpocznie się i zakończy na obiekcie Orlik (lub wyznaczonym przez instruktora innym miejscu).

Organizator (prowadzący) zapewnia uczestnikom na każdych zajęciach wodę oraz środki ochrony - płyny do dezynfekcji sprzętu i rąk. Na koniec projektu organizator przewidział dla uczestników pamiątkowe nagrody. Udział w zajęciach jest bezpłatny. Dodatkowe info i szczegóły pod nr tel. 781934600.

Harmonogram zajęć: [pobierz](#)

Artur Żaba



29.08 - 15.12.2020

OGÓLNOPOLSKI **PROJEKT SPORTOWY**

DLA CAŁYCH RODZIN



60 ORLIKÓW

*na kolejne stulecie
Niepodległości*

ŚLADAMI
ŻOŁNIERZY
NIEZŁOMNYCH



Ministerstwo
Sportu

niedopięta

POLSKA
STULECIE ODZYSKANIA
NIEPODLEGŁOŚCI



DOWIEDZ SIĘ
WIĘCEJ

