

Opis projektu – „Aktywny Orlik” w Gminie Dopiewo

Aktywny Orlik to projekt sportowo-edukacyjny skierowany do dzieci, młodzieży i dorosłych mieszkańców Gminy Dopiewo, którego celem jest aktywizacja społeczności lokalnej poprzez organizację ogólnodostępnych, bezpłatnych wydarzeń sportowo-rekreacyjnych na kompleksach **ORLIK 2012 w Dopiewie i Skórzewie**. Inicjatywa zakłada promocję aktywnego stylu życia, integrację mieszkańców oraz prezentację dyscyplin sportowych, które są szczególnie rozwijane na terenie gminy przez lokalne kluby i środowiska sportowe.

Projekt obejmuje cykl **pięciu weekendowych wydarzeń** realizowanych w okresie letnim 2026 roku. Cztery pierwsze spotkania poświęcone będą kolejnym dyscyplinom zespołowym: **piłce ręcznej, koszykówce, siatkówce oraz piłce nożnej**. Każde wydarzenie będzie miało podobną, atrakcyjną dla uczestników formułę, łączącą element edukacyjny, szkoleniowy i rekreacyjno-sportowy.

Pierwszym elementem każdego spotkania będzie **komponent edukacyjny związany ze zdrowiem i prawidłowym odżywianiem**, prowadzony przez wykwalifikowanego dietetyka. Uczestnicy wezmą udział w krótkich wykładach oraz konsultacjach dostosowanych do wieku i poziomu aktywności fizycznej. Poruszane będą zagadnienia dotyczące racjonalnego żywienia osób aktywnych, odpowiedniego nawodnienia organizmu, planowania posiłków około treningowych, bilansowania diety, roli makroskładników w regeneracji oraz wpływu żywienia na wydolność i zdrowie metaboliczne. Część edukacyjna ma na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej mieszkańców oraz utrwalenie prawidłowych nawyków żywieniowych wspierających aktywny styl życia.

Drugim elementem każdego wydarzenia będzie **trening techniczny w danej dyscyplinie**, prowadzony przez trenerów i instruktorów współpracujących z klubami funkcjonującymi na terenie Gminy Dopiewo. W tej części uczestnicy poznają podstawowe i rozwijające elementy gry, takie jak ustawienie na boisku, zagrywki, rozegrania, współpraca zespołowa oraz najważniejsze aspekty techniczne i taktyczne charakterystyczne dla danej dyscypliny. Dzięki temu projekt nie tylko zachęca do ruchu, ale również umożliwia praktyczne poznanie sportu od strony szkoleniowej i rozwijanie konkretnych umiejętności.

Trzecim etapem każdego spotkania będzie **otwarty turniej rekreacyjny** w prezentowanej dyscyplinie. Turnieje będą miały charakter integracyjny i promocyjny, a ich formuła zostanie dostosowana do liczby zgłoszonych drużyn i specyfiki danej gry zespołowej. Uczestnicy będą mogli wykorzystać wiedzę i umiejętności zdobyte podczas treningu, a jednocześnie doświadczyć sportowej rywalizacji w przyjaznej, lokalnej atmosferze.

Zwieńczeniem projektu będzie **piąte, finałowe wydarzenie**, stanowiące podsumowanie całego cyklu. W jego ramach rozegrane zostaną **mecze mistrzowskie najlepszych drużyn**

wyłonionych podczas turniejów w poszczególnych dyscyplinach. Finał będzie miał charakter święta sportu i aktywności mieszkańców Gminy Dopiewo. Dodatkową atrakcją wydarzenia będą **II Otwarte Mistrzostwa Gminy Dopiewo na ergometrach wioślarskich**, które rozszerzą ofertę projektu o dodatkową konkurencję o charakterze ogólnodostępnym i widowiskowym. Podczas wydarzenia finałowego przewidziane jest również podsumowanie całego projektu, wręczenie nagród oraz wyróżnień dla uczestników.

Realizacja zadania przyczyni się do:

- zwiększenia poziomu aktywności fizycznej mieszkańców,
- popularyzacji sportu i zdrowego stylu życia,
- integracji społeczności lokalnej,
- przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu,
- zagospodarowania czasu wolnego dzieci, młodzieży i dorosłych w sposób wartościowy i aktywny,
- promocji lokalnych klubów sportowych oraz współpracy między samorządem, animatorami sportu i organizacjami działającymi na terenie gminy.

Projekt **Aktywny Orlik** odpowiada na potrzebę tworzenia dostępnych, otwartych i atrakcyjnych form aktywności dla mieszkańców w różnym wieku. Łączy on sport, edukację zdrowotną i integrację społeczną, a dzięki realizacji na boiskach Orlik stanowi przykład efektywnego wykorzystania lokalnej infrastruktury sportowej dla dobra całej społeczności.

/Gminny Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dopiewie/