

VEIKLA:

STALO TENISAS

Tenisas – labai seniai egzistuojantis rakečių sportas. Jį žaidžia 2 arba 4 žaidėjai. Tikslas yra rakečių pagalba pasiūsti kamuoliuką į priešininko pusę taip, kad tas negalėtų jo atmušti.

Žaisdami tenisą Paslaugų gavėjai gali tapti sveikesni ir geresnės savijautos. Šis žaidimas yra priskiriamas prie energingų aukšto intensyvumo pratimų, kurie turi keletą privalumų: sumažėja aukšto spaudimo grėsmė, sumažėja kai kurių vėžio rūšių atsiradimo rizika, sumažėja insulto ir diabeto rizika, mažėja svoris, didėja raumenų masė.

TIKSLAI:

- stiprinti raumenis;
- lavinti fizines ypatybes;
- gerinti raumenų ir sąnarių elastingumą;
- gerinti judesių koordinaciją;
- gerinti kraujo apytaką;
- įtempti ir atpalaiduoti raumenis;
- atpalaiduoti nervinę įtampą;
- gerinti savijautą;
- atskleisti savo sugebėjimus;
- žadinti teigiamas emocijas;
- ugdyti sveiką gyvenseną;
- sustiprinti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo sistemų darbą;
- stiprinti judamąjį atramos aparatą;
- stiprinti sveikatą;
- ugdyti taisyklingą laikyseną;
- skatinti pasitikėti savimi;
- ugdyti pusiausvyrą, greitį, vikrumą, ištvėrmę, ritmą;
- mokyti taisyklingų judesių;
- stabilizuoti emocijas;
- kelti motyvaciją.

UŽDAVINIAI:

- organizuoti tikslingą sportinę veiklą, supažindinant Paslaugų gavėjus su teniso sportu ir išbandyti jį;
- lavinti Paslaugų gavėjų taisyklingą laikyseną ir pusiausvyrą, judesių koordinaciją;
- skatinti Paslaugų gavėjus naudotis teniso įrankiu – raketė;
- dalyvauti įvairiuose sportiniuose renginiuose ir varžybose.
- palaikyti ir žadinti Paslaugų gavėjų norą aktyviai fizinei veiklai.

METODAI, BŪDAI:

- mokymasis naudotis stalo teniso žaidimo priemonėmis: teniso stalu, kamuoliukais, raketėmis;
- elementarių stalo teniso taisyklių mokymas;
- bendravimas su stalo teniso treneriais.

TURINYS:

- Atsižvelgiama į kiekvieno Paslaugų gavėjo fizines galimybes;
- Nustatomi tikslai ir uždaviniai.

REZULTATAI:

- integracija;
- Paslaugų gavėjai sustiprės fiziškai, pasitikės savimi;
- atsipalaiduos nervinė įtampa;
- atsiskleis sugebėjimai, patirs judėjimo džiaugsmą;
- didės domėjimasis sportu, motyvacija;
- padidės pasitikėjimas savimi.

Programą sudarė:

Socialinė darbuotoja

Jolita Kavaliauskienė

Susipažinau:

Socialinio darbuotojo padėjėja

Santa Jermačkova

Socialinio darbuotojo padėjėja

Greta Sankauskienė