



VEIKLA: 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 jaunuoliai 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-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 neįgaliuosius su teniso sportu ir išbandyti jį;
- Lavinti taisyklingą laikyseną ir pusiausvyrą, judesių koordinaciją;
- Skatinti neįgalų naudotis teniso įrankiu – rakete;
- Dalyvauti įvairiuose sportiniuose renginiuose ir varžybose.
- Palaikyti ir žadinti jaunuolių norą aktyviai fizinei veiklai.

Metodai,būdai:

- Mokymasis naudotis teniso žaidimo priemonėmis: teniso stalu, kamuoliukais, raketėmis.
- Elementarių teniso taisyklių mokymas;

- Bendravimas su teniso treneriais;

Turinys:

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

Rezultatai:

- Integracija;
- 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

Programos sudarymo data: 2017-01-31