



SPORTINĖ VEIKLA ĮTRAUKIANT INFORMACINES TECHNOLOGIJAS

Įgyvendinant projektą ir kuriant naują metodiką sportinio aktyvumo didinimo įgyvendinimui, nusprendėme įtraukti informacines technologijas.

Naudojantis šia metodika aiškiai ir lengvai suprantama informacija, įdomus pateikimo būdas, galimybė naudotis populiariu informacinių technologijų įrenginiu savarankiškai ir greitai pasiekiamas rezultatas, tai mūsų manymu, raktas į intelekto sutrikimo negalią turinčio asmens motyvacijos sportuoti skatinimą.

Naudojant šią metodiką bus atliekami 6 žingsniai:

1. **PRIMINIMAS
SPORTUOTI**



Neįgalus jaunuolis į savo mobilųjį telefoną gauna priminimą sportuoti

2. **QR KODO
SKENAVIMAS**







Skenuoja QR kodą interaktyvioje lentoje ar individualioje sporto programoje.

<https://support.teamgate.com/hc/lt/articles/208439615>

<https://www.digitalcitizen.life/simple-questions-what-are-qr-codes-and-why-are-they-useful>

Jei neįgalus jaunuolis neturi savo asmeninio telefono Jis gali pasiimti jį iš informacinių technologijų veiklos. Negebančiam naudotis telefonu padės socialinis darbuotojas.

3. **PRATIMO
STEBĖJIMAS,
IŠIMINIMAS**
-  Nuskenavę QR kodą mobiliojo telefono ekrane stebi sportinio pratimo video filmuką, kuriame yra tiksliai nurodyta kaip atliekamas pratimas.
https://www.youtube.com/results?search_query=%23IDoSport
4. **PRATIMO
ATLIKIMAS**
-  Pratimai parengti trumpi, nesudėtingi, atsižvelgiant į kiekvieno fizinės galimybes.
5. **IŠIVERTINIMAS**
-  Atlikę pratimą, pažymi atlikta ar ne. Lentoje uždeda savo nuotrauką prie konkretaus QR kodo, kaip įvykdytos užduoties įrodymą. Viena nuotrauka lygu vienas taškas. Tą patį padaro savo individualioje programoje skirtoje savaitgaliams arba atostogų metu.
6. **SKATINIMAS**
-  Surinkę daugiausia taškų bus skatinami savaitės, mėnesio ir metų apdovanojimais. Sukuriant sveiką konkurenciją tarp sportuojančių proto negalių turinčių žmonių galima pasiekti geresnių rezultatų.

Integravus informacines technologijas į sportą šis metodas leis didinti jų savarankiškumą, pasitikėjimą savimi, tobulėjimą IT naudojimo srityje, o tai itin svarbu norint palaikyti motyvaciją. Pagrindiniai fizinio aktyvumo stoka dažniausiai ir yra motyvacijos trūkumas. Motyvacija pats svarbiausias kriterijus norint palaikyti aktyvų gyvenimo būdą. Jos ypač trūksta proto negalios jaunimui. Manome, jog šis inovatyvus metodas bus efektyvus ir motyvuojantis, skatinantis tobulėti ir padedantis plėsti savo galimybių ribas.