



Veikla:

Sportas

Sportinė veikla – tai kūno lavinimas, sveikatos stiprinimas, gebėjimai, įgūdžiai, judėjimas, laisvalaikis šokant, žaidimai ir sportas bei atitinkamos vertybės ir jų atpažinimas. Sportas ne tik skatina fizinį aktyvumą ir gerą sveikatą, bet ir padeda tobulinti motoriką bei koordinaciją. Dalyvavimas sporto veiklose taip pat stiprina socialinius įgūdžius, skatina komandinį darbą ir bendravimą su kitais. Sportas padeda gerinti savivertę ir pasitikėjimą savimi, teikia džiaugsmą ir pasitenkinimą iš pasiekimų ir naujų įgūdžių įgijimo.

Tikslai:

- fizinio aktyvumo skatinimas;
- motorinių įgūdžių tobulinimas;
- sveikatos palaikymas;
- socialinės įtraukties skatinimas;
- bendravimo ir komandinio darbo įgūdžių tobulinimas;
- savarankiškumo skatinimas;
- emocinės gerovės skatinimas;
- savivertės stiprinimas;
- įvairių sporto šakų pasirinkimo galimybės;
- pilietinio dalyvavimo skatinimas.

Uždaviniai:

- sportinių įgūdžių tobulinimas;
- fizinio aktyvumo skatinimas;
- komandinio darbo ir bendravimo įgūdžių tobulinimas;
- socialinės integracijos skatinimas;
- emocinės gerovės skatinimas;
- savarankiškumo skatinimas;
- dalyvavimas įvairiuose sporto renginiuose;



- profesionalių įgūdžių tobulinimas;
- pilietinio dalyvavimo skatinimas;
- kūrybiškas ir inovatyvus požiūris į sportą;
- sutrikusių organizmo funkcijų atstatymas.

Metodai:

- individualizuotas požiūris;
- adaptuoti sportiniai įrankiai ir priemonės;
- vizualinės ir aiškinamosios instrukcijos;
- asmeninis mokymas ir mentorstė;
- komandinis darbas ir partnerystė;
- kūrybinis ir žaidybinis požiūris;
- technologijų naudojimas;
- reguliarūs vertinimai ir atsiliepimai;
- įtraukimas į sportines bendruomenes;
- socialinė parama ir bendravimas.

Turinys:

- sportinių veiklų įvairumas ir pasirinkimas;
- individualizuotas požiūris ir poreikių atitikimas;
- profesionali parama ir mokymai;
- technologijų ir specialiosios įrangos naudojimas;
- bendruomeninė integracija ir socialinė įtrauktis;
- sveikatinimo ir gyvensenos patarimai;
- komandinis darbas ir dalyvavimas bendruomenės veikloje;
- psichologinė parama ir savivertės stiprinimas;
- kultūrinis ir socialinis įtraukimas;
- rezultatų stebėjimas ir vertinimas.

Rezultatai:

- fizinė sveikata ir gerovė;



- motorinių įgūdžių tobulinimas;
- emocinė gerovė ir pasitenkinimas;
- socialinė integracija ir bendravimas;
- savarankiškumas ir pasitikėjimas savimi;
- įtrauktis į bendrą sportinę veiklą;
- tvarus fizinis aktyvumas;
- teigiamas požiūris į savo sveikatą.