

Veikla:

Stalo tenisas

Tenisas yra išskirtinai naudinga veikla jo poveikio gerinant fizinę ištvėrmę ir motorinius įgūdžius. Šis sportas ne tik skatina fizinį aktyvumą, bet ir padeda lavinti koordinaciją bei greitą reakciją. Be to, tenisas yra puiki socialinė veikla, leidžianti Paslaugų gavėjams bendrauti ir integruotis į bendruomenę per sportą. Tenisas skatina Paslaugų gavėjų savivertę, suteikdamas jiems galimybę įgyti naujų įgūdžių ir pasiekti asmeninių sėkmių sportinėje arenoje.

Tikslas:

- fizinio aktyvumo skatinimas;
- motorinių įgūdžių tobulinimas;
- socialinė įtrauktis;
- savigarbos ir savivertės didinimas.

Uždaviniai:

- fizinės ištvėrmės lavinimas;
- taktinių įgūdžių tobulinimas;
- asmeninio tobulėjimo skatinimas;
- dalyvavimas sportiniuose renginiuose ir varžybose;
- motyvacijos aktyviai fizinei veiklai palaikymas ir didinimas.

Metodai:

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

Turinys:

- techninės žinios ir įgūdžiai;
- taktinės žinios ir strategijos;
- fizinio parengtumo lavinimas;



- socialinė integracija ir bendravimas.

Rezultatai:

- pagerėjusi fizinis sveikata;
- tobulesni teniso žaidimo įgūdžiai;
- savigarbos ir pasitikėjimo savimi didinimas;
- socialinė integracija;
- streso mažinimas;
- dalyvavimas turnyruose ir varžybose.