

Fizinio aktyvumo veikla (Aktyvios mankštos)

Uždavinys	Įtraukti bendruomenės asmenis į reguliarias vidutinio ir/ar didelio fizinio aktyvumo veiklas
Projekto veiklos esmė	Fizinio aktyvumo pratybos
Veiklos pavadinimas	Fizinio aktyvumo veikla (Aktyvios mankštos)
Veiklos laikotarpis	2024-09-09 - 2024-12-20
Savivaldybė (-s), kurioje numatoma vykdyti veiklą	Ukmergės rajono savivaldybė
Apskritis (-ys), kurioje (-iose) numatoma vykdyti veiklą	Vilniaus apskritis

Veiklos aprašymas:

Šia veikla bus apjungiami kelių sporto šakų elementai, įtraukiant lengvąją atletiką, estafetes, kvadrato žaidimą, kitų žaidimų technikas. Vaikams patraukliu būdu ir per žaidimą bus skatinamas aktyvus judėjimas, komandinės bei individualios užduotys. Stiprinamas ne tik jų fizinis aktyvumas, bet ir bendradarbiavimo įgūdžiai. Per užsiėmimus skiriamos tiek individualios, tiek grupinės užduotys. Veikla bus organizuojama 2 kartus per savaitę, vienai treniruotei skiriant 90 min. Treniruotes ves 2 treneriai, nes planuojama didelė dalyvių grupė/ Veiklos tikslas ne tik užtikrinti reguliarią fizinio aktyvumo veiklą, bet ir ugdyti tikslinės grupės sporto įgūdžius. Veikla vykdoma tiek lauke, tiek salėje. Veikla nebus padengiamas formalusis ugdymas, tai papildoma veikla. Veikla nesiekia meistriško.

Veiklos tikslinės grupės aprašymas:

Veiklos tikslinė grupė: 6-17 metų amžiaus bendruomenės nariai. Užsiėmimus galės lankyti tiek berniukai, tiek mergaitės. Veikla bus pasirenkama pagal pageidavimą, norą jose dalyvauti. Esant pageidavimui į užsiėmimus bus priimami ne tik mokyklą lankantys vaikai bei vietos bendruomenės nariai, kurie patiria sunkumus dėl galimybių dalyvauti sporto veiklose. Šioje veikloje dalyvaus 30 tikslinės grupės atstovų.

Laukiami kiekybiniai ir kokybiniai rezultatai, poveikis tikslinėms grupėms:

Planuojama pasiekti ne mažiau kaip 30 unikalių dalyvių, nuolat lankančių aktyvią fizinę veiklą rodiklį. Esant pageidavimui, užsiėmimų dalyvių skaičius gali būti padidinamas tais pačiais veiklos kaštais, tokiu būdu sukuriant daugiau galimybių vaikams dalyvauti fizinio aktyvumo veikloje. Didelė dalis veiklos bus vykdoma gryname ore dėl ko padidės vaikų aktyvumas ir mokėjimas laiką leisti gryname ore žaidžiant ir užsiimant sportine veikla. Tikimasi pasiekti ir šių kokybinių veiklos rezultatų: pagerinti dalyvių sveikatos būklę, aktyvinat širdies ir kraujagyslių veiklą, raumenų pajėgumą, kaulinio audinio tvirtumą, gerinant medžiagų apykaitą, mažinant nutukimo tikimybę. Didesnis aktyvaus judėjimo kiekis taip pat prisidės prie tikslinės grupės koordinacijos bei laikysenos gerinimo, ugdys komandinio žaidimo/darbo įgūdžius, mažins įtampą bei nerimą, gerins akademinis pasiekimus.

Bendras per projekto įgyvendinimo laikotarpį numatomas šios veiklos fizinio aktyvumo grupių skaičius:	1
Bendras per projekto įgyvendinimo laikotarpį numatomas šios veiklos fizinio aktyvumo pratybų skaičius	28
Unikalių dalyvių skaičius veikloje	30
Iš jų: neįgaliųjų unikalių dalyvių skaičius	0
Iš jų: mažiau galimybių turinčių unikalių dalyvių skaičius	20

Bendra šios veiklos fizinio aktyvumo veiklų trukmė ir intensyvumas

Amžiaus grupė	Bendras unikalių dalyvių skaičius	Bendra fizinio aktyvumo veiklų trukmė (val.)	Bendras fizinio aktyvumo veiklų intensyvumas
Vaikai (< 5 m.):			
Vaikai (5-17 m.):	30	42	Didelio fizinio intensyvumo veikla
Suaugusieji (18-64 m.):			
Suaugusieji (65-84 m.):			
Suaugusieji (85 m. ir vyresni):			

Dalyvių skaičius vienoje grupėje	Vienų pratybų trukmė (minutėmis) vienai grupei	Pratybų skaičius per savaitę vienai grupei	Kiek mėnesių sportuos viena grupė
30	90	2	4