

4.1.1 Fizinio aktyvumo veikla (Futbolas)

Uždavinys	Įtraukti bendruomenės asmenis į reguliarias vidutinio ir /ar didelio fizinio aktyvumo veiklas
Projekto veiklos esmė	Fizinio aktyvumo pratybos
Veiklos pavadinimas	Fizinio aktyvumo veikla (Futbolas)
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:

Projekto metu planuojama organizuoti futbolo užsiėmimus. Jie skirti 6-17 metų amžiaus bendruomenės nariams. Treniruočių metu bus ugdomos vaikų fizinės savybės, tobulinami vaikų judėjimo įgūdžiai, supažindinama su futbolo technika, mokomasi žaidimo taisyklių. Per treniruotes skiriamos tiek individualios, tiek grupinės užduotys. Veikla bus organizuojama 2 kartus per savaitę, vienam užsiėmimui skiriant 90 min. Veiklą ves 1 treneris. Užsiėmimų metu bus užtikrinamas veiklos intensyvumas, kaip apibrėžta Bendrosiose fizinio aktyvumo rekomendacijose. Veiklos tikslas ne tik užtikrinti reguliarią fizinio aktyvumo veiklą, bet ir ugdyti tikslinės grupės sporto įgūdžius. Veikla nesiekiamas sportinio meistriško bei varžybų. Veikla nebus padengiamas formalusis ugdymas, tai papildoma veikla.

Veiklos tikslinės grupės aprašymas:

Veiklos tikslinė grupė: 6-17 metų amžiaus bendruomenės nariai. Treniruotes galės lankyti tiek berniukai, tiek mergaitės. Treniruotės bus pasirenkamos pagal pageidavimą, norą jose dalyvauti. Esant pageidavimui į treniruotes bus priimami ne tik mokyklą lankantys vaikai bei vietos bendruomenės nariai, kurie patiria sunkumus dėl galimybių dalyvauti sporto veiklose.

Laukiami kiekybiniai ir kokybiniai rezultatai, poveikis tikslinėms grupėms:

Įgyvendinant veiklą planuojama pasiekti ne mažiau kaip 15 unikalių dalyvių, nuolat lankančių užsiėmimus rodiklį. Esant pageidavimui, dalyvių skaičius gali būti padidinamas tais pačiais veiklos kaštais, tokiu būdu sukuriant daugiau galimybių vaikams dalyvauti fizinio aktyvumo veikloje. Tikimasi pasiekti ir šių kokybinių veiklos rezultatų: pagerinti dalyvių sveikatos būklę, aktyvinti 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, ugdyt komandinio žaidimo/darbo įgūdžius, mažins įtampą bei nerimą, gerins akademinį pasiekimus. Į veiklas įtraukti vietos bendruomenės nariai.

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	15
Iš jų: neįgaliųjų unikalų dalyvių skaičius	0
Iš jų: mažiau galimybių turinčių unikalų dalyvių skaičius	10

Bendra šios veiklos fizinio aktyvumo veiklų trukmė ir intensyvumas

Amžiaus grupė	Bendras unikalų dalyvių skaičius	Bendra fizinio aktyvumo veiklų trukmė (val.)	Bendras fizinio aktyvumo veiklų intensyvumas
Vaikai (< 5 m.):			
Vaikai (5-17 m.):	15	42	Didelio fizinio intensyvumo veikla
Suaugusieji (18-64 m.):			
Suaugusieji (65-84 m.):			

Dalyvių skaičius vienoje grupėje	Vienų pratybų trukmė (minutėmis) vienai grupei	Pratybų skaičius per savaitę vienai grupei	Kiek mėnesių sportuos viena grupė
15	90	2	4