

## Fizinio aktyvumo veikla (Krepšinis)

Uždavinys	Įtraukti bendruomenės asmenis į reguliarias vidutinio ir /ar didelio fizinio aktyvumo veiklas
Projekto veiklos esmė	Fizinio aktyvumo pratybos
Veiklos pavadinimas	Fizinio aktyvumo veikla (Krepšinis)
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 Krepšinio užsiėmimus. Jie skirti 6-17 m. amžiaus bendruomenės nariams. Treniruočių metu bus ugdomos vaikų fizinės savybės, tobulinami vaikų judėjimo įgūdžiai, supažindinama sužaidimo technika ir žaidimo taisyklėmis. Per treniruotes skiriamos tiek individualios, tiek grupinės užduotys. Veikla bus organizuojama 2 kartus per savaitę, vienam užsiėmimui skiriamas 90 min., jį ves 1 treneris. Veiklos metu bus užtikrinamas toks intensyvumas, kaip apibrėžta Bendrosiose fizinio aktyvumo rekomendacijose. Veiklos tikslas ne tik užtikrinti reguliarią fizinio aktyvumo veiklą, bet ir ugdyti tikslinės grupės sporto įgūdžius. Veikla nebus padengiamas formalusis ugdymas, tai papildoma veikla. Veikla nesiekia sportinio meistriškumo bei varžybų.

### Veiklos tikslinės grupės aprašymas:

Veiklos tikslinė grupė - bendruomenės nariai 6-17 metų amžiaus. Užsiėmimai bus organizuojami bendrai tiek berniukams, tiek mergaitėms, neiškiriant jų pagal lytį ar kitus kriterijus. Galimybės dalyvauti treniruotėse nemokamai bus sudaromos visiems pageidaujantiems, besimokantiems mokykloje ar kitiems vietos bendruomenės nariams, kuriems kyla sunkumų dėl teritorinės atskirties galimybių provincijoje.

### 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. Didėnis 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. Išmokta žaidimo technika leis vaikams šiuo žaidimu mėgautis kartu su kitais šeimos nariais, taip skatinant tarpusavio bendravimą, aktyvų laiko leidimą bendruomenėje.

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 unikalių dalyvių skaičius	0
Iš jų: mažiau galimybių turinčių unikalių dalyvių skaičius	10

**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.):	15	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
15	90	2	4