



## AKTYWNI SAMODZIELNI

### Program zajęć sportowo-rekreacyjnych – październik

Prowadzący: Artur Stefański

Celem głównym zajęć sportowo-rekreacyjnych jest wspieranie wszechstronnego rozwoju uczestników poprzez kształtowanie aktywnego wypoczynku, co ma doprowadzić do wzmocnienia pożądanych cech i umiejętności oraz wzrostu samodzielności osób z uszkodzeniem wzroku i słuchu w życiu codziennym.

#### 1. Zajęcia ogólnorozwojowe na sali gimnastycznej:

- 1.1. Rozgrzewka – wykonywanie podstawowych ćwiczeń fizycznych, tj. bieg w miejscu, krążenia ramion, stawów skokowych, kolanowych, bioder, skłony etc.
- 1.2. Ćwiczenie koordynacji poprzez odpowiednie ćwiczenia samodzielne i w parach, m. in. pajacyki.
- 1.3. Ćwiczenia mięśni brzucha w pozycji leżącej – wykonywanie ćwiczeń samodzielnie i z pomocą asystenta; przykładowe ćwiczenia: brzuszki, nożyce poziome.
- 1.4. Ćwiczenia w pozycji podpór leżąc przodem – ćwiczenie równowagi, stabilizacji, koordynacji, m.in. bieg górski, unoszenie jednej ręki/nogi osobno i jednocześnie etc.
- 1.5. Gry z wykorzystaniem piłki dźwiękowej – po instruktarzu ćwiczą osoby niewidome oraz asystenci z zasłoniętymi oczami.
- 1.6. Przypomnienie ćwiczeń obowiązujących na testach sprawnościowych – prezentacja i próbne wykonanie przez wszystkich uczestników z uszkodzeniem wzroku.
- 1.7. Przeprowadzenie testów sprawnościowych, zanotowanie osiągnięć, porównanie z wynikami z pomiaru początkowego. Wskazanie uczestnikom indywidualnych sukcesów oraz zadań, nad którymi jeszcze muszą popracować.
- 1.8. Rozciąganie i relaks – na zakończenie zajęć uczestnicy wykonują ćwiczenia relaksacyjne oraz rozciągające, w pozycji stojącej, siedzącej i leżącej.
- 1.9. Podsumowanie zajęć – prowadzący przypomina zrealizowane ćwiczenia i motywuje do powtarzania ćwiczeń samodzielnie w domu.

#### 2. Zajęcia na basenie:

- 2.1 Wejście do wody: a). Wejście po drabince b). Wejście z krawędzi basenu bezpośrednio do wody.
- 2.2 Pozycja ciała w wodzie:
  - a. Leżenie tyłem bez przyborów - dla pewniejszych uczestników, którzy przyzwyczaili się między innymi do falowania wody i ryzyka zalania twarzy wodą
  - b. Leżenie przodem z deską
  - c. Leżenie przodem bez przyborów - umiejętność ta wskazuje na pewność przebywania w wodzie
- 2.3 Przemieszczanie się w wodzie:
  - a. Płynięcie na plecach z deską i bez przyborów
  - c. Płynięcie na brzuchu z deską i bez przyborów
- 2.4 Przemieszczanie się w wodzie – przewroty.  
Dodatkową umiejętnością ilustrującą poziom poczucia bezpieczeństwa i sprawności w wodzie, jest wykonywanie przewrotów w wodzie: w przód, w tył, leżąc – na boki. Ćwiczenia przełamujące bariery, strach przed wodą, na poziomie ponadpodstawowym.

#### 3. Zajęcia na ścianie wspinaczkowej:

- 3.1 Podstawowe przeszkolenie z użytkowania sprzętu wspinaczkowego: uprząż, przyrządy zjazdowe, liny.
- 3.2 Ogólnorozwojowa rozgrzewka, przed przystąpieniem do wspinaczki: bieg w miejscu, wymachy ramion etc.
- 3.3 Zapoznanie ze strukturą ścianki wspinaczkowej, z różnorodnością chwytów. Próba przejść trawersowych.
- 3.4 Wspinaczka z asekuracją na wędkę i/lub na samodzielnych stanowiskach asekuracyjnych.
- 3.5 Na zakończenie, po zdjęciu sprzętu, rozciąganie i ćwiczenia relaksacyjne – ok. 15 min.