

## SPM GRUPOWE ZAJĘCIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE | ETAP I

Celem tej formy wsparcia jest podniesienie aktywności ruchowej wśród osób z niepełnosprawnością intelektualną poprzez organizację i udział w dostosowanych do ich potrzeb i możliwości różnych formach zajęć ogólnousprawniających, a także wsparcie w rozwijaniu ich zainteresowań. Wzrost aktywności ruchowej przyczyni się w dłuższej perspektywie do rozwoju bądź utrzymania ich sprawności fizycznej. Uczestnictwo w tych zajęciach pozwoli poprawić ruchomość stawów, wzmocni mięśnie oraz prawi koncentrację.

### SPM Grupowe zajęcia ogólnousprawniające #1 / Etap 1

W listopadzie beneficjenci programu pracowali nad doskonaleniem celności w rzutach i kopnięciach piłki do celu. Ponadto poprawiali swoją koordynację wzrokowo – ruchową, a także opanowywali umiejętność wspomaganie się prawidłowym oddechem w czasie wysiłku.

### SPM Grupowe zajęcia ogólnousprawniające #2 / Etap I

Październik był okazją do zapoznania się uczestników zajęć ze sprzętem do treningu aerobowego. Z wykorzystaniem ergometrów rowerowego i wioślarskiego, a także bieżni stacjonarnej podopieczni uczyli się jak zmierzyć swoje tętno oraz jak dopasować jego wskaźnik do planowania ćwiczeń. Dodatkowo beneficjenci odbywali zajęcia usprawniające na torach przeszkód o różnej fakturze oraz wykonywali masaże specjalistycznymi rollerami do masażu.

### SPM Grupowe zajęcia ogólnousprawniające #3 / Etap I

W tym miesiącu wrześniu uczestnicy programu mieli okazję rozwijać się nie tylko fizycznie ale także społecznie. W celu nauki cierpliwego wyczekiwania na swoją kolej wykorzystano zajęcia z różnego rodzaju wyścigami rzędów, poprzez gry i zabawy doskonalono umiejętność koncentracji uwagi, a współpracy uczyliśmy się na zajęciach doskonalenia równowagi w ćwiczeniach obwodowych. Dodatkowo uczestnicy mieli możliwość wzmocnienia swoich ciał poprzez zajęcia przy muzyce.

### SPM Grupowe zajęcia ogólnousprawniające #4 / Etap I

W lutym beneficjenci programu mieli okazję uczestniczyć w grach i zabawach ruchowych mających na celu uczyć wielu zasad panujących w grupach: współpraca, asekuracja, cierpliwość, obserwacja. W tym celu organizowano rozgrywki i turnieje z badmintona, ringo, piłki nożnej, cornhole itp. W czasie zajęć ogólnousprawniających uczestnicy

kształtowali wszystkie cechy motoryczne a dodatkowo rozwijali równowagę, koordynację ruchową i koncentrację uwagi. Wyuczone dotychczas elementy gimnastyczne były podstawą do nauki bardziej złożonych elementów takich jak leżenie przewrotne i przerzutne, przewroty czy stanie na rękach. Motywację beneficjentów w czasie zajęć wzmacniano poprzez organizację torów przeszkód i wyścigów rzędów.