

Læringsplan samværsaktivitet:

Samværsaktivitet:



Gåhold.

Samværsaktivitetens pædagogiske formål/læringsområder:

- At motionere.
- At gøre det sjovt og naturligt at dyrke motion i samværet med andre.
- At opleve glæde ved fysisk udfoldelse.
- At støtte den enkelte til at opnå interesse for en sund livsstil.
- At erfare, at bevægelse og motion er afgørende for vedligeholdelse af kroppen.
- At forstå nødvendigheden af at indtage væske under motionen.
- At styrke kropsbevidstheden.

Samværsaktivitetens nærmere indhold:

- At komme ud at gå 1 gang ugentligt.
- At afprøve forskellige stier i nærområdet.
- At være en god kammerat og støtte hinanden undervejs på gåturen.
- At have et socialt fællesskab med andre.
- At lære at bruge en skridttæller eller relevante APPS på mobiltelefonen, der måler og registrerer oplysninger i tilknytning til aktiviteten – distance, skridt, højdeforskelle og andre sundhedsdata i øvrigt.

15.09.21.