

Læringsplan samværsaktivitet:

Samværsaktivitet:



Outdoor Fitness.

Samværsaktivitetens pædagogiske formål/læringsområder:

- At styrke og vedligeholde motoriske færdigheder
- At øge muskelstyrke og bedre kondition
- At forebygge en inaktiv livsstil og deraf følgesygdomme
- At styrke kropsbevidstheden og få kendskab til kroppens reaktioner
- At opleve glæden ved fysisk udfoldelse
- At opnå positiv selvforståelse igennem styrkelse af den enkeltes selvværd og selvtillid
- At samværsaktiviteten vil skabe inspiration til yderligere bevægelse i deltagernes fritid

Samværsaktivitetens nærmere indhold:

- Planlagt og instrueret af fysioterapeut
- Træningsøvelser som individuelt bliver tilpasset hver enkelt deltagers form og udfordringer
- Træning foregår udendørs, både på bostedets grønne områder samt etablerede træningsanlæg, såsom Herlufsholm, og andre omkringliggende træningsoaser
- Samværsaktiviteterne vil/kan bl.a. bestå af følgende:
 - ✚ Motionslege og samarbejd øvelser
 - ✚ Løb/gang på forhindringsbaner
 - ✚ Cirkeltræning
 - ✚ Funktionelle øvelser
 - ✚ TRX-træning
 - ✚ Rette bryn
 - ✚ Hænder og neglepleje
 - ✚ Hjemmelavede plejeprodukter
 - ✚ Massage af krop, nakke, ansigt, hænder og fødder
 - ✚ Tørbørstning
 - ✚ Brug af massagebolde
 - ✚ Lydterapi