

Læringsplan samværsaktivitet:

Samværsaktivitet:



Fitness.

Samværsaktivitetens pædagogiske formål/læringsområder:

- At blive bekendt med at bruge et individuelt tilpasset træningsprogram
- At blive bevidst om indre og ydre motivation for træning og sund livsstil
- At opbygge en god grundform ved at øge muskelmassen og forbedre konditionen
- At opnå redskaber til vægtkontrol eller vægttab
- At bevidstgøre, motivere og støtte den enkelte til at opnå interesse for en sund livsstil
- At opleve glæden ved fysisk udfoldelse
- At lære at bruge de forskellige træningsmaskiner korrekt
- At erfare, at bevægelse og motion er afgørende for vedligeholdelse og udvikling af nye motoriske færdigheder
- At forstå nødvendigheden af at indtage væske under motionen
- At styrke kropsbevidstheden

Samværsaktivitetens nærmere indhold:

- + Samværsaktiviteten foregår i bostedets fitnesshus, der er fuldmonteret med moderne træningsmaskiner
- + Deltagerne har mulighed for at træne med fysioterapeutisk vejledning 1 - 3 gange ugentligt
- + Deltagerne bliver uddannet til at træne sikkert og effektivt ud fra deres individuelle træningsprogrammer, som de selvstændigt kan bruge alle ugens dage
- + Deltagernes træningsprogrammer udarbejdes og introduceres af dagtilbuddets fysioterapeut, under hensyntagen til deltagerens ønsker, behov og fysiske niveau
- + Deltagerne bliver uddannet til at varetage hensigtsmæssig brug af maskinerne, herunder afvask og brug af indendørssko
- + Deltagerne vejledes i at afslutte træningen med god hygiejne, herunder badning og tøjskift.
- + Træningsredskaber som deltagerne vil anvende, er bl.a.:
 - + Løbebånd
 - + Romaskiner
 - + Motionscykler
 - + Mavebænk
 - + Rygbænk
 - + Håndvægte
 - + 10 øvrige træningsmaskiner