

Læringsplan samværsaktivitet:

Samværsaktivitet:



Fitness.

Samværsaktivitetens pædagogiske formål/læringsområder:

- At gøre det sjovt og naturligt at dyrke motion regelmæssigt, svede og udfordre sig selv fysisk
- At bevidstgøre, motivere og støtte den enkelte til at opnå interesse for en sund livsstil
- At opleve glæden ved fysisk udfoldelse
- At klæde sig relevant på i forhold til forskellig motionsudøvelse
- At lære at bruge de forskellige træningsmaskiner på en ergonomisk korrekt måde
- At erfare, at bevægelse og motion er afgørende for et vægttab
- 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:

- At komme i fitnesscenter 1-2 gange ugentlig
- At få et individuelt træningsprogram
- At afprøve forskellige andre motionsredskaber, som sjippetov, boksebold og hula-hop ring
- At afslutte træningen med god hygiejne; badning og tøjskift

01.12.16.