



PRATYBOS "FIZIŠKAI AKTYVŪS SU KARATE"

Fizinio aktyvumo programos pavadinimas

ATASKAITA

Trumpas pratybų tikslų ir uždavinių įgyvendinimo aprašymas	Skatinti vaikų, paauglių ir suaugusių fizinį aktyvumą, gerinti ištvermę, judesių koordinaciją, laikyseną bei pagrindinius karatė įgūdžius per kūrybišką, smagų ir saugų treniruočių procesą – kad kiekvienas dalyvis judėtų daugiau, stiprėtų, lavintų discipliną ir pasitikėjimą savimi. Vykdomos atviros penktadienių treniruotės skirtos prisijungti įvairaus amžiaus, sportinių gebėjimų asmenims. Siekėme įtraukti vaikus ir suaugusius į fizinį aktyvumą, laviname koordinaciją, stiprinome pasitikėjimą savimi per smagius žaidimus. Lavinome techniką, koordinaciją ir koncentraciją, skatinome savarankišką mokymąsi. Tobulinome įgytas technikas, laviname komandinius įgūdžius ir greitą reakciją.
Renginio įgyvendinimo data	2025 m. liepa - rugsėjis
Renginio įgyvendinimo vieta	Savanorių pr. 350, Kaunas
Informacija apie informavimo priemonėse	Facebook - Oku karate akademija Facebook - Lietuvos karatė federacija www.oku.lt - Oku karate akademijos svetainė www.karatewkf.lt – Lietuvos karate federacijos svetainė
Dalyvių skaičius	20
Trumpas rezultatų įvertinimas	Atviros treniruotės sudarė galimybę įvairaus amžiaus ir skirtingų gebėjimų dalyviams aktyviai įsitraukti į fizinį aktyvumą, lavinti ištvermę, koordinaciją, laikyseną bei pagrindinius karatė įgūdžius. Taikyti judrieji žaidimai, apšilimo ir tempimo pratimai, laikysenos ir pusiausvyros užduotys, ritminiai pratimai kūno kontrolei lavinti. Dalyviai mokėsi rankų ir kojų smūgių pagrindų, kombinacijų bei jų pritaikymo žaidimuose, tobulino judėjimą pagal komandą, koncentraciją ir reakcijos greitį. Žaidybinės rungtys skatino discipliną, pasitikėjimą savimi, savarankišką mokymąsi ir bendravimo įgūdžius, o kūrybiškas ir smagus treniruočių procesas užtikrino, kad kiekvienas dalyvis judėtų daugiau, stiprėtų fiziškai ir patirtų judėjimo džiaugsmą.

PRATYBOS "FIZIŠKAI AKTYVŪS SU KARATE"

Fizinio aktyvumo programos pavadinimas

APŽVALGA

