

## DZIEŃ SPORTU 19.09.2024 r.

Zajęcia o charakterze zawodów sportowych z udziałem uczestników ŚDS.

Plan zajęć obejmował:

- Podział na 2 drużyny: „Mustangi” oraz „Sportowe Tygrysy”.
- Drużynowa rywalizacja
- Punktowa motywacja
- Rozgrzewka 15 min.
- Zawody sportowe (stacje z przyborami) 1,5 godz.
- Uroczysty apel i podziękowania 15 min.
- Nauczanie uczciwej rywalizacji, techniki wykonywania ćwiczeń oraz pomocy osobom ze znaczną niepełnosprawnością fizyczną i/lub umysłową.

Celem każdej drużyny było zebranie 50 punktów z 5 torów sportowych. Tory sportowe obejmowały złożone ćwiczenia, tj:

- I. Bieg slalomem przy pachołkach prowadząc piłkę za pomocą kija gimnastycznego oraz poruszanie się na deskorolce rehabilitacyjnej slalomem przy pachołkach.
- II. Wykonanie rzutu piłką lekarską do obręczy z przysiadem oraz przechodzenie po drabince poziomej jednocześnie przekładanie piłki wokół ciała.
- III. Przejście po torze ułożonym wzdłuż pachołków z kijem w rękach z zawieszonymi kółeczkami.
- IV. Wykonanie rzutu woreczkiem do kosza stojąc na jednej nodze oraz rzut piłeczkami różnej wielkości do kubła.
- V. Wykonanie pchnięcia kulą i dwukrotne zabicie kręgli oraz dziesięciokrotny rzut i przyjęcie piłki na rzep w parach.
- VI. Czas wolny po zawodach gra w piłkę siatkową.

Po zakończonych zawodach wszystkim pogratulowano ukończenia 5 torów sportowych. Poszczególne drużyny uzyskały kolejno 40/50 pkt oraz 41/50 pkt, wygrała drużyna „Sportowe Tygrysy”

**Prowadzący zajęcia:**

*Szymon Jasiński – terapeuta, pedagog oraz mgr Przemysław Kiderys – fizjoterapeuta*

Lista obecności:

1. Dariusz Mucha
2. Szymon Fedorowicz
3. Piotr Mikołajec
4. Jan Rurarz
5. Paweł Darbah-Kopczyński
6. Adam Kaszta
7. Ewa Labuda
8. Andrzej Pohl
9. Anita Beczica
10. Krzysztof Szombierski
11. Katarzyna Ząbek
12. Sławomir Duszyński