



PROFESINIO TOBULINIMO KURSŲ

„SVEIKATĄ STIPRINANTIS FIZINIS AKTYVUMAS VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMS“, 16 val.

PROGRAMA

2021 m. gegužės 3 d.	
9.00 – 12.45	Vyresnio amžiaus žmonių individualių rodiklių (individualaus fizinio krūvio dydžio, fizinio pajėgumo, fizinio aktyvumo lygio, fizinio aktyvumo žinių, kūno masės indekso ir kūno sudėties, senatvinio silpnumo sindromo požymių, polinkio į depresiją požymių) nustatymas ir įvertinimas.
12.45 – 13.30	Pertrauka
13.30 – 14.30	Pagrindiniai rizikos veiksniai, galintys turėti neigiamą poveikį sveikatai fizinių veiklų metu
14.30 – 16.45	Sveikatą stiprinančių pratybų tipai, sudedamosios dalys bei fizinio krūvio intensyvumo taikymo principai. Individualios ir grupinės pratybos.
2021 m. gegužės 4 d.	
9.00 – 12.20	Pagrindiniai fizinių pratimų skyrimo, sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo programos ir individualaus fizinio aktyvumo plano sudarymo principai siekiant stiprinti vyresnio amžiaus žmonių: <ul style="list-style-type: none">- aerobinį pajėgumą- jėgą,- ištvermę,- lankstumą,- pusiausvyrą ir koordinaciją.
12.20 – 13.00	Pertrauka
13.00 – 14.30	Individuali praktinė užduotis (parengti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo programą ir individualų fizinio aktyvumo planą vyresnio amžiaus asmenims pagal fizinio pajėgumo vertinimo rodiklius bei asmeninius tikslus).

Kursų lektorės: Vida Janina Česnaitienė, Kristina Visagurskienė, LSU

Kursų trukmė – 16 akad. val., kursai vykdomi nuotoliniu būdu, ZOOM platformoje. Kursų dalyviams, išklausiusiems paskaitas ir gavusiems teigiamą individualios praktinės užduoties įvertinimą bus išduodami nustatytos formos kursų baigimo pažymėjimai.