

**PROJEKTAS „SVEIKAS GYVENIMAS – PIRMIEJI ŽINGSNIAI TIES
LAIMINGOS ATEITIES“
(„HEALTHY LIFE – FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE“)
(HEALTHYLIFE)
KODAS NR. LLI-329**

Aktyvaus gyvenimo (sporto) programa
Valandų skaičius:12
Programos tikslinė grupė: 16 jaunuolių
Programos tikslas: Formuoti projekto dalyvių supratimą apie sveikos gyvenseną ir požiūrį į sveikatą kaip į vertybę. Uždaviniai: 1.Pravesti 3 teorinius ir praktinius užsiėmimus apie treniruotes sporto salėje. 2.Pravesti 2 teorinius ir praktinius užsiėmimus apie treniruotes gatvėje ir prie lauko treniruoklių. 3.Pravesti 3 teorinius ir praktinius užsiėmimus apie kardio treniruotes. 4.Pravesti 2 teorinius ir praktinius užsiėmimus apie jėgos treniruotes. 5. Pravesti 2 teorinius ir praktinius užsiėmimus vaikams ir jaunuoliams, turintiems fizinę ir psichinę negalią.
Planuojami rezultatai: 1. Projekto dalyviai sužinos, kaip teisingai ir efektyviai treniruotis sporto salėje. 2. Projekto dalyviai sužinos, kaip teisingai ir efektyviai naudotis lauko treniruokliais. 3. Projekto dalyviai sužinos, kas yra kardio treniruotė, ir kaip tai įtakoja sveikatą. 4. Projekto dalyviai sužinos, kas yra jėgos treniruotė, ir kaip tai įtakoja sveikatą. 5. Vaikai ir jaunuoliai, turintys fizinę ir psichinę negalią susipažins su pratimų kompleksu, atitinkančiu jų sveikatos būklę. 6. Bus nufilmuoti video klipai su lauko treniruotėmis su treniruoliais ir salėje.

Tema ir siekiami tikslai		Valandų skaičius	Pamokos forma, metodai
1.	<p>Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai „Treniruotės sporto salėje“.</p> <p>Projekto dalyviai sužinos, kaip teisingai ir efektyviai treniruotis sporto salėje.</p>	2	Teorija, praktika.
2.	<p>Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai „Treniruotės gatvėje ir su lauko treniruokliais“.</p> <p>Projekto dalyviai sužinos, kaip teisingai ir efektyviai naudoti lauko treniruoklius.</p>	2	Teorija, praktika, vaizdo klipas.
3.	<p>Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai „Kardio treniuočių įtaka žmogaus sveikatai.“</p> <p>Projekto dalyviai sužinos, kas yra kardio treniuotė, ir kaip tai įtakoja sveikatą.</p>	2	Teorija, praktika.
4.	<p>Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai „Jėgos treniuočių įtaka žmogaus sveikatai“</p> <p>Projekto dalyviai sužinos, kas yra jėgos treniuotė ir kuo jėgos treniuotė skiriasi nuo kardio treniuotės.</p>	2	Teorija, praktika
5.	<p>Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai salėje vaikams ir jaunuoliams, turintiems fizinę ir psichinę negalią.</p> <p>Vaikai ir jaunuoliai, turintys fizinę ir psichinę negalią susipažins su pratimų kompleksu, atitinkančiu jų sveikatos būklę.</p>	2	Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai

6.	Pratiņu komplekso parengimas salēje ir su lauko treniruokļiais	2	Vaizdo klipų kūrimas
----	--	---	----------------------

Programos vadovas:

Inga Feklistova