

## 2.5. Tinkamo fizinio aktyvumo pasirinkimas. Planavimas FA.

Tikslas: pagrindiniai įgūdžiai pasirenkant ir planuojant savo fizinę veiklą.

Trumpas rekomendacijų dėl fizinio aktyvumo pasikartojimas.

Pradėdami fizinės veiklos programą, nepamirškite, kad tai turėtų prasidėti lėtai, o aktyvumo lygis turėtų būti laipsniškai didinamas. Pratimų sudėtingumas turi būti parinktas pagal sugebėjimus, tai neturėtų būti sunku. Siekiant prisiminti pakartokime visus reikalingus pratimus: aerobinius pratimus, t.y. pratimus raumeningumui padidinti, lankstumui ir pusiausvyrai.

Kad būtų lengviau pradėti FA:

- pasirinkite norimą fizinio aktyvumo rūšį;
- pasirinkite konkrečią datą, kada pradėtumėte;
- pasirinkite tam tikrą laiką;
- nustatyti konkretų tikslą;
- naudoti priminimus;
- rašykite dienoraštį;
- įtraukite šeimos narius, draugus ...

Dalyvių užduotis: parengti savo fizinio aktyvumo planą.

### **Fizinio aktyvumo planas**

**Aerobinis aktyvumas** (pasirinktą apvesti apskritimu):

Veiklos rūšis:

vaikščiojimas / greitas vaikščiojimas / važiavimas / plaukimas / važinėjimas dviračių / kita

\_\_\_\_\_

Dažnumas (dienos per savaitę): 1 2 3 4 5 6 7

Intensyvumas: žemas (vaikščiojimas) / vidutinio sunkumo (greitas vaikščiojimas) / aukštas (bėgimas)

Trukmė (minutės per dieną): 10 20 30 60 daugiau nei 60

### **Pratimai jėgai stiprinti:**

Pavyzdžiui, naudodamiesi savo kūno svoriu

- bent 2 kartus per savaitę
- Turi būti įtraukti pratimai visų pagrindinių raumenų grupėms
- kiekvieno pratimo kartojimo skaičius yra 8-12 kartų
- Taip pat gali būti įskaitomas darbas sode ar darže

**Lankstumo pratimai**

**Pusiausvyros pratimai.**

--

**Fizinio aktyvumo plano aptarimas.**

