

## Fizinio aktyvumo veikla (Joga)

Uždavinys	Įtraukti bendruomenės asmenis į reguliarias vidutinio ir /ar didelio fizinio aktyvumo veiklas
Projekto veiklos esmė	Fizinio aktyvumo pratybos
Veiklos pavadinimas	Fizinio aktyvumo veikla (Joga)
Veiklos laikotarpis	2024-09-09 - 2024-12-20
Savivaldybė (-s), kurioje numatoma vykdyti veiklą	Ukmergės rajono savivaldybė
Apskritis (-ys), kurioje (-iose) numatoma vykdyti veiklą	Vilniaus apskritis

### Veiklos aprašymas:

Projekto metu planuojama organizuoti jogos pratybas vaikams ir jų tėvams, iš viso 16 asmenų grupei. Šios aktyvios veiklos efektyviai mankština kiekvieną kūno raumenį, gerina judesių koordinaciją, plastiką bei suteikia kūnui grakštumo. Unikaliuos pozos ir judesiai, harmoningai suderinti su kvėpavimo pratimais, teigiamai veikia paviršinius ir giliuosius raumenis, kurie yra atsakingi už taisyklingą laikyseną, saugo vidaus organus ir palaiko gerą savijautą. Šio tipo fizinio aktyvumo veikla prisidės prie bendro dalyvių raumenų stiprinimo, gerins laikyseną, lavins ištvermę. Veikla bus organizuojama 2 kartus per savaitę po 90 min kiekvienai treniruotei. Veiklą ves 1 treneris/instruktorius. Veikla nebus padengiamas formalusis ugdymas, tai papildoma veikla. Veikla nesiekia sportinio meistriškumo.

### Veiklos tikslinės grupės aprašymas:

Veiklos tikslinė grupė: 6-17 metų amžiaus bendruomenės nariai bei jų tėvai. Veiklą galės lankyti tiek berniukai/vyrai, tiek mergaitės/moterys. Užsiėmimai bus pasirenkami pagal pageidavimą, norą jose dalyvauti. Dalyvavimui veiklose nereikės papildomo fizinio pasirengimo.

### Laukiami kiekybiniai ir kokybiniai rezultatai, poveikis tikslinėms grupėms:

Įgyvendinant veiklą planuojama pasiekti ne mažiau kaip 16 unikalių dalyvių, nuolat lankančių pratybas rodiklį. Esant pageidavimui, veiklos dalyvių skaičius gali būti padidintas tais pačiais veiklos kaštais, tokiu būdu sukuriant daugiau galimybių bendruomenės nariams dalyvauti fizinio aktyvumo veikloje. Tikimasi pasiekti ir šių kokybinių veiklos rezultatų: pagerinti dalyvių sveikatos būklę, aktyvinti širdies ir kraujagyslių veiklą, raumenų pajėgumą, lankstumą, gerinant medžiagų apykaitą, mažinant nutukimo tikimybę. Didės emocinis stabilumas, streso valdymas, mažės nerimo jausmas.

Bendras per projekto įgyvendinimo laikotarpį numatomas šios veiklos fizinio aktyvumo grupių skaičius:	1
Bendras per projekto įgyvendinimo laikotarpį numatomas šios veiklos fizinio aktyvumo pratybų skaičius	28
Unikalių dalyvių skaičius veikloje	16
Iš jų: neįgaliųjų unikalių dalyvių skaičius	0
Iš jų: mažiau galimybių turinčių unikalių dalyvių skaičius	6

**Bendra šios veiklos fizinio aktyvumo veiklų trukmė ir intensyvumas**

Amžiaus grupė	Bendras unikalių dalyvių skaičius	Bendra fizinio aktyvumo veiklų trukmė (val.)	Bendras fizinio aktyvumo veiklų intensyvumas
Vaikai (< 5 m.):			
Vaikai (5-17 m.):	8	42	Vidutinio fizinio intensyvumo veikla
Suaugusieji (18-64 m.):	8	42	Vidutinio fizinio intensyvumo veikla
Suaugusieji (65-84 m.):			
Suaugusieji (85 m. ir vyresni):			

Dalyvių skaičius vienoje grupėje	Vienų pratybų trukmė (minutėmis) vienai grupei	Pratybų skaičius per savaitę vienai grupei	Kiek mėnesių sportuos viena grupė
16	90	2	4