

## Fizinio aktyvumo veikla (Karate)

Uždavinys	Įtraukti bendruomenės asmenis į reguliarias vidutinio ir/ar didelio fizinio aktyvumo veiklas
Projekto veiklos esmė	Fizinio aktyvumo pratybos
Veiklos pavadinimas	Fizinio aktyvumo veikla (Karate)
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 Karate pratybas. Jos skirtos 6-17 metų amžiaus bendruomenės nariams. Jų metu bus ugdomos vaikų fizinės savybės, tobulinami judėjimo įgūdžiai, supažindinama su sporto šakos technika. Bus siekiama mokytis judėti taisyklingai, efektyviai, džiaugsmingai, tausojančiomis organizmo resursus. Su vaikų amžiaus tarpsnių pokyčiais jiems keliami ir kiti tikslai, susiję su fizinių ypatybių lavinimu, techninio bagažo kaupimu, sporto rezultatų siekimu. Veikla bus organizuojama 2 kartus per savaitę, vienam užsiėmimui skiriamas 90 min., juos ves 1 treneris. veiklos metu bus užtikrinamas intensyvumas, kaip apibrėžta Bendrosiose fizinio aktyvumo rekomendacijose. 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. Užsiėmimus galės lankyti tiek berniukai, tiek mergaitės. Užsiėmimai bus pasirenkami pagal pageidavimą, norą jose dalyvauti. Esant pageidavimui į tveiklą bus priimami ne tik mokyklą lankantys vaikai bei vietos bendruomenės nariai, kurie patiria sunkumus dėl galimybių dalyvauti sporto veiklose. Esant poreikiui su vaikais fizinio aktyvumo veikloje galės dalyvauti ir jų tėvai.

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

Įgyvendinant veiklą planuojama pasiekti ne mažiau kaip 15 unikalių dalyvių, nuolat lankančių užsiėmimus rodiklį. Esant pageidavimui, veiklos dalyvių skaičius gali būti padidintas tais pačiais veiklos kaštais, tokiu būdu sukuriama daugiau galimybių vaikams dalyvauti fizinio aktyvumo veikloje. Tikimasi pasiekti ir šių kokybinių veiklos rezultatų: pagerinti dalyvių sveikatos būklę, aktyvinti širdies ir kraujagyslių veiklą, raumenų pajėgumą, kaulinio audinio tvirtumą, gerinant medžiagų apykaitą, mažinant nutukimo tikimybę. Didėnis aktyvaus judėjimo kiekis taip pat prisidės prie tikslinės grupės koordinacijos bei laikysenos gerinimo, mažins įtampą bei nerimą, gerins akademinis pasiekimus, išsvermę, elgesį įtemptose situacijose.

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	15
Iš jų: neįgaliųjų unikalių dalyvių skaičius	0
Iš jų: mažiau galimybių turinčių unikalių dalyvių skaičius	10

**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.):	15	42	Vidutinio fizinio intensyvumo veikla
Suaugusieji (18-64 m.):			
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
15	90	2	4