

Fizinio aktyvumo veikla (Šiaurietiškas ėjimas)

Uždavinys	Įtraukti bendruomenės asmenis į reguliarias vidutinio ir /ar didelio fizinio aktyvumo veiklas
Projekto veiklos esmė	Fizinio aktyvumo pratybos
Veiklos pavadinimas	Fizinio aktyvumo veikla (Šiaurietiškas ėjimas)
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 Šiaurietiško ėjimo fizinio aktyvumo veiklas. Jos skirtos 6-17 metų amžiaus bendruomenės nariams ir jų tėvams. Užsiėmimų metu bus ugdomos fizinės savybės, tobulinami judėjimo įgūdžiai, supažindinama su technika. Per užsiėmimus vyks apšilimas, pratimai su lazdomis ir aktyvus ėjimas. Veikla bus organizuojama 2 kartus per savaitę, vienam užsiėmimui skiriant 90 min. , juos ves 1 treneris. Veiklos metu bus užtikrinamas veiklos intensyvumas, kaip apibrėžta Bendrosiose fizinio aktyvumo rekomendacijose, kai veikla priskiriama Vidutinio intensyvumo fizinei veiklai. Veiklos tikslas ne tik užtikrinti reguliarią fizinio aktyvumo veiklą, bet ir ugdyti tikslinės grupės sporto įgūdžius, ne meistriskumą. Ja nebus padengiamas formalusis ugdymas, tai papildoma veikla.

Veiklos tikslinės grupės aprašymas:

Veiklos tikslinė grupė: 6-17 metų amžiaus bendruomenės nariai ir jų tėvai veikloje dalyvaujantis kartu. Aktyvias fizines veiklas galės lankyti tiek berniukai/vyrai, tiek mergaitės/moterys. Užsiėmimai bus pasirenkami pagal pageidavimą, norą jose dalyvauti. Esant pageidavimui į užsiėmimus bus priimami ne tik mokyklą lankantys vaikai (tėvai) bei vietos bendruomenės nariai, kurie patiria sunkumus dėl galimybių dalyvauti sporto veiklose.

Laukiami kiekybiniai ir kokybiniai rezultatai, poveikis tikslinėms grupėms:

Planuojama pasiekti ne mažiau kaip 15 unikalų dalyvių, nuolat lankančių aktyvias fizines veiklas rodiklį. Veiklą lankys tiek vaikai, tiek jų tėvai. Esant pageidavimui, užsiėmimų dalyvių skaičius gali būti padidinamas tais pačiais veiklos kaštais, tokiu būdu sukuriant daugiau galimybių vaikams dalyvauti fizinio aktyvumo veikloje. Tikimasi pasiekti ir šių kokybinių veiklos rezultatų: pagerinti dalyvių sveikatos būklę, išmokyti Šiaurietiško ėjimo technikos, paskatinti daugiau laiko aktyviai šeimoms leisti gryname ore. Teigiamas poveikis sveikatai: aktyvesnė širdies ir kraujagyslių veikla, raumenų pajėgumas, geresnė medžiagų apykaita. Didesnis aktyvaus judėjimo kiekis taip pat prisidės prie tikslinės grupės įtampos ir streso mažinimo, gerins laimės hormono išsiskyrimą.

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	8

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.):	10	42	Vidutinio fizinio intensyvumo veikla
Suaugusieji (18-64 m.):	5	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
15	90	2	4