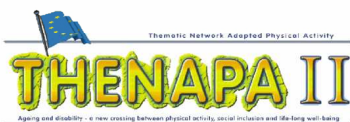


Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės

TAIKOMOSIOS FIZINĖS VEIKLOS TEMINIS TINKLAS

**“Senėjimas ir negalia – naujos sąsajos tarp
fizinio aktyvumo, socialinės inkluzijos ir viso
gyvenimo gerovės”**

Remiamas Europos Komisijos, DG Švietimas ir kultūra,
Socrates / Erasmus programa: Teminio tinklo projektas



Projekto koordinatorius

Prof. Dr. Herman Van Coppenolle

E.pastas: herman.vancoppenolle@faber.kuleuven.be

Lietuviškos versijos sudarytojai:

Doc.dr.Rūta Adomaitienė, doc.dr.Jūratė Požėrienė, doc.dr.Diana Rėklaitienė

E.pastas: j.mikelkeviciute@lkka.lt

Adresas: Taikomosios fizinės veiklos katedra

Lietuvos kūno kultūros akademija, Sporto 6, LT-44221 Kaunas, Lietuva.

<http://www.thenapa2.org>

2010

KAUNAS

Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės

Šios fizinės veiklos kortelės yra vienas iš THENAPA II projekto produktų. Jos yra skirtos praktikams, dirbantiems su senyvo amžiaus asmenimis bei vyresnio amžiaus neįgaliaisiais, siekiant įtraukti juos į fizinės veiklos programas.



Fizinės veiklos kortelės taip pat gali būti naudingos kaip instrukcijos priemonės kitiems specialistams, dirbantiems su senyvo amžiaus asmenimis ir atitinkamų studijų programų studentams.

Fizinės veiklos kortelės pagal temas yra grupuojamos į šias sritis:

APŠILIMAS, ĮVADAS

Ši fizinė veikla ne tik padės fizinės veiklos dalyviams pasirengti fizinei veiklai pagal savo pajėgumą, bet taip pat padės suvokti fizinių pratimų naudą.

1. Apšilimas "Surask žodį"
2. Apšilimas žaidžiant su kauliukais

KOORDINACIJA

Šių fizinių pratimų tikslas yra koordinacijos, motorinės kontrolės ir sekimo akimis įgūdžių lavinimas. Kai kurie pratimai turi ir jėgos lavinimo pratimų elementų.

3. Išdykęs balionas
4. Pasisukimas ir pažiūrėjimas
5. Judantis taikinys
6. Plojimas ir ėjimas
7. Fizinė veikla namuose
8. Laipiojimas uolomis

PUSIAUSVYRA

Šių fizinės veiklos pratimų tikslas yra pusiausvyros ir pozos kontrolės lavinimas.

9. Tvirta eisena
10. Pratimai pusiausvyrai



www.thenapa2.org

Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės

PAŽINIMAS, SOCIALINIS BENDRAVIMAS

Šios fizinės veiklos tikslas yra palaikyti orientaciją ir stimuliuoti kognityvinius įgūdžius, įskaitant atpažinimą ir informacijos atgaminimą.

-  **11. Žiedai ir maišeliai**
-  **12. Planetų žaidimas**
-  **13. Juokai**

TEMPIMAS

Šios fizinės veiklos tikslas yra padėti išlaikyti raumenų ir sąnarių lankstumą, mažinti įtampą ir užkirsti kelią traumoms bei skausmui.

-  **14. Liemens ir apatinės kūno dalies tempimo pratimai**
-  **15. Kaklo, galvos ir viršutinės kūno dalies tempimo pratimai**

JĖGA

Šios fizinės veiklos tikslas yra raumenų jėgos didinimas.

-  **16. Stūmimas**
-  **17. Kūno stiprinimas**
-  **18. Apatinės kūno dalies stiprinimas**

ATSIPALAIIDAVIMAS

Šios veiklos tikslas yra baigti fizinės veiklos pratybas atsipalaidavimu.

-  **19. Bangelės ir bangos**
-  **20. Atpalaiduojantis prisilietimas**

Fizinės veiklos kortelės yra sunumeruotos tik patogumui, ir gali būti naudojamos įvairia tvarka.

Šias korteles naudojantys praktikai turėtų paprašyti dalyvių prieš pradedant fizinės veiklos programą pasitikrinti sveikatą ir įvertinti jų fizinę būklę bei pajėgumą ją atlikti. Taip pat jie turėtų atkreipti dėmesį į kiekvienoje kortelėje nurodytą informaciją apie pratimų atlikimo saugumą.

Padėka

THENAPA II projekto vadovai dėkoja asmenims ir organizacijoms, kurios padėjo sudaryti šias fizinės veiklos korteles:

- THENAPA II projekto fizinės veiklos kortelių kūrybinei grupei – Ken Black (koordinadorius, UK); Linda Biemond (Nyderlandai); Rosa Dikemuller ir Maria Dinold (Austrija); Anna Fillat (Ispanija); Maria Michalopoulos (Graikija); Aldona Niemi (Lenkija); Borislava Savova (Bulgarija); Minna Rasinaho (Suomija)
- Stefka Djobova (Bulgarija) - fizinės veiklos kortelių dizainas ir gamyba;
- Nuotraukos ir teksto redakcija: Ken Black, Loughborough universitetas, Jungtinė Karalystė;
- Mrs Ann Nottridge
- Hucknall laisvalaikio centro (Nottingham) administracijai ir personalui;
- Ashfield regiono tarybai, ypač Joy Elmer, laisvalaikio organizavimo pareigūnui;
- Hucknall fizinės veiklos grupėms ir instruktoriui Lynne Davey.

Lietuviškos versijos sudarytojai: Rūta Adomaitienė, Jūratė Požėrienė, Diana Rėklaitienė



www.thenapa2.org

APŠILIMAS “SURASK ŽODĮ”

Šios fizinės veiklos tikslas yra fizinės veiklos dalyvių pasirengimas mankštai jų pačių nusistatytu tempu ir pagalba jiems suvokti fizinės veiklos ir pratimų naudą.

Paiškinimas

Atlikdami šią veiklą, fizinės veiklos dalyviai derina tam tikro daikto ieškojimą ir apšilimą!

Šiai veiklai organizuoti geriausiai tinka lygi vietovė (pvz., veja, žaidimų aikštelė ar parkas). Dalyvaujantys fizinėje veikloje savarankiškai arba su kitų pagalba juda minėtoje erdvėje ir ieško 6 paslėptų kortelių. Šiose kortelėse yra nurodomi pramankštos pratimai vienu žodžiu ar fraze. Pavyzdžiui:

- Atlik **tempimo pratimus** raumenims kiekvieną dieną
- **Stokis ir judėk** kiekvieną valandą

ir kitos frazės, susijusios su skirtingais gebėjimais.

Dalyviai apibrėžtoje erdvėje juda tol, kol surenka visas 6 korteles. Surinkę korteles dalyviai grįžta į veiklos pradžios vietą.

Galima šią veiklą atlikti kitaip. Kiekvienas dalyvis ant surastose kortelėse esančios frazės turi įrašyti praleistą raktinį žodį. Prie paslėptų kortelių turi būti palikti rašikliai.

Priemonės ir organizavimas

- veikloje gali dalyvauti neribotas dalyvių skaičius – reikia daug kortelių ir rašiklių kiekvienam dalyviui
- veiklai geriausiai tinka lygi vietovė tokia kaip veja, žaidimų aikštelė ar parkas, bet gali būti naudojamos ir uždarnos patalpos
- žodžių kortelės – veiklos dalyviai gali pasiūlyti kortelės žodžius ar frazes.

Saugumas

- stebėkite kitus veiklos dalyvius judančius aplink
- pasirūpinkite, kad aikštelėje būtų poilsio vietos (kėdės ar suoleliai), kuriose veiklos dalyviai galėtų prisėsti poilsiui ir galbūt pašnekėti vienas su kitu.

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Atstumo tarp paslėptų kortelių sumažinimas (trumpesnė distancija).

Pritaikymai : sudėtingesnė užduotis

Naudokite užuominas nurodančias kiekvienos kortelės buvimo vietą. Arba, suradus kortelę, 30 sekundžių darykite kortelėje nurodytus pratimus.



Apšilimas žaidžiant kauliukais

Šios veiklos tikslas yra smagus dalyvių pasirengimas tolimesnei fizinei veiklai.

Paaiškinimas

Ši veikla apima pasirinkimą ir šansą!

Fizinės veiklos vietoje pažymimos 3-6 fizinių pratimų atlikimo stotelės. Stotelėse gali būti atliekama:

1. ratai rankomis
2. sulenktų kojų kėlimas sėdint
3. pasilenkimai į šalis
4. liemens sukimas.

Kiekvienoje stotelėje gali būti padėti šių pratimų aprašymai ar iliustracijos.

Dalyviai atsistoja aikštelės centre ir ridena didelį poroloninį kauliuką ar kitą priemonę (žiūrėti žemiau).



Išridentas taškų skaičius atitinka stotelės numerį. Pavyzdžiui, jei dalyvis išridena skaičių 1, jis eina į pirmą stotelę atlikti



nurodyto pratimo (30 sekundžių arba nustatytą pakartojimų skaičių). Atlikus pratimą, dalyvis grįžta į aikštelės centrą ir vėl ridena žaidimo kamuoliuką. Jei išridenamas vėl tas pats skaičius, ar skaičius, kuriuo nėra pažymėta jokia stotelė, dalyvis ratu apeina visas stoteles ir vėl grįžta į aikštelės vidurį ridenti kamuoliuko.

Priemonės ir organizavimas

- šioje veikloje gali dalyvauti tiek dalyvių, kiek jų laisvai telpa veiklos aikštelės plote
- veiklą galima atlikti tiek salėje, tiek lauko aikštelėje
- naudojamos kortelės, kuriose nurodomas kiekvienoje stotelėje atliekamas pratimas
- naudojamas didelis poroloninis žaidimo kauliukas ar kartoninis kubas kiekvienoje plokštumoje sunumeruotas nuo 1 iki 6; gali būti naudojamos nuo 1 iki 6 sunumeruotos kortos, kurios užverstos išdėliojamos ant grindų

Saugumas

- stebėkite kitus grupės narius
- pasirūpinkite, kad pratimai, kurie bus atliekami stotelėse, būtų tinkamai išmokti atlikti prieš pradėdant žaisti šį žaidimą.

Pritaikymai: veiklos palengvinimas

Galima pasilikti toje pačioje vietoje ir atlikti pratimus pagal išridento kauliuko skaičių. Paridenti kamuoliuką ar atversti kortą už dalyvį gali ir fizinės veiklos instruktorius. Vietojėjimo galima naudoti žingsniavimą vietoje sėdint.

Pritaikymai: sudėtingesnė užduotis

Galima padidinti fizinės veiklos stotelių skaičių. Apšilimo pratimus galima pakeisti tempimo pratimais (bet tik po pramankštos).

IŠDYKĘS BALIONAS

Šios veiklos tikslas yra koordinacijos ir sekimo akimis įgūdžių raidos skatinimas - pratimas gali būti naudojamas kaip pramankšta.



Paaiškinimas

Grupė žmonių sėdi mažu ratu, atsisukę vienas į kitą. Patartina, kad grupėje būtų ne daugiau kaip 8-10 asmenų. Į rato vidurį įmetamas didelis, lėtai judantis balionas.

Fizinės veiklos dalyviai plaštakomis (pirštais ir delnais) stengiasi balioną išlaikyti ore ir neleidžia jam išskristi iš rato vidurio. Vienu metu balioną gali liesti tik vienas žmogus.

Kai veiklos dalyviai geba lengvai kontroliuoti vieną balioną, įmetama daugiau balionų!

Kai fizinės veiklos dalyviai nebegali išlaikyti daugiau balionų ore ir jie krenta ant žemės, žaidimas stabdomas ir pradedamas iš naujo.



Priemonės ir organizavimas

- Dalyviai gali žaisti sėdėdami – jei veikloje dalyvauja daug dalyvių, juos galima išskaidyti į kelis mažesnius ratus. Jei ratas bus per didelis, kai kurie dalyviai niekada negaus baliono.

- Žaidimą geriausia žaisti uždaroje patalpoje, nes kitaip balionas gali nuskristi!

Saugumas

- Venkite per didelio susijaudinimo ar įtampos.
- Dalyviai turėtų saugotis susidūrimo vienas su kitu.
- Kai kurie žmonės bijo baliono sprogo. Tokiu atveju galima naudoti didelį pripučiamą paplūdimio kamuolį ar medžiaga apdengtą balioną.

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Naudokite tik kelis balionus – dideli ir lėtai judantys balionai yra gerai matomi ir lengvai atmušami. Galite į baliono vidų įdėti kelias ryžių kruopas, kad balionas keltų garsą ir jį būtų lengviau sekti (kruopų nedėkite daug, kad jis greitai nenusileistų ant žemės!).

Pritaikymai : sudėtingi

Į žaidimą kuo greičiau įtraukite kuo daugiau balionų arba naudokite mažiau pripūstus balionus - jie greičiau kris. Greitai ant žemės besileidžiantys balionai gali būti specifinės spalvos.

PASISUKIMAS IR PAŽIŪRĖJIMAS

Šios fizinės veiklos tikslas yra koordinuoti galvos sukimą ir rankų mostus.



Paaiškinimas

Pradinė padėtis - kojos pečių plotyje, rankos laisvai nuleistos prie šonų, žiūrime pirmyn. Lėtai sukame galvą dešinėn, abi rankos taip pat tiesiamos dešinėn (dešinė ranka delnu aukštyn), žiūrim į dešinės rankos delną. Grįžtam atgal į pradinę padėtį. Tą patį judesį atliekame į kitą pusę.

Kada fizinės veiklos dalyvis gerai išmoksta atlikti šį judesį, pasunkinam pratimą pasukant galvą į vieną pusę, o rankas tiesiant į priešingą pusę, t.y., sukanč galvą dešinėn, rankas tiesiam kairėn.

Priemonės ir organizavimas

- pratimą gali atlikti grupėje ar individualiai
- pratimą galima atlikti uždaroje patalpoje (salėje) ar lauke, pratimui atlikti nereikia papildomų priemonių, kėdės ar kilimėlio
- galimas muzikinis (CD-grotuvas) ar ritminis (tambūrinas) akompanimentas.

Saugumas

Saugotis galvos svaigimo!

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Koordinuotus galvos ir rankų judesius atlikti atsisėdus ant kėdės ir pratimą atlikti lėtai.

Pritaikymai : sudėtingesni

Atlikti koordinuotą judesį einant pirmyn ir atgal.

Atlikti pratimą porose, stovint veidu vienas į kitą (kaip veidrodys), arba dalyviams stovint vienas paskui kitą (kaip šešėlis). Pratimą galima atlikti greičiau.



Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės 5

JUDANTIS TAIKINYS

Šios fizinės veiklos tikslas yra koordinacijos ir žvilgsnio nukreipimo įgūdžių lavinimas socialiniame kontekste.



Paaškinimas

Fizinės veiklos dalyviai stovi arba sėdi dvejose eilėse, atsisukę veidu vieni į kitus. Kiekvienas žaidėjas turi po kamuoliuką – laiko viena arba abejomis rankomis, kaip jiems patogiau, priklausomai nuo kamuoliuko dydžio.

Fizinės veiklos instruktorius ar vienas grupės dalyvių, ridena didelį kamuolį-taikinį (didelis gimnastikos ar terapinis kamuolys) tarp tarp abiejų grupių.

Fizinės veiklos dalyviai ridena savo kamuolius, stengdamiesi numušti judantį taikinį!

Pabandykite šią veiklą atlikti kaip varžybas ir suskaičiuokite kiek kartų į judantį taikinį pataikė kiekviena komanda.

Priemonės ir organizavimas

- Fizinės veiklos dalyviai gali sėdėti arba stovėti.
- Žaidimas gali būti žaidžiamas salėje ir lauke.

Saugumas

- Fizinės veiklos dalyviai turi saugotis iš priešingos komandos atriedančių kamuolių.
- Yra saugiau jei dalyviai kamuolius ridens, o ne mes!
- Atkreipkite dėmesį į besimėtančius ant grindų kamuolius, jei veikloje dalyvaujantys asmenys stovi. Jeigu tai sukelia saugumo problemų, leiskite dalyviams žaisti atsisėdus.



Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Žaidimą pradėkite tarp grupių pastatydami, bet ne ridendami kamuolį-taikinį. Vėliau ridenkite šį kamuolį labai lėtai. Asmenys, kuriems yra sunku mesti ar paridenti kamuolį, gali naudoti nuožulnią plokštumą ar griovelio įrenginį kamuoliui ridenti.

Pritaikymai : sudėtingesni

Kamuolį-taikinį tarp grupių ridenkite greičiau. Galite naudoti kelis kamuolius-taikinius arba mažesnį kamuolį-taikinį. Žaiskite panašiai kaip futbolą. Prieš kiekvieną komandą 2m atstumu nubrėžkite liniją. Jei komandos žaidėjai nuridena kamuolį už kitos komandos linijos, užskaitomas įvartis!

PLOJIMAS IR ĖJIMAS

Šios fizinės veiklos tikslas yra koordinuoti skirtingų kūno dalių judesius ir išlaikyti užduotą ritmą



Priemonės ir organizavimas

- pratimą galima atlikti grupėje arba individualiai
- galima atlikti salėje ar lauke, nereikia papildomų priemonių
- galimas muzikinis (CD-grotuvas) ar ritminis (tambūrinas) akompanimentas

Saugumas

Tai nėra pavojinga veikla, tik reikia stebėti kiekvieno dalyvio gebėjimus atlikti judesius ir sugebėti nesusidurti su kitais veiklos dalyviais.



Paaiškinimas

Ritmas dalyviams užduodamas plojant rankomis (įprastas ritmas – 4/4). Pradžioje ritmas plojamas stovint vietoje, o vėliau – einant. Gerai išmokus ploti šiuo ritmu rankomis, pradėkite švelniai ploti per pilvą, vėliau ir šį plojimą derinkite su ėjimu. Kai išmokstama abiejų skirtingų plojimo būdų stovint ir einant, derinami šie du plojimo būdai – pradedama ploti 4 kartus rankomis ir 4 kartus į pilvą – pradžioje stovint, o vėliau einant.

Keletą kartų atlikus šį pratimą, galima pradėti plojimą per kitas kūno dalis: šlaunis, kelius, blauzdas ar galvą (švelniai!). Derinkite įvairius plojimo būdus, pavyzdžiui: 4 plojimai rankomis, 4 kartai per pilvą, 4 kartai per šlaunis, 4 kartai per kelius. Gali būti atliekamas bet koks kitas derinys.

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Galima pratimus koordinacijai atlikti lėtai, sėdint ant kėdės ar sėdint vežimėlyje arba sekti partnerį, kuris atlieka tuos pačius judesius.

Pritaikymai : sudėtingesni

Galima atlikti pratimus koordinacijai greičiau einant pirmyn ir atgal.

Atlikti porose, žiūrint vienas į kitą kaip veidrodyje, plojant tose pačiose ar skirtingose vietose. Įraukti kuo daugiau kūno dalių. Labai sunku: ploti tarp žingsnių (ploti ne į pagal ėjimo taką!).

Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės 7

FIZINĖ VEIKLA NAMUOSE

Šios fizinės veiklos tikslas yra motorinės kontrolės, rankų ir riešų koordinacijos ir jėgos lavinimas, panaudojant kasdieninius namų ruošos darbus.

Paaiškinimas

Šių veiklų tikslas yra išnaudoti namų aplinką lavinant fizinius įgūdžius ir didinant aktyvumą.

Kempinės spaudimas:

Įpilkite šiek tiek vandens į skalbimo dubenį. Paimkite vandenyje išmirkytą kempinę, po to išspauskite ją abejomis rankomis, dominuojančia ranka ir nedominuojančia ranka. Kiekvieną kartą stenkitės laikyti tiesią ranką kuo aukščiau virš dubens.



Riešo sukimas: grindų šluostę (skudurą) ar virtuvinį rankšluostį įdėkite į dubenį su vandeniu ar į praustuvą. Stovėdami prie jų, paimkite šlapią skudurą ir, gręždami vandenį iš pašluostės ar rankšluosčio, sukite rankas į priešingas puses. Pradžioje gręžkite sulenktomis rankomis, po to - ištiestomis rankomis.



Valymas šepečiu: pradėkite veiklą sėdėdami ant kėdės ir priešais save abejomis rankomis laikykite grindų šepečio ar šluotos kotą. Pradžioje šepečio ar šluotos kotą suimkite kiek galima žemiau, pirštais apimdami kotą, viena ranka laikant virš kitos. Apatine ranka paleiskite šepečio ar

šluotos kotą ir suimkite jį virš kitos rankos. Tą patį atlikite kita ranka (dabar apatine ranka) ir taip keiskite rankas kol pasieksite koto viršų. Tą patį atlikite perkeldami rankas šepečio ar šluotos kotu žemyn.

Iš vienos pusės į kitą pusę:

vis dar sėdint, rankos ištiestos pirmyn, suimkite šepečio kotą abejomis rankomis. Lėtai perimkite šepečio kotą iš vienos rakos į kitą, po to judesį atlikite daug greičiau. Rankas laikykite



plačiau vieną nuo kitos ir stumkite kotą nuo vienos rankos prie kitos (siūbavimas). Kiekvieną kartą prieš perduodami kotą kitai rankai, jį sugaukite ir sugriebkite plaštaka.



Priemonės ir organizavimas

Plastikiniai skalbimo dubenys, kempinės, rankšluosčiai, pašluostė, grindų šepetys ar šluota.

Saugumas

Prieš pradėdami veiklą dalyviai turi tvirtai sėdėti ar stovėti.

Pritaikymai :

- Naudodami pašluostę ar rankšluostį, stenkitės nušluostyti šlapią paviršių (pavyzdžiui, indų džiovyklą) ir išgręžti vandenį.
- palengvinimas: prieš naudodami pašluostę, kempinę ar šepečio kotą, tuos pačius gręžimo ar griebimo judesius atlikite tuščiomis rankomis.

LAIPIOJIMAS UOLOMIS

Šios veiklos tikslas yra padėti senyvo amžiaus ar neįgaliesiems saugiai sėdėti ir eiti, pagerinti mobilumą, pusiausvyrą, jėgą, **koordinaciją** ir ištvermę, ypač tiems asmenims, kurie turi riziką nukristi.

Paaiškinimas

Fizinės veiklos dalyviai atlieka skirtingus pratimus dainuodami žemiau pateiktą tekstą: (fizinės veiklos instruktorius ir dalyviai gali pasirinkti ar susikurti sau kitą tinkamą dainą ar muziką!):

1 Tekstas (pasiruošimas, pauzė):

(vertimas iš anglų į lietuvių kalbą) *Kylant keliu į kalną – viršūnėje yra aukšta uola, – uola kelias veda – tai kopkime į kalną visi drauge.*

Pratimai: pasitempti visu kūnu.

Priedainis:

(1) *Dešine ranka ir kaire koja – siek jomis viršūnės – tempkis kūnu kuo aukščiau – ir pažvelk žemyn.*

(2) *Kairė ranka ir dešinė koja – jos juda išvien – taigi, tiesk kūną aukštyn – nepasilik žemai.*

(3) *Pakaitomis dešine ir kaire – lipk kuo aukščiau – su kiekvienu žingsniu keisk puses – neklaušk manęs kodėl!*

Pratimai:

(1) Vienu metu pakelti dešinę ranką ir kairę koją ir temptis aukštyn (imituojant lipimą siena);

(2) pakelkite kairę ranką ir dešinę koją ir temptis aukštyn (imituojant lipimą siena);

(3) Atlikite šiuos pratimus kartu su tekstu ir muzika.



2 Tekstas (pauzė):

Mes jaučiame uolas pėdomis ir rankomis – matome kraštą ir pievas – mes būsimė arčiau tikslo – kopdami toliau kūnu ir siela.

Pratimai: kūno tiesimas aukštyn ir atsipalaidavimas..

Priedainis:

Kartoti tą patį dainos tekstą ir pratimus.

3 Tekstas (pauzė):

Uolos viršūnė jau čia pat – mes kopiname be baimės – taip kaip saulė šviečia aplinkui – kur tik mes nepažvelgtume.

Pratimai: tiesias rankas kelti aukštyn ir atsipalaiduoti.

Priedainis:

Kartoti tą patį dainos tekstą ir pratimus.

Priemonės ir organizavimas

- muzika (CD-grotuvas), maršo tipo muzika ir dalyvių dainuojama daina, pavyzdys pateiktas šiame tinklapyje www.plejad.net/newsletter/hoerprobe_cd3.htm ("Ein Tag in der Natur: Sicher stehen, sicher gehen. Track 7 "Klettersteig") arba <http://de.wikipedia.org/wiki/Radetzkymarsch>
- dalyvių skaičius grupėje neribojamas
- galima veiklą atlikti individualiai
- tinkama salė
- keletas kėdžių (jeigu reikia)

Saugumas

Užtikrinkite, kad kiekvienas dalyvis turėtų pakankamai vietos (erdvės).

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Silpnesnės sveikatos asmenys, norintys atlikti pratimus stovint, gali viena ar kita ranka pasilaikyti už kėdės atlošo ar paprašyti padėjėjo pagalbos. Labai silpnos sveikatos ar sunkią negalią turintys asmenys šiuos pratimus turėtų atlikti sėdėdami

Pritaikymai : sudėtingesni

Atlikti pratimus be paramos ar pagalbos .

TVIRTA EISENA

Šios fizinės veiklos tikslas yra suteikti sensorinę stimuliaciją ir lavinti pusiausvyrą einant skirtingais paviršiais.



Paaiškinimas

Fizinės veiklos dalyviai eina takeliu, kuris yra sudarytas iš skirtingų paviršių. Pavyzdžiui:

- medinės grindys
- minkštas / kietas kilimėlis
- šiurkštūs, dygliuoti kilimėliai (kilimėliai prie durų)
- įvairios prie grindų salėje pritvirtintos medžiagos ar skirtingas paviršius lauke :
- žolė
- smėlis

Judantys vežimėliu gali paliesti skirtingus paviršius basomis kojomis arba, jei yra įmanoma, su pagalba atsistoti (pvz., galima remtis į sieną ar laikytis už turėklo) ir lėtai žygiuoti vietoje.

Priemonės ir organizavimas

Įvairios medžiagos gali būti naudojamos sukurti skirtingų paviršių takelį salėje ar lauke, pvz., pagalvėlės, natūrali ar dirbtinė žolė, smėlis, porolonas, kempinė ar guma, medis, metalas, plastikas, medžiaginis audinys.

Taip pat naudinga turėti kelias kėdes ar skersinius, kaip pagalbines priemones dalyviams.

Saugumas

Netvirtai vaikščiojantiems asmenims padėti gali kitas asmuo arba naudojami turėklai.

Asmenims, kurie paprastai avi ortopedinę avalynę ar sunkiai išlaiko pusiausvyrą, neturėtų nusiauti savo batų.

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Naudokite lygų takelį be laiptelių ir iškilumų, kad būtų maksimaliai išlaikytas stabilumas.

Pritaikymai : sudėtingesni

Eiti kilimėliu užsimerkus.

Eiti kilimėliu užsimerkus ir bandyti atspėti, koku paviršiumi, medžiaga einate.

Eiti kalvotu takeliu ir keisti takelio aukštį.

Veiklos

pajvairinimui:

- Fizinės veiklos dalyviai pasisuka, kad pasirinktų takelio paviršių, tada likę grupės nariai eina arba liečia pasirinktą paviršių.
- Įvairūs paviršiai gali būti sudėlioti laipsniškai nuo labai švelnaus iki kietesnio ir pabaigoje - betonuoto takelio.



PRATIMAI PUSIAUSVYRAI

Šios fizinės veiklos tikslas yra pusiausvyros ir padėties kontrolės lavinimas panaudojant įvairių kūno dalių amplitudes.



Paiškinimas

Fizinės veiklos dalyviai patys pasirenka vietą pratimams atlikti – jie gali sėdėti ar stovėti.

Pirmas etapas: kiekvienas asmuo bando ramiai stovėti – galva tiesi, kaklas atpalaiduotas, pečių juosta neįtempta. Keliai turėtų būti tiesūs, pėdos - vienoje linijoje (jei gali išlaikyti).

Kiekvienas fizinės veiklos dalyvis pratimo metu naudoja pupų maišelį, nesunkų kamuolį, kempinę ar kitą minkštą medžiagą, taip pat kurią nors kūno dalį, kad tą daiktą išlaikytų. Pavyzdžiui, ant tiesios, delnu žemyn, pirmyn ištiestos rankos uždedamas pupų maišelis ir stengiamės jį išlaikyti. Pabandykite tą patį atlikti ir su kita ranka. Vėliau pupų maišelį išlaikykite ant sulenкто kelio, pečių ir galvos.



Priemonės ir organizavimas

- Fizinės veiklos dalyviai gali sėdėti arba stovėti.
- Veikla gali būti organizuojama uždaroje patalpoje ir lauke.
- Gali būti naudojama pupų maišeliai, kamuoliai, kempinės, minkštos medžiagos, juostelės ar skarelės.

Saugumas

Pratimas yra saugus atlikti, tik reikėtų stebėti kitus aplink judančius žmones.

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

Padėjėjas ar partneris gali veiklos dalyviui uždėti daiktą skirtą laikymui ant tam tikros kūno vietos, kai jis pats stovi ramiai išlaikydamas pusiausvyrą.

Pritaikymai : sudėtingesni

Atlikite veiksmą judėdami. Gal būt fizinės veiklos dalyvis gali išlaikyti pupų maišelį lėtai judėdamas salėje? Bandykite judėti greičiau. Dalyviai, kurie šią užduotį atlieka sėdėdami, galėtų bandyti pasisukti ar pasilenkti, vis dar išlaikydami pupų maišelį arba „žygiuoti“ kojomis, jei geba.

ŽIEDAI IR MAIŠELIAI

Šios fizinės veiklos tikslas yra stimuliuoti kognityvinius įgūdžius, įskaitant informacijos atpažinimą ir atkūrimą (šiose žaidime naudojamos spalvos)



Paiškinimas

Šios veiklos uždaviniai yra stabilizuoti ir/ar pristabdyti kognityvinių įgūdžių pakitimus. Fizinės veiklos dalyviai sėdi ar stovi ratu. Į rato vidurį padedami trys skirtingų spalvų žiedai ar lankai. Galima spalvota kreida nupiešti apskritimus, ar padėti spalvoto popieriaus lapus ar kilimėlius.

Fizinės veiklos dalyviai stengiasi įmesti pupų maišelius (ar popierinius, ar vilnonius kamuoliukus) į lankus. Paprašykite dalyvių nurodyti žiedo ar lanko spalvą. Pratimas gali būti organizuojamas ir prašant fizinės veiklos dalyvių vienodos spalvos maišelius mesti į tokios pačios spalvos taikinį (t.y. raudoną maišelį - į raudoną lanką).

Priemonės ir organizavimas

- Spalvoti žiedai, lankai, kreida piešti apskritimai, ar spalvoti popieriaus lapai, kilimėliai.
- Pupų maišeliai, nesunkūs kamuoliai, vilnoniai kamuoliai, popieriniai kamuoliai.

Veiklos atlikimas sėdint ar stovint ratu, sudaro galimybę matyti dalyviams vieniems kitus, skatina geriau bendradarbiauti.

Saugumas

Veikla nėra pavojinga. Vis dėlto, reikia vengti sunkių kamuolių, nes jie gali lengvai pakeisti judėjimo kryptį ir sužeisti ar užgauti dalyvius.

Pritaikymai : veiklos palengvinimas

- sėdėti aplink stalą, ant kurio padėti maži žiedai ar kitokie taikiniai
- padidinti pasirinkimą, t.y. pasirinkti dviejų spalvų taikinius
- teisingą taikinį nurodyti signalu

Pritaikymai : sudėtingesni

- spalvotus kamuolius įridinti į žiedus
- padidinti taikinių skaičių
- nurodyti metimo seką, t.y., raudonas, po jo - mėlynas, po jo - žalias, apsunkinti atpažinimo galimybes
- sumažinti žodinę ar kitokią pagalbą

PLANETŲ ŽAIDIMAS

Šios fizinės veiklos tikslas yra mesti, perduoti, gaudyti, koordinuoti skirtingas užduotis, išlaikyti orientaciją, reaguoti – ir džiaugtis!



Paaiškinimas

Žaidėjai suformuoja ratą, kuris simbolizuoja visatą.

Žaidėjai perduoda kamuolį ratu viena kryptimi: planeta keliauja savo orbita visatoje. Tada antra planeta - kitas tokio pat dydžio ir spalvos kamuolys – taip pat perduodamas ratu tik priešinga kryptimi. Po to dar vienas kitos spalvos ar dydžio kamuolys įtraukiamas į žaidimą. Šis kamuolys simbolizuoja asteroidą, kuris neturi savo apibrėžto judėjimo kurso. Jis gali būti perduodamas bet kuriam asmeniui rate. Į žaidimą įtraukite kiek galima daugiau kamuolių (planetų ir asteroidų). Be to, žaidimo eigoje jūs galite keisti planetų judėjimo kryptį.

Priemonės ir organizavimas

- veikloje dalyvauja bet kokia, didesnė nei 4 asmenų grupė
- veikla vykdoma salėje arba lauke
- (minkšti) kamuoliai, 3-4 vienodi ir keli skirtingo dydžio ir spalvos kamuoliai.



Saugumas

Perduokite kamuolį savo kaimynui tik tada, kai esate tikri jog jis jus mato ir yra pasirengęs paimti kamuolį.

Pritaikymai : paprastesni
Padėkite žaidėjams, turintiems regos negalią (ar akliems) sutrikimų ir panaudokite garsinius signalus. Žaidimui palengvinti, naudokite didesnius ar minkštus kamuolius. Žaidimą galite pradėti naudodami minkštas pagalves ar mažas pagalvėles, kurias yra lengviau suimti.

Pritaikymai : sudėtingesni
Žaidėjai turi atsiminti, iš ko jie gavo ir kam perdavė kamuolį. Tada visi žaidėjai laisvai judėdami išsisklaido salėje ar lauko aikštelėje ir perdavinėja kamuolį vienas kitam ta pačia tvarka kaip būdami rate.

Judėdami salėje žaidėjai turi stebėti, kur tuo metu yra jų rato kaimynai, kad galėtų laiku sugauti ar perduoti kamuolį. Žaidimą pradėkite su viena planeta ir, jei gerai sekasi, didinkite planetų skaičių (perdavimas vyksta aprašyta tvarka). Asteroidai juda nenusipėjama seka. Jų žaidime naudojama tiek, kiek grupė sugeba jų suvaldyti. Atidžiai stebėkite asteroidų judėjimą, nes jie perduodami bet kuriam žaidėjui. Jei žaidimas sužlunga, pradėkite jį vėl nuo vienos planetos rate, galbūt kita kryptimi.

“JUOKAI”

Šios fizinės veiklos tikslas yra žaidėjams perduoti skirtingus daiktus vienas kitam pagal tam tikras taisyklėmis – žaidėjams stengtis apjungti užduotis – ir džiaugtis!

Paaiškinimas

Žaidėjai suformuoja ratą. Rato viduryje instruktorius padeda skirtingus daiktus. Kiekvienas daiktas yra siejamas su tam tikra užduotimi. Pvz.: mažas kamuolys turi būti žaidėjo perduodamas dešine ranka iš dešinės esančiam kaimynui, kurį jis paima taip pat dešine ranka; didelis kamuolys turi būti perduodamas

kaire ranka iš kairės esančiam kaimynui, kurį jis paima kaire ranka. Kitas pavyzdys: žaislas (guminis žiedas) turi būti uždedamas dešinėje esančiam kaimynui ant galvos; plastikinis puodelis, kuris laikomas ant rodomojo piršto turi būti uždedamas ant smiliaus kaimynui iš kairės; lazdelė turi būti perduodama kairėn pakeliant kelius ir prakišant ją po šlaunimi ir t.t.

Pritaikymai : paprastesni

Vienu metu pateikite tik vieną užduotį ir duokite laiko praktikai. Fiziškai silpnesni dalyviai gali žaidimo metu sėdėti arba gali sėdėti visi veiklos dalyviai, kad visų akys būtų tame pačiame lygyje.

Pritaikymai : sudėtingesni

Gali būti naudojamos bet kokios papildomos užduotys ar daiktai. Gali būti užduotims ribojamas laikas ar naudojama tam tikra užduotį apibudinanti kalba ar veiksmas.



Priemonės ir organizavimas

- bet kokia didesnė nei 4-5 asmenų grupė
- salė ar atvira aikštelė lauke
- skirtingi kamuoliai ir daiktai

Saugumas

Šis žaidimas reikalauja didelio dėmesio sukaupimo ir geros atminties teisingai atliekant užduotis, tačiau dėl šio žaidimo sudėtingumo, dalyviai greitai susimaišo ir žaidimas baigiasi juokais!

Kitos idėjos:

- Galima organizuoti varžybas tarp dviejų ar daugiau dalyvių grupių!
- Naudoti veiklos dalyviams pažįstamus daiktus, galbūt daiktus, kuriuos jie patys atsineša .
- Naudoti daiktus ar užduotis susijusias su kasdieninio gyvenimo įgūdžiais.

Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės

AKTYVUMAS 8!

AŠTUONI PATARIMAI, ĮSKAITANT PRATIMUS SENYVO AMŽIAUS NEĮGALIESIEMS

Senyvo amžiaus neįgalūs asmenys, turintys fizinių ar sensorinių sutrikimų, gali sėkmingai atlikti daugelį pratimų ir dalyvauti aktyvioje fizinėje veikloje. Tačiau, norint paskatinti skirtingus gebėjimus ir įgūdžius turinčius asmenis, maksimaliai dalyvauti fizinėje veikloje, gali būti reikalinga atlikti tam tikrus pritaikymus ar modifikacijas. Naudokite šiuos patarimus kartu su kita pateikta medžiaga.

1. Bendraukite!

Pakankamai įvertinkite senyvo amžiaus neįgalių asmenų intelektą ar gebėjimus. Pasikalbėkite su jais – sužinokite ką jie gali daryti. Suteikite jiems galimybę pasiekti tam tikrų veiklos rezultatų ir džiaugtis dalyvavimu fizinėje veikloje.

2. Užduoties tinkamumas

Jeigu bendraudami su pačiu žmogumi, slaugos personalu, giminėmis ar draugais, išsiaiškinate, kad dėl tam tikrų priežasčių žmogus negali dalyvauti pagrindinėje fizinėje veikloje, sugalvokite jam kitą užduotį, veiklą, bet niekada nepašalinkite žmogaus iš bendros veiklos. Pvz.: jei asmuo dėl pusiausvyros sutrikimų negali dalyvauti fizinėje veikloje stovėdamas, leiskite jam dalyvauti sėdint ir skatinkite jį atlikti kuo daugiau judesių kojomis. Įsitinkinkite, kad jie yra tokioje padėtyje, kurioje gali lengvai bendrauti su kitais fizinės veiklos dalyviais.

3. Ištvėrmė pratimams

Jeigu jūs abejojate individo ištvėrme atliekant vieną ar kitą pratimą, keiskite veiklos ir poilsio eiliškumą.

4. Padėty

Svarbus inkluzijos principas yra tai, kad užtikrinamas kiekvieno fizinės veiklos dalyvio patogumas ir saugumas, leidžiantis optimaliai dalyvauti fizinėje veikloje. Pvz.:

- pusiausvyros išlaikymas, gulėjimas, sėdėjimas ar stovėjimas savarankiškai arba su pagalba;
- reikiamos pagalbos suteikimas, panaudojant paklotus, pagalves, minkštus gimnastikos kilimėlius, fizinę paramą ar įvairias jų kombinacijas;
- norėdami atlikti tam tikrus veiksmus, keiskite dalyvių padėtis, pvz.: judesys atliekamas su pagalba, ramybės padėtis išlaikoma be pagalbos

5. Darbas su kitais

Kartu su dalyviais nuspręskite, kokia yra jiems patogiausia padėtis atlikti perdavimus, gaudyti, laikyti, nepamirštant, kad jų asmeninė erdvė apima ir jų naudojamas pagalbines priemones ir prietaisus.

Grupinėje veikloje suteikite jiems galimybę vadovauti arba būti pastebėtais. Tai gali būti atliekama fiziniu prisilietimu ar vadovaujant partnerio judesiams žodžiu, gestu ar mechaninėmis priemonėmis.

6. Natūralumo (laisvumo) siekimas

Instruktoriai ir patys dalyviai turėtų siekti galimybės senyvo amžiaus asmenims, kurie turi judėjimo sutrikimus, dalyvauti fizinėje veikloje be jų įprastų pagalbinių priemonių, pvz. persikelti iš vežimėlio ant kilimo. Kada tai nėra tinkama, bandykite judėti ir bendrauti skirtinguose fiziniuose lygiuose, užtikrindami, kad veikla vienodai veikia sėdinčius, gulinčius ir vaikščiojančius veiklos dalyvius.

7. Judesys

Įsitinkinkite, kad fizinės veiklos dalyviai suvokia, kad kiekvienas grupės narys pasižymi skirtingais judėjimo gebėjimais. Išnaudokite skirtingus asmenų judėjimo ypatumus, teigiamai reaguokite į kitokius judesius bet kurios veiklos metu. Pvz.: veiklos dalyviams, kurie pasikliauja žodiniais nurodymais, vykdykite veiklą, kurioje svarbūs yra klausymosi įgūdžiai.

8. Saugumas

- Pasirūpinkite saugumu asmenų, turinčių sensorinius sutrikimus. Ar jie mato, girdi pradžios, pabaigos, saugumo signalus?
- Kai kurie senyvo amžiaus neįgalieji veikloje negali išvengti fizinio kontakto. Tai gali atsitikti dėl jų judėjimo, pusiausvyros ir reakcijos laiko ypatumų. Įspėkite dėl to visus dalyvius.
- Jei vežimėliuose judantys asmenys veikloje dalyvauja be jų, naudokite kilimėlius ar minkštą grindų dangą ant kurios jie galėtų sėdėti.
- Dirbkite su terapeutais, slaugos personalu ir pačiais žmonėmis, plėtojant pozityvų požiūrį į reikalingą fizinę pagalbą žmonėms, užtikrinant jų inkluziją. Sutarkite, koks perkėlimas (pvz., nuo kėdės ant žemės) yra saugus kiekvienam žmogui, ir jį naudokite.

Ken Black
Sports Development Centre,
Loughborough University, UK



www.thenapa2.org

LIEMENS & APATINĖS KŪNO DALIES TEMPIMO PRATIMAI

Šios fizinės veiklos tikslas yra padėti palaikyti raumenų ir sąnarių lankstumą, sumažinti įtampą ir užkirsti kelią traumoms ir skausmui.

Paaiškinimas: tempimas atliekamas abėjose kūno pusėse

1. Vidurinės nugaros dalies tempimas

Pradinė padėtis – kojos šiek tiek sulenktos per kelius, rankos ant juosmens. Švelniai viršutinę kūno dalį sukite per juosmenį, kol pajusite tempimą.



kojos kulnas nepakeltas, pirštai nukreipti tiesiai pirmyn.

2. Blauzdų tempimas

Atsistokite prie sienos ir atsiremkite į ją dilbiais, galvą atremkite į plaštakas. Pastatykite sulenktą dešinę koją pirmyn, o kairę koją ištieskite. Lengvai stumkite klubus pirmyn, kol kairėje blauzdoje pajusite tempimą. Kairės

3. Keturgalvio raumens tempimas gulint ant šono

Atsigulkite ant kilimėlio ant kairio šono ir galvą atpalaiduokite ant ištiestos rankos. Kairę koją laikykite ištiestą. Lenkiant dešinę koją per kelią, dešine ranka suimkite ją per čiurnos sąnarį, kulnu siekite sėdmenis. Pajauskite lengvą tempimą šlaunų priekyje.



3a. Keturgalvio raumens tempimas gulint ant pilvo

Atsigulkite ant pilvo, kojos tiesios. Lenkiant dešinę koją per kelią, dešine ranka suimkite ją per čiurnos sąnarį, kulnu siekite sėdmenis. Pajauskite lengvą tempimą šlaunų priekyje.

3b. Keturgalvio raumens tempimas stovint

****Sudėtingesnis**
Norėdami išlaikyti pusiausvyrą remkitės į sieną ar laikykitės už kėdės atlošo.



Stovėkite tiesiai. Lenkiant dešinę koją per kelią, dešine ranka suimkite ją per čiurnos sąnarį, kulnu siekite sėdmenis. Pajauskite lengvą tempimą šlaunų priekyje.



4. Vidinės šlaunies dalies, kirkšnies tempimas

Kojos šiek tiek plačiau nei pečių plotyje, kojų pirštai nukreipti pirmyn. Lenkiant dešinę keli, stumkite kairį klubą žemyn dešinio link. Jei sunku išlaikyti pusiausvyrą - pasilaikykite (pvz. už kėdės atlošo).



5. Šoninės šlaunies dalies, pakinklio tempimas

Atsisėdite ant grindų, dešinė koją ištiesta. Lenkite kairę koją ir kryžiuodami kojas pastatykite kairę pėdą už dešinio kelio. Traukite kairį kelią priešingo peties link.

Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės 14



6. Apatinės nugaros dalies, šlaunies šono ir karklo tempimas
Atsisėskite ant pakloto ir ištieskite kairę koją. Lenkite dešinę koją ir jos pėdą padėkite už kairio kelio. Įremkite sulenktą kairę alkūnę į išorinę dešinio kelio dalį. Dešine ranka atsiremkite į grindis už klubų. Sukdami galvą pro dešinį petį, visą viršutinę kūno dalį sukite dešinėn.



7. Nugarinio kojos paviršiaus ir apatinės nugaros dalies tempimas
Atsisėskite ant pakloto, dešinė koja ištiesta. Sulenkite kairę koją per kelį, pėda atremta į vidinę dešinio kelio dalį. Lėtai lenkitės pirmyn link ištiestos kojos, kol pajusite lengvą tempimą dešinės kojos nugariniame paviršiuje ir apatinėje nugaros dalyje. Jei negalite lengvai pasiekti pėdų, pasinaudokite rankšluosčiu.



7a. Pakinklio sausgyslės tempimas gulint ant nugaros
Atsigulkite ant nugaros, kojos sulenktos, pėdos ant pakloto. Tieskite dešinę koją, kelias šiek tiek sulenktas, pėda sulenкта. Rankomis apglėbkite dešinę koją ir švelniai kelkit ją aukščiau, neatkeliant dubens nuo kilimėlio. Pajauskite lengvą tempimą dešinės kojos nugarinėje dalyje.



7b. Pakinklio sausgyslės tempimas stovint
Pradinė padėtis - kojos pečių plotyje, keliai truputį sulenkti, pirštai nukreipti pirmyn. Per klubus lenkitės žemyn ir rankomis lieskite kulkšnis. Jauskite lengvą tempimą sėdmenų ir šlaunų srityse.



8. Pilvo raumenų tempimas, gulint ant pilvo

Atsigulkite ant pakloto veidu žemyn, rankos pečių plotyje, remkitės plaštakomis, pirštai pirmyn. Iškvėpiant tieskite rankas, galvą išlaikant vienoje linijoje su stuburu. Jauskite švelnų tempimą pilvo srityje.



9. Pečių, plaštakų, rankų, pėdų ir čiurnų tempimas
Atsigulkite ant nugaros ir ištieskite rankas virš galvos, kojos turi būti ištiestos. Tempkite rankas aukščiau, o kojomis tempkitės žemyn.

Priemonės ir organizavimas

- Pasirinkite laisvus, patogius drabužius.
- Būtų gerai jei gimnastikos salėje ar lauke būtų sienelės pasilaikymui jei būtina.
- Gimnastikos kilimėlis ir rankšluostis

Saugumas

- Taisyklingas tempimas yra atliekamas lėtai ir atsipalaidavus. NESPYROKLIUKITE, galite pasitempti tempiamą raumenį.
- Jūs turite tempti iki "ŠVELNAUS TEMPIMO" ar "SILPNO SKAUSMO" pajutimo. Jei jūs pertempsite raumenį, galite patirti traumą. Jei jausite skausmą, grįžkite į pradinę padėtį.
- KVĖPUOKITE lėtai ir natūraliai. Atlikdami tempimo pratimus nesulaikykite kvėpavimo.
- Kiekvieną tempimą išlaikykite mažiausiai 10-15 sekundžių. Po tempimo atpalaiduokite raumenis. Kiekvieną tempimo pratimą pakartokite dar vieną ar du kartus. Kiekvieno pakartotino tempimo metu stenkitės ištempti raumenis vis daugiau. TEMPIMO PRATIMUS ATLIKITE ABEJOSE KŪNO PUSĖSE.

Pritaikymai: paprastesni - žiūrėti prie kiekvieno pratimo Papildymas:

- daugelis pratimų gali būti pritaikyti sėdimai padėčiai, pvz., 3-3b tempimo pratimai (šlaunies keturgalvis raumuo), fizinės veiklos dalyviai gali sėdėti ant kėdės ir lenkti vieną koją atgal po kėdę – lenkimas atgal suteikia lengvą šlaunies keturgavio raumens tempimą.
- maži rankšluosčiai ar trumpos virvės gali padėti atliekant kai kuriuos tempimo pratimus, pvz., atliekant 7 tempimo pratimą, kojų pirštus uždėti ant rankšluosčio, kurio galai yra laikomi rankose ir lengvai traukti rankšluostį link krūtinės ląstos, tokiu būdu sukeliant tempimą.

Pritaikymai: sudėtingesni - žiūrėti prie kiekvieno pratimo



www.thenapa2.org

KAKLO, GALVOS IR VIRŠUTINĖS KŪNO DALIES TEMPIMO PRATIMAI

Šios fizinės veiklos tikslas yra padėti išlaikyti raumenų ir sąnarių lankstumą, mažinti įtampą ir užkirsti kelią traumoms ir skausmui.

Paaiškinimas: tempimas atliekamas abejose kūno pusėse.



1. Kaklo sukimas

(šoninių ir nugarinių kaklo raumenų tempimas)

- Sukite galvą dešinėn. Laikykite galvą šioje padėtyje ir jauskite tempimą kairėje pusėje.
- Gražinkite galvą į pradinę padėtį. Dabar sukite galvą kairėn. Laikykite galvą šioje padėtyje ir jauskite tempimą dešinėje pusėje.
- Lenkite smakrą prie krūtinės. Likite šioje padėtyje ir pajauskite tempimą kaklo nugariniam paviršiui.
- Nelenkite galvos atgal! Šiuo judesiu Jūs galite pažeisti kaklo slankstelius.



2. Kaklo laikymas

Atsisėskite tiesiai ant kėdės. Laikydami už kėdės krašto kaire ranka, dešinės rankos pirštus uždėkite ant kairės ausies, lenkiant dešinę ranką virš galvos. Bandykite dešine ausimi pasiekti dešinį petį. Pajutęs lengvą tempimą, padėtį išlaikykite.



3. Peties ir žasto nugarinio paviršiaus tempimas

Atsistokite ar atsisėskite ir uždėkite dešinę ranką ant kairės rankos viršutinės žasto dalies. Dešinė ranka tempkite kairę ranką link dešinio peties, kryžiuojant ją prieš krūtinę.

4. Pečių, vidurinės nugaros dalies, rankų, pirštų ir riešo tempimas

Sunerkite pirštus ir delnus laikykite nukreiptus į save arba nusukite į išorę. Rankas tieskite pirmyn, išlaikant jas pečių aukštyje.



5. Trigalvio žasto raumens, viršutinės pečių dalies, ir juosmens tempimas

Truputį sulenkite kojas per kelius. Stovėkite ar sėdėkite rankas laikydami virš galvos. Viena plaštaka suimkite priešingos rankos alkūnę. Lėtai lenkitės į šalį, švelniai traukite alkūnę už galvos, kol pajusite lengvą tempimą.



6. Tempimas tarpduryje

Stovėdami tarpduryje atsiremkite delnais pečių aukštyje į abi staktos puses. Sulenkite alkūnes iki 90 laipsnių kampo. Lenkitės pirmyn jausdami lengvą tempimą pečių juostos priekinėje dalyje. Išlaikykite šią padėtį 15 sekundžių.



7. Tempimas klūpint

Atsiklaupkite ant pakloto. Rankos ištiestos pirmyn, alkūnių nelenkite, delnais spauskite į paklotą. Lenkitės krūtine link kelių, dubenį tempkite atgal ir žemyn. Pajauskite tempimą pečiuose ir viršutinėje rankų dalyje. Išlaikykite šią padėtį 15 sekundžių.

Priemonės ir organizavimas

- Geriausia yra pasirinkti laisvus, patogius drabužius.
- Veikla atliekama gimnastikos salėje, uždaroje patalpoje ar lauke, gerai būtų sienelė pasilaikymui.
- Gimnastikos kilimėlis ir rankšluostis

Saugumas

- Taisyklingas tempimas yra atliekamas lėtai ir atsipalaidavus. NESPYRUOKLIUOKITE. Tai gali sukelti tempiamų raumenų patempimą.
- Jūs turite tempimo pratimus atlikti iki "VIDUTINIO TEMPIMO" ar "SILPNO SKAUSMO". Jei jūs pertempsite raumenį, galite patirti traumą. Jei pajusite skausmą, grįžkite į pradinę padėtį.
- KVĖPUOKITE lėtai ir natūraliai. Atlikdami tempimo pratimus nesulaikykite kvėpavimo.
- Išlaikykite tempimą bent 15 - 30 sekundžių kiekvieną kartą. Po tempimo pratimų atsipalaiduokite. Kiekvieną tempimo pratimą atlikite bent du ar tris kartus. Kiekvieno tempimo metu stenkitės pasiekti vis daugiau. TEMPIMO PRATIMUS ATLIKITE ABEJOSE KŪNO PUSĖSE.

Pritaikymai: paprastesni - žiūrėti prie kiekvieno pratimo

Papildymas:

- daugelis pratimų gali būti atliekami sėdint pvz., kėdė gali būti naudojama atliekant pečių srities tempimą tarpduryje, 6 tempimas.
- atliekant tempimo pratimus, gali padėti maži rankšluosčiai ar trumpos virvės, pvz., atliekant 4 tempimo pratimą (pečių, nugaros, rankų, pirštų ir riešų tempimas) rankšluostis gali būti laikomas rankose vietoj sunertų pirštų.

Pritaikymai: sudėtingesni - žiūrėti prie kiekvieno pratimo

ATSISTŪMIMAS

Šios fizinės veiklos tikslas yra gerinti viršutinių galūnių raumenų jėgą.

Paaiškinimas

Apšilimas: pečių pakėlimas ir ratai pečiais.

Atsistūmimas nuo sienos: Atsistokite per pusę žingsnio nuo sienos ir visu kūnu pasvyrate kol jūsų krūtinė bus prie pat sienos. Rankas laikykite truputį plačiau nei pečių plotyje, sulenktas per alkūnes, trumpai išlaikykite šią padėtį ir grįžkite į pradinę padėtį.

Pratimo atlikimas iš sėdimos padėties:

- ištieskite rankas delnais į viršų priešais save, alkūnės šiek sulenktos, rankos iškeltos ne aukščiau pečių aukščio
- lenkite rankas per alkūnes, kol delnai pasieks pečius
- tieskite ranka atgal
- tieskite rankas aukštyn pradedant nuo pečių aukščio.

Priemonės ir organizavimas

stenkitės išlaikyti stabilią kūno padėtį, nepriklausomai nuo to ar sėdite, ar stovite.

Prietaisai:

- kėdė su tiesiu atlošu



- pasipriešinimo gumos
- svarmenys ar kitos priemonės, kurios gali būti naudojamos kaip pasipriešinimas (pupų maišelis).

Sėdėkite ir išlaikykite lėtą ir pastovų ritmą visų judesių metu. Atlikite 1 - 3 serijas po 8 - 12 kartojimų. Poilsis tarp serijų - 2-3 min.

Saugumas

Patikrinti pradinę kūno padėtį, kad įsitikintumėte, ar ji yra stabili ir tinkama reguliariam ritmiškam kvėpavimui viso pratimo atlikimo metu. Venkite daiktų, kuriuos sunkiai galite suimti (pvz., didelės maistinės skardinės).



Pritaikymai : paprastesni

Atsistūmimas nuo sienos pradžioje gali būti pakeistas paprastu pratimu - tik lenkiant ir tiesiant alkūnes, neatliekant pasvirimo kūnu ir nesukuriant pasipriešinimo kūnu. Judesius atlikti be jokio pasipriešinimo ar su minimaliu pasipriešinimu, pvz., laikyti kempinę.

Pritaikymai : sudėtingesni

Padidinkite atstumą iki sienos

Pasilenkite prie stalo krašto

Padidinkite pasipriešinimą, padidinant svorį, kurį jus laikote.

Sėdimose padėtyse, atlikdami aukščiau aprašytus pratimus naudokite pasipriešinimo gumas. Arba pėdomis užminkite ant gumos, o jos galus laikykite rankose, tada atlikite rankų tiesimą ir lenkimą arba imituokite irklavimo rankomis judesius. Norėdami dar pasunkinti pratimą, gumas laikykite vienoje rankoje ir tuo pačiu metu žingsniuokite ant gumos.

Jeigu norite siekti pažangos, pradžioje atlikite daugiau pakartojimų, po to didinkite pasipriešinimą. Šie pratimai taip pat gali būti atliekami ir naudojant treniruoklius.

Kitos idėjos:

Pradėti nuo nusistatytos judesio amplitudės be jokio pasipriešinimo. Pasipriešinimą įveskite palaipsniui ir nesimankštinkite kiekvieną dieną. Norėdami padidinti motyvaciją, šiuos pratimus galite atlikti grupėje, pvz., apšilimas naudojant kauliukus.

KŪNO STIPRINIMAS

Šios fizinės veiklos tikslas yra pagerinti pilvo ir apatinių bei viršutinių nugaros dalių raumenų jėgą.



Paaiškinimas

Atsisėdimai: atsigulkite ant kilimėlio ar kiliminės dangos. Viena koją pastatykite pusiau sulenktą, rankas sukryžiuokite ant krūtinės ir lenkitės pirmyn iki jūsų pečiai pakils nuo grindų. Tada pasistenkite trumpai išlaikyti šią padėtį ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.

Kojų kėlimas gulint ant pilvo: gulėdami ant pilvo šiek tiek atkelkite kojas – keliai gali būti sulenkti ar ištiesti.

Sėdmenų įtempimas: gulėdami ant pilvo paeiliui įtempkite ir atpalaiduokite sėdmenų raumenis.



Aktyvaus senėjimo fizinės veiklos kortelės 17

Priemonės ir organizavimas

Pradinė padėtis turi būti stabili, nepriklausomai ar stovite, ar sėdite.

Priemonės:

- Kėdė su tiesiu atlošu
- Gimnastikos kilimėlis

Išlaikykite lėtą ir stabilų ritmą viso judesio atlikimo metu. Atlikite 1 - 3 serijas po 8 - 15 kartojimų. Tarp serijų pailsėkite 2-3 min ir pradėkite tuomet, kai jūsų kvėpavimo ritmas vėl taps įprastu.

Saugumas

Viso pratimo atlikimo metu išlaikykite pastovų kvėpavimo ritmą. Galva, kaklas ir pečiai judesyje dalyvauja kaip vienas vienetas. Kaklo neįtempkite – per daug nelenkite ir netieskite.

Pritaikymai : paprastesni

Atliekant atsisėdimus:

- tik pakelkite galvą nuo grindų ir laikykite dilbius sukryžiuotus ant krūtinės
- po galva ir viršutine nugaros dalimi galite pasidėti pagalvėlę – iš šios padėties truputį pasikelkite aukštin.

Pritaikymai : sudėtingesni

Atliekant atsisėdimus:

Laisvai laikykite rankas už galvos, kad išlaikytumėte neutralią galvos padėtį ir/arba, blauzdas uždėkite ant kėdės ir atlikite atsisėdimus įstrižai.

Atliekant kojų kėlimą gulint ant pilvo:

Gulėdami ant grindų, ištieskite rankas aukštin ir pakaitomis kelkite vieną po kitos tuo pačiu kelkite galvą ir viršutinę kūno dalį. Ridenkitės ant šono ir ištieskite rankas virš galvos liksdami grindis, kelkite abi kojas; palaipsniui tieskite kelius. Pabandykite tokioje padėtyje išlaikyti pusiausvyrą kiek galima ilgiau.

Sėdmenų įtempimas:

pirmiausia pakelkite savo sėdmenis nuo grindų sutraukiant pilvo raumenis ir tada palaipsniui įtempkite sėdmenis.

Jeigu jūs norite tobulėti, atlikite daugiau pakartojimų, o vėliau pridėkite daugiau serijų. Šie pratimai taip pat gali būti atliekami ir naudojant treniruoklius.

Kitos idėjos:

Siekdami padidinti šių pratimų atlikimo motyvaciją, juos galima įtraukti į socialinių grupių veiklas, (apšilimas metant kamuoliuką).



www.thenapa2.org

APATINĖS KŪNO DALIES STIPRINIMAS

Šio veiklos tikslas yra gerinti apatinių galūnių raumenis.



Paaiškinimas

Pritūpimai stovint – pradinė padėtis – įprastinė stovėseną, atpalaidavus nugarą, kojos pečių plotyje. Lėtai tūpkite, stengiantis kūno masės centrą išlaikyti virš kulkšnių. Sulenkus kojas per kelius iki 90 laipsnių kampo, sustokite ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį (tiesią stovėseną).

Pasistiebigiai - pradinė padėtis – įprastinė stovėseną, atpalaidavus nugarą, kojos pečių plotyje. Lėtai stiebiantis visu kūnu tempkitės aukštyn kol pajusite tempimą. Pasistiebę padarykite pauzę ir lėtai grįžkite į pradinę padėtį.



Priemonės ir organizavimas

Pradinė padėtis turi būti stabili, nepriklausomai ar stovite ar sėdite.

Priemonės:

- Kėdė su tiesiu atlošu
 - Pasipriešinimo gumos
 - Maži svareliai ar kitos priemonės, kurios gali būti naudojamos kaip papildomas svoris ant kulkšnių (pupų maišelis).
- Viso judesio metu išlaikykite tokį patį lėtą tempą.

Atlikite 1-3 serijas su 8-12 pakartojimų. Poilsis tarp serijų 2-3 min.

Saugumas

Įsitikinkite, kad pradinėje padėtyje kūnas būtų stabilus ir išlaikykite vienodą kvėpavimo ritmą viso pratimo atlikimo metu. Galvą laikykite tiesiai, žvilgsnis nukreiptas prieš save. Nenaudokite tokių priemonių, kurias būtų sunku paimti ir išlaikyti rankoje (pvz., didelės maisto skardinės).

Jeigu jūs norite tobulėti, pradžioje atlikite daugiau pratimo pakartojimų, o vėliau pratimą atlikite su didesniu pasipriešinimu (svoris arba pritūpimo gilumas, didesnis pritūpimas). Šie pratimai taip pat gali būti atliekami ir naudojant treniruoklius.

Pritaikymai : paprastesni

Atlikdami pritūpimus pusiausvyrai išlaikyti galima naudoti stalą ar sieną
Atlikite ne tokius gilius pritūpimus t.y. sulenkite kojas tik iki 45°

Sėdimoje padėtyje :

- Kelkite kartu abiejų kojų kulnus
- Vienu metu keliamas vienos kojos kelias
- Vienu metu tiesiama viena koja per kelio sąnarį

Pritaikymai : sudėtingesni, reikalaujantys daugiau pasirėngimo ir jėgų

Pritūpimas: palaipsniui didinkite kelių lenkimą kol pasieksite 90°

Pritūpimas ir pasistiebimas:

- Viename pratime derinkite pritūpimą ir pasistiebimą.
- Laikykite svarmenis abejose rankose, ir palaipsniui didinkite jų svorį.

Sėdimoje padėtyje pasunkinkite pratimą:

- lenkite koją per kulkšnis turėdami svarmenį ar pupų maišelį jūsų kojineje
- pritaisykite maišelį prie jūsų čiurnos.



Kitos idėjos:

Pradžioje pratimus atlikite pilna amplitude nenaudodami jokio pasipriešinimo. Palaipsniui apsunkinkite pratimo atlikimą, didindami pasipriešinimą ir nesimankštinkite kiekvieną dieną.

Siekdami padidinti motyvaciją, ši pratimą galite įtraukti į kitas grupines veiklas t.y., apšilimas metant kamuoliuką.

BANGELĖS IR BANGOS

Šios veiklos tikslas yra aktyvios fizinės veiklos užbaigimas atsipalaiduojant.



Paaiškinimas

Grupė žmonių gali stovėti arba sėdėti ratu, atsisukę vienas į kitą.

Grupėje atliekamas paspaudimas

Fizinės veiklos dalyviai vienas su kitu susikabina rankomis (arba liečia vienas kito petį). Kada fizinės veiklos instruktorius ar vienas iš grupės narių sušunka „spaudimas“, kiekvienas švelniai spaudžia šalia sėdančių grupės narių rankas.

Paspaudimas bangele.

Vienas dalyvis paspaudžia kairėje sėdinčio asmens ranką, o šis - sekančio ir taip paspaudimas siunčiamas ratu.

Kada paspaudimas apeina ratą iki asmens kuris pradėjo šią veiklą, keičiama pratimo atlikimo kryptis arba tą pačią veiklą pradeda kitas rate esantis asmuo.

Banga

Pradžioje paprašykite veiklos dalyvių sutartinai pakelti ir nuleisti visą ranką arba tik dilbį. Ritmo palaikymui galima naudoti būgną arba tambūriną. Kai įsitikinate, kad kiekvienas veiklos dalyvis gali atlikti šį veiksmą, viename rato taške pradėkite *bangą*. Kiekvienas fizinės veiklos dalyvis paeiliui dešinėn ratu kelia savo ranką pagal būgno ritmą.

Priemonės ir organizavimas

- Fizinės veiklos dalyviai gali sėdėti arba stovėti – jei veikloje dalyvauja didelis skaičius asmenų, juos galima suskirstyti į kelis ratus
- Žaidimai gali būti žaidžiami salėje ir gamtoje.

Saugumas

- Reikia tik perspėti dalyvius, kad jie nepervargtų ir nesijaudintų.

Pritaikymai : paprastesni

Didesnis ratas reiškia, kad fizinės veiklos dalyviai turės daugiau laiko poilsiui ir rečiau atliks judesius.

Pritaikymai : sudėtingesni

Atliekant paprastą *bangą*, dar papildomai atlikite ir kitus judesius. Kiekvienam dalyviui gali būti skirtingas judesys. Jeigu norit dar sudėtingesnio veiksmo – kiekvienas žaidėjas atlieka visus prieš jį kitų žaidėjų atliktus judesius ir prideda savo!

ATPALAIDUOJANTIS PRISILIETIMAS

Šios veiklos tikslas yra dalyviams atsipalaiduoti, atliekant pratimus grupėje ar individualiai.



Paaiškinimas

Fizinės veiklos dalyviai suskirstomi poromis ir jie vienas kitam atlieka *masažą*. Pradžioje masažuojami pečiai ir nugarą, vėliau pereinama prie partnerio rankų ir kojų. Asmuo, atliekantis masažą, gali sėdėti už partnerio. Pradžioje galima naudoti įvairias priemones (žiūrėti žemiau ir „Pritaikymai“). Šio pratimo tikslas ne tik padėti žmonėms atsipalaiduoti (relaksuotis), bet ir padėti patiems pajusti, kaip jų kūnas reaguoja į prisilietimus. Jie taip pat turės galimybę pajusti, kaip jie priima kito žmogaus buvimą jo asmeninėje erdvėje (būnant masažuojamu) ir kaip patys jaučiasi svetimoje erdvėje (masažuojant).

Masažuotojas atlieka įvairius masažo būdus, klausydamas, ką sako masažuojamasis ir bandydamas prisitaikyti prie jo poreikių. Masažuojamas bando pilnai atsipalaiduoti. Atpalaidavimą dalyviai pradeda naudodami dideles masažavimo priemones, tokias kaip tinklinio kamuolys, kurį švelniai ridena partnerio pečiais ir nugarą, po to lėtai pereinama prie mažesnių priemonių, tokių kaip specialūs masažo kamuoliai ar teniso kamuoliukai. Leiskite dalyviams pajusti jų pačių reakcijas į skirtingas priemones. Jeigu dalyviai jaučiasi komfortabiliai, pabaigoje galite atlikti tiesioginį masažą - be jokių priemonių.

Priemonės ir organizavimas

- Kėdės, arba gimnastikos kilimėliai atsigulti
- Skirtingų dydžių kamuoliai ir kitos priemonės
- Pupų maišeliai, kamuoliukai iš kruopų, švelnios kempinės

Saugumas

Įsitikinkite, ar dalyviai yra saugioje ir patogioje padėtyje. Pratimas gali būti atliekamas sėdint, stovint ar gulint. Kai kuriems žmonėms nepatartina gulėti ant pilvo. Pradžioje naudokite tik švelnius masažo būdus.

Niekas neturėtų būti verčiamas atlikti šią veiklą – tačiau skatinkite dalyvius bent pabandyti. Masažas turėtų būti švelnus ir neskausmingas. Fizinės veiklos dalyviai turėtų nedelsiant pasakyti, jei masažas jiems kelia nemalonius pojūčius.

Pritaikymai:

Šis pratimas gali būti keičiamas priklausomai nuo to, kaip jaučiasi fizinės veiklos dalyviai. Asmenys, kurie masažuojami jausis gerai, gali būti masažuojami be jokių priemonių. Masažą galima pradėti naudojant priemones, tokias kaip masažavimo kamuoliai, kad nebūtų tiesioginio kontakto su kūnu. Vėliau, jei dalyviai jausis patogiai, galima atlikti masažą rankomis. Ilgainiui, kai kurie dalyviai, priklausomai nuo situacijos ir sąlygų, norės būti masažuojami gulinti ar stovint. Dalyviai gali ir patys masažuoti sau rankas ir kojas, ridendami mažus kamuoliukus.

Kitos idėjos:

Šis pratimas gali būti atliekamas didesnėje grupėje, išsidėsčiusioje ratu - kiekvienas asmuo masažuoja prieš jį esančiojo nugarą. Jei pratimas atliekamas porose, jūs galite paprašyti, kas masažuojamasis

užmerktų akis ir bandytų atspėti, su kokiomis priemonėmis jis buvo masažuojamas. Informuokite fizinės veiklos dalyvius, kad jie gali pabandyti patys save masažuoti.