

Europos šalių bendradarbiavimo partnerystė, siekiant padidinti moterų dalyvavimą fizinio aktyvumo programose

WOMEN'S HURDLES

(dalyvaujančios šalys: Italija, Graikija, Rumunija, Bulgarija, Lietuva)

Fizinio aktyvumo trenerių mokymai (TRAIN THE TRAINERS)

2022 m. lapkričio 26 d. (šeštadienis) Lietuvos sporto universitetas Centriniai rūmai, 232 auditorija (Sporto g. 6, Kaunas)

Programa

8.30-9.00	Registracija	
9.00-9.05	5 minutės judesiui	Zumbos trenerė Jūratė Trafimovienė
9.05-9.10	Įžanginis žodis	Projekto koordinatore Lietuvoje Daiva Grikšienė
9.10-9.25	Erasmus + sportas programa	Projekto trenerė, dr. Agnė Čekanauskaitė
9.25-9.40	Tarptautinio projekto „Women's Hurdles“ apžvalga	Projekto trenerė, dr. Agnė Čekanauskaitė
9.40-9.55	Moterų fizinio aktyvumo analizė socialinių tinklų erdvėje	Projekto trenerė, dr. Agnė Čekanauskaitė
9.55-10.10	Moterų įsitraukimo į fizinio aktyvumo veiklas epidemiologiniai duomenys Europoje	Projekto trenerė, dr. Agnė Čekanauskaitė
10.10-10.40	Poreikių ir trukdžių analizė, siekiant didinti moterų fizinį aktyvumą	Projekto trenerė, dr. Agnė Čekanauskaitė
10.40-11.00	Kavos pertrauka	
11.00-11.30	Skirtingo amžiaus moterų fizinis aktyvumas. Pagrindinis motyvatorius – kūno dizainas ar skausmas?	Dr. Ligita Šilinė
11.30-13.00	Fizinio aktyvumo nauda moters sveikatai skirtingais aspektais (širdies ir kraujagyslių sistema, griaučių sistema, raumenų sistema, psichologinė sveikata)	Projekto trenerė, dr. Agnė Čekanauskaitė
13.00-14.00	Pietūs	
14.00-15.00	Diskusija apie moterų fizinį aktyvumą Lietuvoje. Dalyvauja: dr. Antanas Ūsas, trenerė Joana Bartaškienė, Verslininkė ir laiko monetizavimo mentorė Jolanta Chlevickienė, šokių mokytoja Virginija Medžiaušienė	Moderatorė – projekto vykdytoja Aušra Vaitkevičienė
15.00-15.30	Kaip jogos skeptikė, sulaukusi 50-ies, tapo jogos mokytoja	Jogos mokytoja, rašytoja Eva Tombak
15.30-16.00	Projekto manifestas – „Aukšinės taisyklės“	Projekto trenerė Jurga Mikėlionienė
16.00-16.30	Praktinės moterų fizinio aktyvumo skatinimo priemonės	Projekto trenerė Jurga Mikėlionienė
16.30-16.45	Jauki kvėpavimo praktika	Projekto trenerė Jurga Mikėlionienė
16.45-17.00	Mokymų apibendrinimas ir grįžtamasi ryšys	Projekto koordinatore Lietuvoje Daiva Grikšienė