

## 2 modulis “Kā uzturēt fizisko veselību un (droši uzsākt) fiziskās aktivitātes”

### 3. nodarbība “Fiziskās sagatavotības rādītāji un to novērtēšana senioriem”

Kā novērtēt fiziskās aktivitātes līmeni? **Kāds ir mans fiziskās aktivitātes līmenis?** Vai tas ir pietiekams? Tie ir jautājumi, kas būtu jāuzdod katram pašam sev. FA līmeņa noteikšanai bieži izmanto pašvērtējuma anketas.

*Exercise is Medicine* rekomendē lietot vienkāršu aptauju FA līmeņa noteikšanai:

1. Cik dienas nedēļā vidēji jūs veicat mērenas un augstas intensitātes fiziskas aktivitātes ( tādas, kā ātra iešana)? \_\_\_\_\_ dienas
2. Cik ilga minūtēs vidēji ir šāda aktivitāte? \_\_\_\_\_ minūtes
3. Kopējais minūšu skaits nedēļā (sareizina 1. ar 2.)? \_\_\_\_\_ min./ned.

Kas ir mērena FA intensitāte? Kas ir augsta intensitāte?

Skalā no 0 līdz 10, kur 0 nozīmē sēdus pozīciju un 10 – maksimālu piepūli:

- mērena intensitāte ir 5 – 6 balles
- augsta intensitāte ir 7 – 8 balles