# Kursa apraksts

**Izometriskie vingrinājumi, pašmasāža, nūjošana, vingrošana. Metodes, lai palielinātu vecāka gadagājuma cilvēku/senioru fizisko aktivitāti**

**Mācīšanās mērķi**

Kurss tiek organizēts ar mērķi sniegt izpratni, ka cilvēka ķermenis ir radīts kustībām. Veltot laiku regulārām, sabalansētām fiziskām aktivitātēm ir ieguvums veselibai un pozitīva psihoemocionālā pieredze. Mūsu mērķis - pakāpeniski ieviest fiziskās aktivitātes ikviena cilvēka dzīvē kā ieradumu. Kursa laikā tiks sniegta atbilstoša teorētiskā un galvenokārt praktiskā informācija. Pēc kursa jūs sapratīsiet, ka galvenās muskuļu grupas stiprina nūjošana un citas aktivitātes, vienlaikus stabilizējot locītavas un samazinot muskuļu nelīdzsvarotību. Gan šīs, gan citas aktivitātes uzlabo asinsrites, elpošanas un gremošanas orgānu darbību; fiziski attīsta iekšējo spēku utt. Nūjošana nodarbina aptuveni 90% cilvēka muskuļu un ir efektīvāka nekā intensīva staigāšana bez nūjām. Jūs atklāsiet pašmasāžas nozīmi un nepieciešamību. Izometriskie vingrinājumi kļūs par jūsu dzīves neatņemamu sastāvdaļu.

**Mērķis**

Kursa mērķis ir sniegt senioriem zināšanas par sporta, fizisko aktivitāšu un dažādu uz ķermeņa balstītu paņēmienu integrēšanu ikdienas gaitās.

**Apraksts**

Kurss ir balstīts uz zināšanām, ka cilvēka ķermenis jebkuru fizisko aktivitāti uztver kā psihoemocionālu pieredzi un ka fiziskās aktivitātes un ķermeņa kustības var palīdzēt palielināt cilvēku ikdienas labsajūtu. Kursa mērķis ir iemācīt senioriem izmantot dažādas ķermeņa terapijas, lai palielinātu ikdienas aktivitātes un uzlabotu garīgo un fizisko labsajūtu. Mērķi tiek sasniegti, sniedzot atbilstošu teorētisku informāciju un praktiskus seminārus.

**Mācīšanās rezultāti**

Veicis dažādus vingrojumus, dalībnieks:

• izprot fizisko aktivitāšu nozīmi un to ietekmi uz garīgās un fiziskās labklājības uzlabošanu

• ir pabeidzis dažādus vingrinājumus un paņēmienus un saprot to ietekmi

• saprot tehnikas un vingrinājumus, kas ir piemēroti viņa ikdienas gaitām, un spēj tos patstāvīgi veikt mājās

**Mācību kursa kopsavilkums.**

Kursa ilgums ir 20 akadēmiskās stundas, kas sadalītas 10 nodarbībās.

**Kursa tematiskais plāns**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Tēma** | **Forma** | **Ilgums** | **Mācību līdzekļi** |
| 1 | Nūjošana | Teorija/ praktiskās nodarbības | 8 | Sporta zāle, stadions, brīva daba vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |
| 2. | Fizisko aktivitāšu veikšana: Cik daudz, cik bieži, kas vajadzīgs, dozēšana, kļūdas. Vadlīnijas fiziskām kustību aktivitātēm. | Teorija/ praktiskās nodarbības | 1 | Klase ar PC un projektoru vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |
| 3 | Kā padarīt ikdienu aktīvāku, darba vides ergonomika, miega higiēna. Krišanas novēršana | Teorija/ praktiskās nodarbības | 2 | Klase ar PC un projektoru vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |
| 4 | Fiziskās aktivitātes, vingrošana brīvā dabā Elpošana, relaksācija, stiepšanās vingrinājumi | Praktiskas nodarbības | 4 | Sporta zāle vai brīva daba vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |
| 5 | Ķermeņa stāja un tās saistība ar emocijām. | Praktiskas nodarbības | 1 | Sporta zāle vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |
| 6 | Vingrinājumi muguras veselībai. Izometriski vingrinājumi | Praktiskas nodarbības | 2 | Sporta zāle vai brīva daba vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |
| 7 | Vingrinājumi ūdenī | Teorija/ praktiskās nodarbības | 1 | Baseins vai brīva daba vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |
| 8. | Pašmasāža | Teorija/ praktiskās nodarbības | 2 | Sporta zāle vai brīva daba vai tiešsaistes vai attālinātas mācības |