

# Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

## Fizinio ugdymo aktualijos



Mindaugas Malinauskas

Lazdijų Motiejaus Gustaičio gimnazija

Fizinio ugdymo mokytojas-metodininkas

Virš 20 metų darbo patirtis sporto srityje

# Fizinis aktyvumas

Bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą.

Griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje

**Fizinis aktyvumas** dažnai klaidingai  
sulyginamas su sportu. Fizinio aktyvumo  
nauda nenuginčijama. Jis stimuliuoja  
augimo procesus, tobulina judėjimo ir  
atramos aparato funkcijas: didėja raumenų  
masė, pakinta sąnarių ir raiščių  
tamprumas, sustiprėja augančio vaiko  
kaulai, kurie tampa atsparesni lūžiams,  
lavėja ištvermė, lankstumas ir kitos fizinės  
ypatybės.



## Fizinio aktyvumo privalumai:


- gerina širdies ir griaučių raumenų kraujotaką

- mažina cholesterolio kiekį kraujyje

- mažina aterosklerozės plokštelių kiekį arterijose

- sumažina riebalinio audinio kiekį kūne (nutukimą) bei gliukozės kiekį kraujyje

- sumažina stresą, depresiją (didina atsparumą stresui); suteikia teigiamų emocijų



Tyrimai rodo, kad dauguma Lietuvos mokinių nėra pakankamai fiziškai aktyvūs. Tai neigiamai veikia jų augimą ir vystymąsi. Mokslininkai, tyrę Lietuvos vaikų fizinį aktyvumą, teigia, kad jis turi ryškias tendencijas mažėti. Atlikti tyrimai rodo, kad daugiau nei 20 proc. Lietuvos berniukų ir daugiau nei 40 proc. Lietuvos mergaičių yra nepakankamai fiziškai aktyvūs, be to, šis procentas kasmet vis didėja.

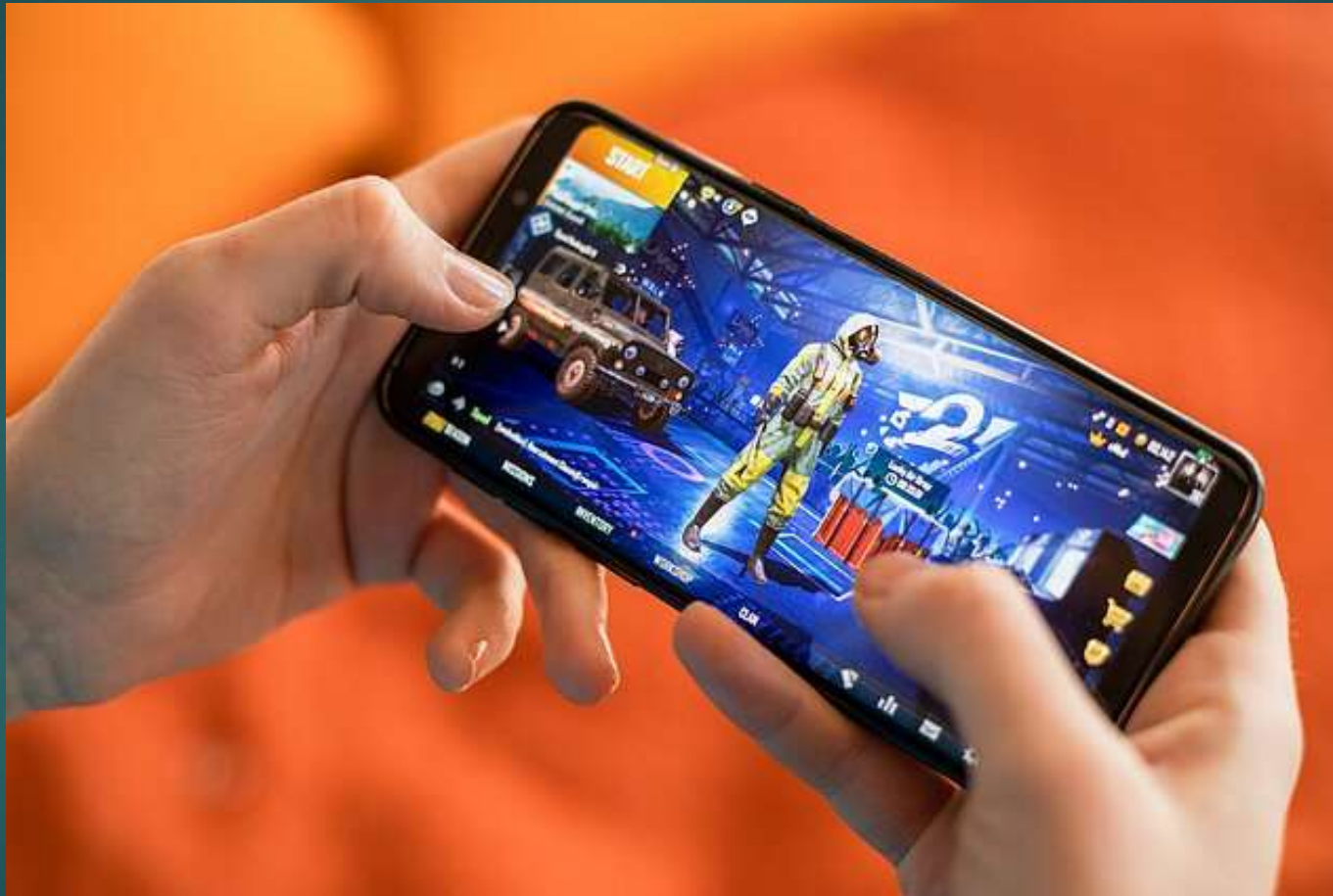
# Kaip žaidė vaikai?







Ir tada atsirado jis!





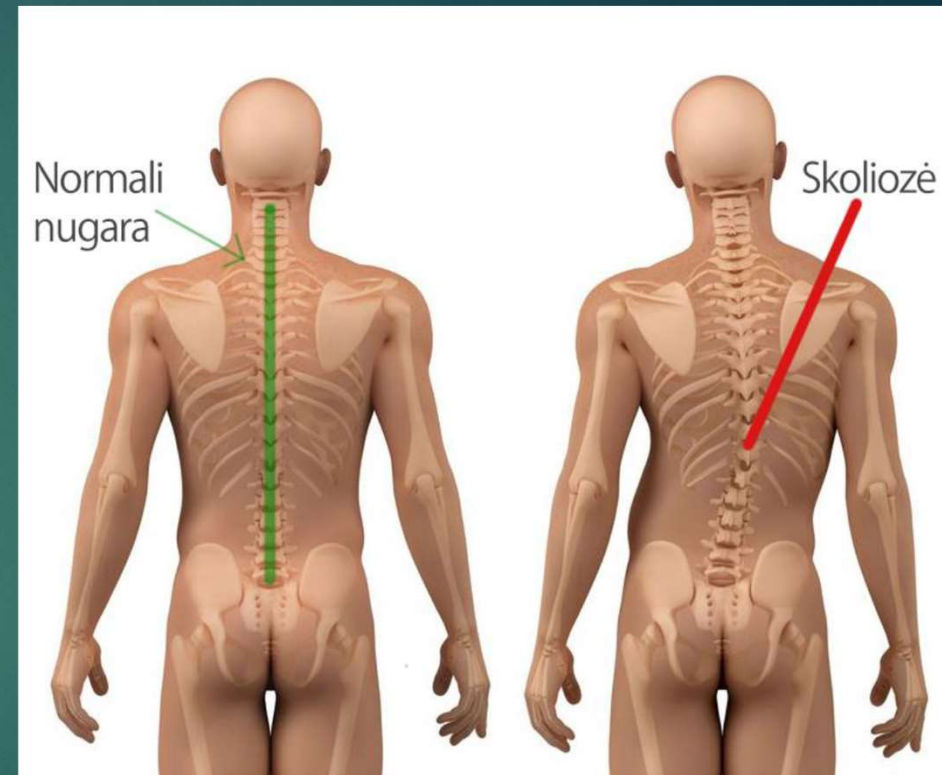


Vinsanity#15

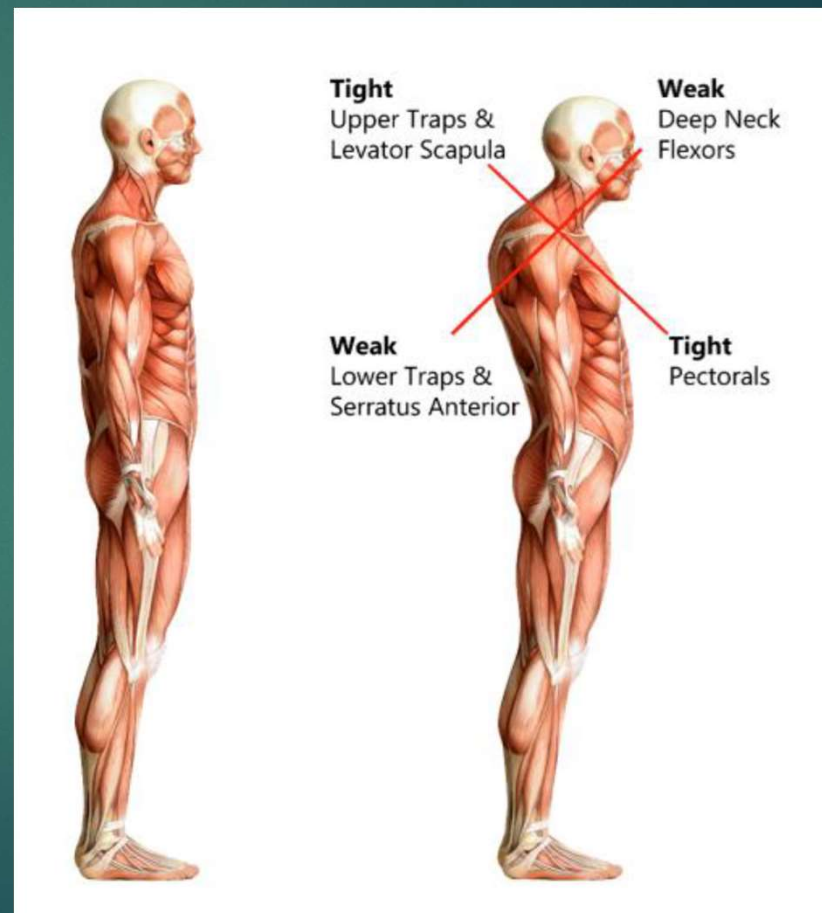
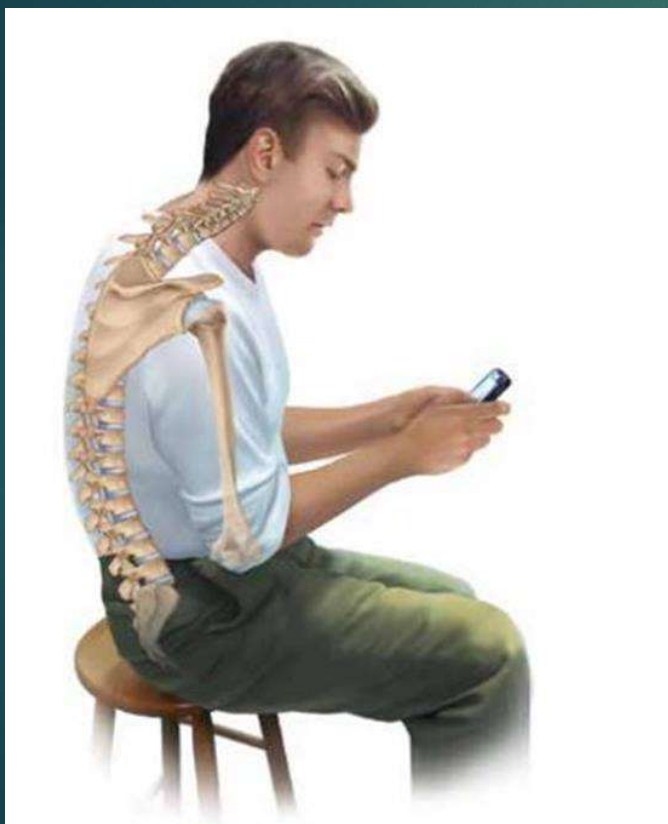


## Laikysenos bei sąnarių deformacijos:

- Skoliozė
- Kifoze
- Dubens pasvyrimas į priekį
- Dubens pasvyrimas atgal
- „O“ formos kojos Varus
- „X“ formos kojos Valgus
- Ploščiapadystė

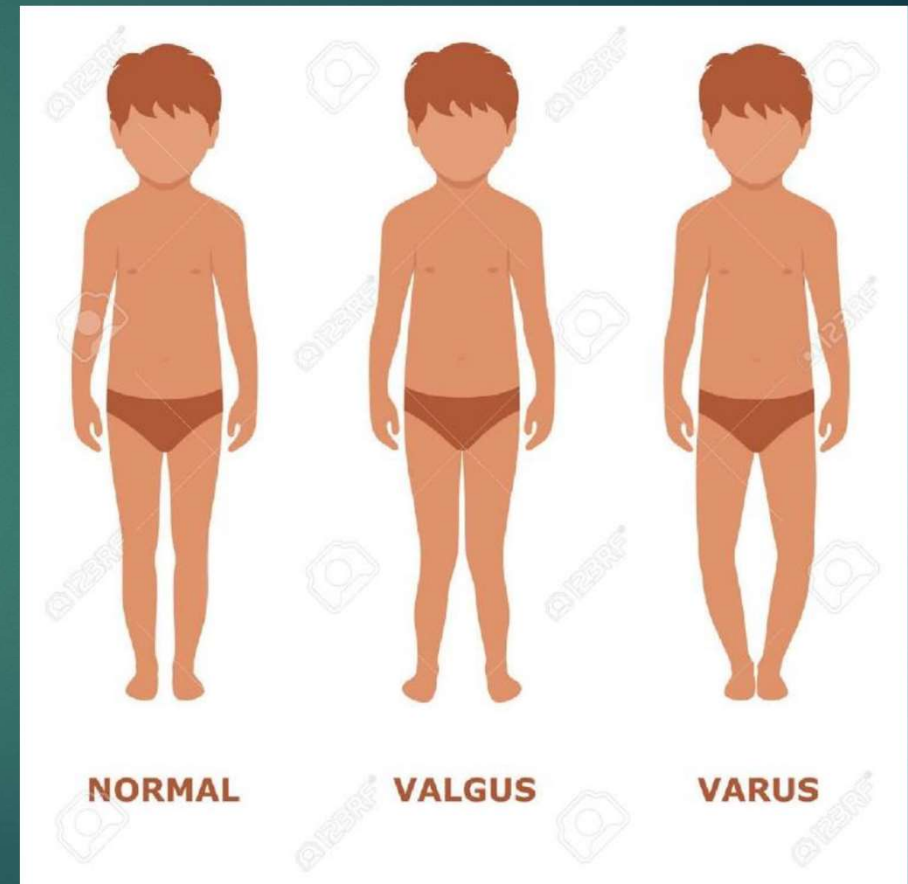


# „Išmanusis“ sindromas - Kifoze

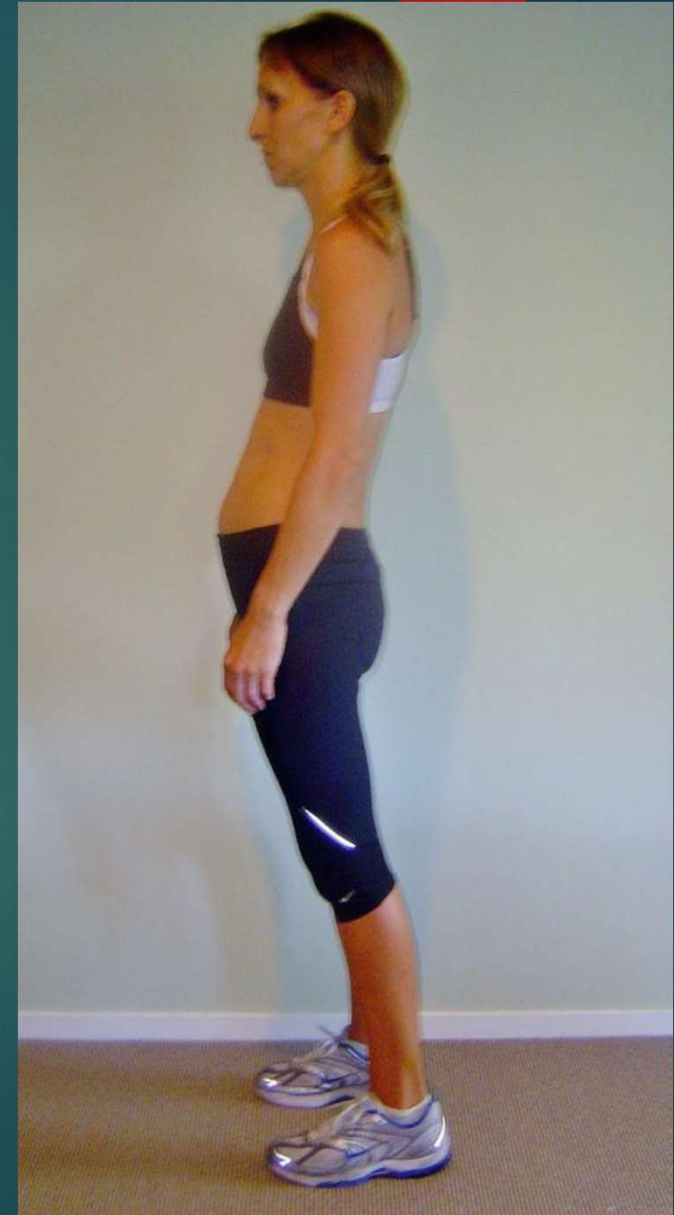




# Hipermobility-hipermobilumas



Dubens pasvyrimas į atgal, priekį



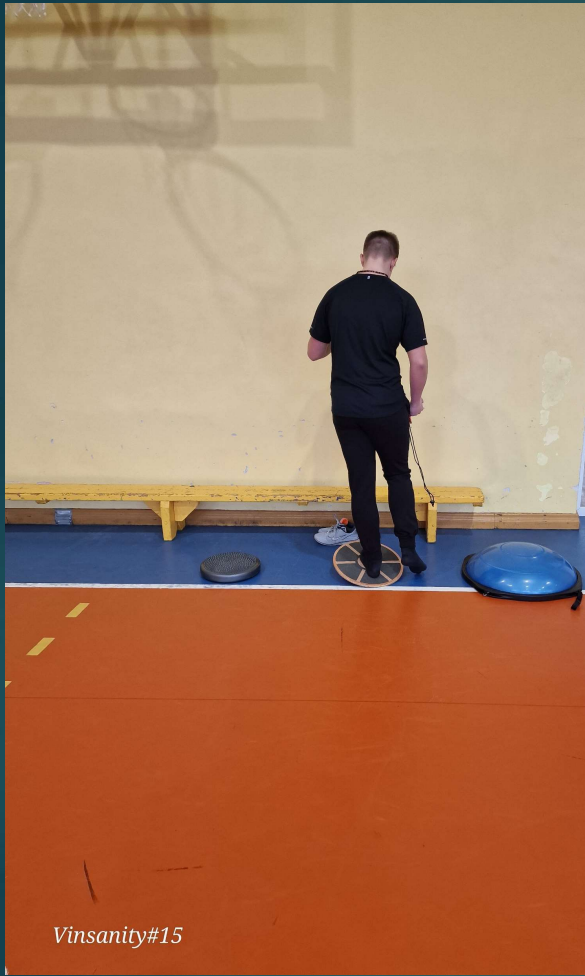


# Taisyklinga laikysena:

- Tai individuali, įprasta kūno padėtis judant ir nejudant.
- Tai kūno gebėjimas išlaikyti vertikalią padėtį neįkvojant papildomai energijos.
- Laikysena tai ne tik harmoningas žmogaus išsivystymas, bet ir gera sveikata, grožis.
- Jau darželinukai išmoksta kūprintis.
- Tai kūno SUVOKIMAS kas yra tiesų.

# Fizinis ugdymas gimnazijoje









Vinsanity#15



Vinsanity#15









Vinsanity#15



Vinsanity#15



Vinsanity#15





Vinsanity#15



Vinsanity#15



Vinsanity#15









Vinsanity#15



Vinsanity#15



Vinsanity#15





Vinsanity#15



Vinsanity#15



Vinsanity#15






## BENDROSIOS FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS VAIKAMS (NUO 6 IKI 11 METŲ IR PAAUGLIAMS NUO 12 IKI 17 METŲ)

-Visi vaikai ir paaugliai turi kasdien sukaupti mažiausiai 60 minučių vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos

-Norint pasiekti didesnės naudos sveikatai, fizinės veiklos laikas turi būti ilgesnis nei minimalus (60 minučių) ir trukti bent 1,5–2 valandas (apie 120 minučių) kasdien

-Kad didėtų raumenų jėga ir kaulų tvirtumas bei jų tankis, didelio intensyvumo fizine veikla reikia užsiimti ne rečiau, kaip 2 kartus per savaitę



Jeigu vaikai ar paaugliai nesilaiko šių rekomendacijų ir jų fizinio aktyvumo lygis yra mažesnis, nei rekomenduojama, net ir mažiau intensyvi (ar trumpesnė) fizinė veikla suteiks daugiau naudos sveikatai ir gerai savijautai negu fizinis pasyvumas ir ilgas sėdėjimas.







Ačiū už dėmesį

būkite aktyvūs