

MANKŠTIADA 2015



Šiame idėjų pakete „Sveikatiada“ kviečia išbandyti naują ir sparčiai plintantį sportavimo metodą – INSANITY. Šią fizinio aktyvumo formą propogojantys sveikuoliai juda itin aktyviai ir intersyviai, tačiau kartu sulaukia ir puikių rezultatų. Geresnė savijauta, subalansuotas širdies darbas, padidėjęs energijos kiekis, puiki nuotaika, galų gale stipresnis ir sportiškesnis kūnas...

„Sveikatiados mankštiados“ privalumų šį kartą kaip niekad daug - aktyvios treniruotės, galvosūkiai, užduotys, naudingi patarimai. Tad kviečiame atidžiai peržiūrėti šį idėjų paketą ir siūlomas idėjas pabandyti pritaikyti savo aplinkoje.

PIRMYN!!!



APIE INSANITY

Šios aktyvios sportavimo programos pradininkai Lietuvoje – sporto akademija Get Fit. Tai aktyvių žmonių bendruomenė, kuri puoselėja sveiką gyvenseną, fizinį aktyvumą, sveiką mitybą, buria aplink save bendraminčius ir rūpinasi jų interesais.

INSANITY? KAS TAI? INSANITY - tai aukšto intensyvumo intervalinės treniruotės, kurių metu dirba viso kūno raumenys. Sportuojama dirbant tik su savo kūno svoriu, nenaudojant jokios papildomos įrangos, svarmenų. Treniruotės įprastai trunka apie 30-50 minučių, visą laiką dirbama beveik be sustojimo, tik su trumpomis poilsio pauzėmis. Dirbant širdies ritmas pašoka labai aukštai, o per nedidelę pauzę gržta į pradinę būseną.

Paprastai treniruotės vyksta kiekvieną dieną – jų metu dirbama su skirtingomis raumenų grupėmis.

KOKIE INSANITY PROGRAMOS REZULTATAI? Visų pirma – INSANITY atneša gerą savijautą bei gerą nuotaiką. Intensyvios treniruotės padės sustiprinti kūną, pagerinti širdies darbą. Užsiimant šia sporto programa sparčiai deginami riebalai, ryškinami raumenis, stiprinamas juosmuo, greitai pradeda ryškėti pečių juosta, sėdmenys, atsiranda pilvo preso kontūrai.



KAS GALI UŽSIIMTI INSANITY?
INSANITY tinka bet kokio amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms.
Naujokams organizuojamos palengvintos treniruotės, pažengusiesiems – sunkesnės.
„Sveikatiada“ ir Get Fit jums paruošė palengvintas treniruotes – juk svarbu pradėti palengva bei krūvį didinti nuosekliai. Prieš pradedant sportuoti **INSANITY** visu pajégumu, rekomenduojama apsilankyti pas šeimos gydytoją, kuris galėtų įvertinti jūsų fizinę būklę. Tačiau mūsų siūlomos treniruotės tinka būtent mokyklinio amžiaus vaikams.

Kviečiame išbandyti pirmąjį **INSANITY** treniruotę. Jos metu padarysime specialų apšilimą bei parengsime kūną pirmajai dozei Insanity. Kas joje laukia? Daug nekalbėsime, o siūlome pamatyti patiembs. Pirmąją mankštą galima rasti čia - <http://bit.ly/1yvGMFY>

SVARBU:

Prieš pradedant sportuoti, siūlome pažiūrėti filmukus iš anksto – taip pamatysite, kokie pratimai Jūsų laukia bei galėsite geriau pasiruošti treniruotei.



IŠBANDĘTE PIRMAJĄ TRENIRUOTĘ? KAIPI JAUČIATĖS?

GANĀ INTENSYVU, AR NE ?

Tikimės, kad sportuoti buvo įdomu ir naudinga. Jeigu entuziazmas judėti ir mankštintis neišblėso, kviečiame į antrają treniruotę. Jos metu stiprinsime kiekvienos kūno dalies raumenis, kad jie būtų stipresni ir tvirtesni. Žinoma, pradžioje būtinai apšilsiame, o toliau... O kas bus toliau, galite pamatyti čia: <http://bit.ly/14hoMSm>



Vėlgi, pirmausia siūlome pažiūrėti filmuką, kad galėtumėte susipažinti su pratimais, o juos išbandyti vėliau.

Dar vienas svarbus dalykas - jeigu įveikėte abi mankštas, parašykite atsiliepimą - buvo sunku, lengva, įdomu... O gal visą tai jau buvote išbandę anksčiau? Jūsų nuomonių laukiame www.facebook.com/Sveikatiada

Štai išbandėme dvi treniruotes Insanity programos. Bet tai dar ne viskas! „Sveikatiada“ kartu su Get Fit mano, kad Jūs esate verti daugiau nei 2 treniruočių.

Visus sveikuolius, kurie įveiks šias dvi mankštas, kviesime sportuoti toliau - specialiai Jums paruošime ir daugiau filmukų, kurie mokyklas aplankys jau sausio mėnesio antroje pusėje bei vasario mėnesj. Kuo aktyvesni būsite bei kuo daugiau atsiliepimų pateiksite, tuo daugiau įvairesnių treniruočių Jums pasiūlysime. Tad tikimės, kad entuziazmo nepritrūksite.



Dar viena džiugi žinia mažiesiems: pradinukai bei tie, kurie lankote darželius - nenusiminkite, įsibėgėjant sausio mėnesiui į specialią treniruotę, skirtą jauniausiems „Sveikatiados“ dalyviams, pakviesime ir Jus!

O kol papildomos treniruotės dar pakeliui, siūlome praturtinti savo žinias apie sportą bei sudalyvauti viename konkurse. Kokiam? Žiūrėkite toliau šiame idėjų pakete.

POPULIARIAUSIOS ŽIEMOS SPORTO ŠAKOS



KIEK ŽIEMOS SPORTO ŠAKŲ ŽINOTE?

KIEK JŪ ESATE IŠBANDĘ?

**KURIOMS SPORTO ŠAKOMS JUMS
PRIREIKS PAČIŪŽU, O KURIOMS
SLIDŽIŲ?**

„Sveikatiada“ pateikia Jums pasaulyje populiariausią žiemos sporto šaką sąrašą.



ANT LEDO:

Ledrogių sportas (arba Bobslėjus)

Akmenslydis

Ledo ritulys (galima žaisti ir su rituliu, ir su kamuoliuku)

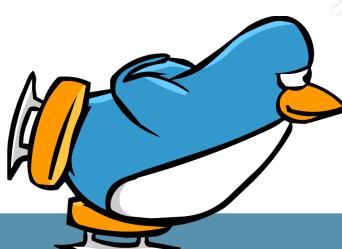
Dailusis čiuožimas

Rogučių sportas

Greitasis čiuožimas

Skeletonas

Burinių rogių sportas



UŽDUOTIS:

1. Kiekvienas klasės mokinys ar mokinių grupė išsirenka vieną iš žiemos sporto šakų.
2. Mokinys ar grupė surenka informaciją apie šią sporto šaką (atsiradimas, istorija, pasiekimai, įdomybės).
3. Kiekviena sporto šaka pristatoma kitiems klasės mokiniams (reportažas, straipsnis, sienlaikraštis, prezentacija).
4. Jei yra galimybė, viena iš sporto šakų išbandoma kartu su klasės draugais ar šeimose :)

ANT SNIEGO:

Biatlonas

Slidinėjimas

Kalnų slidinėjimas

Šiaurės dvikovė

Šuoliai su slidėmis

Snieglenčių sportas

Akrobatinis slidinėjimas



KĄ SVARBU ŽINOTI SPORTUOJANTIEMS ŽIEMĄ???

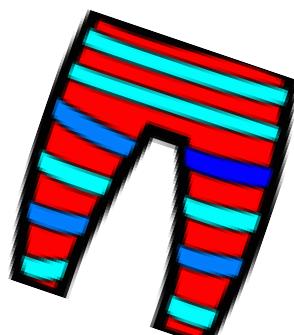


**VIENA DIDŽIAUSIŲ KLAIDŲ,
KURIĄ GALITE PADARYTI
SPORTUODAMI LAUKE VĒSIUOJU
METŪ LAIKU - APSIRENGTI PER
ŠILTAI.**

**SPORTUOJANT MŪSŲ KŪNAS
SUŠYLA, TODĖL JAUČIAME, JOG
YRA KUR KAS ŠILČIAU NEI YRA
IŠ TIESŲ. TAIGI KĄ SVARBU
ŽINOTI?**

Renkitės sluoksniais. Kai sukaisite, vieną iš drabužių galėsite nusivilkti, o atvésus ir vėl apsirengsite.

**Jei lauke labai šalta,
vilkékite veido kaukę
arba apsivyniokite šaliką,
kad prieš patenkant orui j plaučius jį sušildytumėte.**



**Apsaugokite rankas,
pėdas ir ausis.**
Pasistenkite mūvēti plonas pirštines po storesnėmis arba kumštines pirštines su vilna. Nusiimkite pirštines, jei delnai sportuojant ima prakaituoti. Patartina, kad jūsų sportiniai bateliai būtų puse ar vienu dydžiu didesni, nei esate pratę avëti. Nepamirškite kepurės ar galvos raiščio, kurie apsaugotų ausis nuo šalčio.

Pasirūpinkite tinkamomis papildomomis priemonėmis: jei lauke tamsu, vilkékite šviesą atspindinčios medžiagos drabužius. Kad tvirtai stovėtumėte ant kojų, rinkitės avalynę, kuri neslysta, ypač jei žemė pasidengusi ledu.



Slidinėdami vilkékite šalmą. Su savimi galite pasiimti specialių rankas ir pėdas šildančių šiltukų.

Nepamirškite apsaugos nuo saulės. Tieka vasarą, tiek žiemą lygiai taip pat galima nusvilti saulėje. Todėl odą būtina tepti apsauginiu kremu, kuris neleidžia prasiskverbtis UVA ir UVB spinduliams, lūpas tepkite lūpu balzamu. Akis apsaugoti galima akiniais nuo saulės.

Gerkite daug skysčių
Nemanykite, kad jei sportuojate šaltu oru, skysčių gerti nebūtina. Gerti skysčius sportuojant būtina net tada, jei nesijaučiate ištroškės, kitu atveju galima dehidratacija.



KONKURSAS:

ĮSIMINTINIAUSIOS „MANKŠTIADOS“ AKIMIRKOS RINKIMAI

ĮŠSIRINK IDĖJĄ

Vieną ar kelią iš šio idėjų paketo ar savo sumanymą

ĮGYVENDINK JĄ

Sportuok, išbandyk įvairias fizines veiklas su savo draugais ir mokytojais

UŽFIKSUOK VEIKLAS

Fotografuok savo klasės, visos mokyklos, savo draugų užsiėmimus

SIŪSK AKIMIRKAS „SVEIKATIADAI“

Nuotraukų laukiame el. paštu
info@sveikatiada.lt ir iš jų rinksime geriausias!

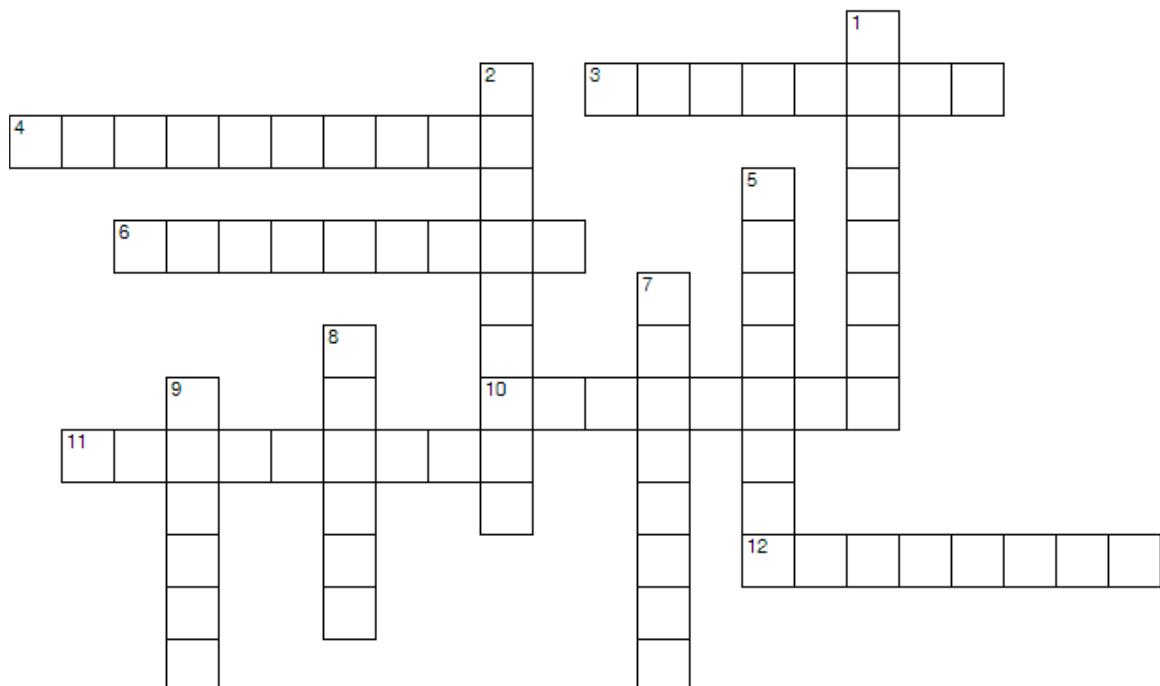


IŠŠŪKIS SPORTO ŠAKŲ EKSPERTAMS!

„Sveikatiada“ meta iššūkį tau – ar daug žinai apie įvairias sporto šakas? Sudėtingas ir suktas kryžiažodis padės įvertinti savo žinias. Garantuojame, nė vienas neišspręsite kryžiažodžio nepasitelkę papildomų pagalbų – mokytojo, brolio, tėcio ar interneto!



Horizontaliai: 3. Ilgo nuotolio bėgikas 4. Šalis, kurioje įvyko pirmosios olimpinės žaidinės. 6. Sporto šaka, kurioje dideliu sunkiu rutuliu daužomi stoveliai 10. Ir romėnų Dievas, ir Lietuvos krepšinio komanda. 11 Kokia šalis organizuos 2016 metų olimpines žaidynes? 12 Miestas - Lietuvos regbio sostinė.



Vertikaliai: 1. Antroji pagal populiarumą sporto šaka pasaulyje. 2 Kaip vadinama 42 km 195 m distancija, kurią įveikia bėkitai arba éjikai? 5. Kaip vadinamas greitis trumo nuotolio bėgimas? 7. Sporto šaka, kurios 1 rungtynės trunka 90 minučių. 8 Vienintelis sportas, išbandytas net Ménulyje. 9 Ledo ritulio gimtinė.





RENGIANT PROJEKTO VEIKLAS,
KVIEČIAME NAUDOTIS „SVEIKATIADOS“
RENGINIO KVIETIMO FORMA, KURIĄ
RASITE MŪSŲ PUSLAPYJE PRIE IDĖJŲ
PAKETO.

ĮŠBANDĘ IDĖJŲ PAKETĄ BEI ĮGYVENDINĘ
SAVO SUMANYMUS, PILDYKITE
GRĮŽTAMOJO RYŠIO ANKETĄ SU
ATSILIEPIMAIS, ĮSPŪDŽIAIS IR
NUOTRAUKOMIS! ŠIĄ ANKETĄ RASITE
PROJEKTO PUSLAPYJE SKILTYJE
„VEIKLOS“ .

P.S. Primename fizinio aktyvumo piramidę ir raginame nepamiršti jos ir šaltuoju metų laiku!

