LIETUVOS SPECIALIOSIOS OLIMPIADOS KOMITETAS

SEMINARAS „ĮTRAUKUSIS FITNESAS VISIEMS: FIZINIO AKTYVUMO IR SVEIKATINIMO GALIMYBĖS“

Lietuvos specialiosios olimpiados komitetas kviečia trenerius, fizinio ugdymo mokytojus, pedagogus ir sporto organizacijų atstovus į **praktinį fitneso seminarą**, skirtą susipažindinti su fizinio pasirengimo ugdymo metodais ir jų pritaikymu asmenims su intelekto negalia.

Fitneso treniruotės – tai veiksminga ir lengvai pritaikoma fizinio aktyvumo forma, padedanti stiprinti raumenis, gerinti ištvermę, koordinaciją, pusiausvyrą ir bendrą fizinę savijautą. Tinkamai parinkti pratimai leidžia kiekvienam sportininkui aktyviai dalyvauti, tobulėti pagal individualius gebėjimus ir patirti judėjimo džiaugsmą.

Seminaro tikslas ir uždaviniai

- Supažindinti su pagrindiniais fitneso treniruočių principais ir metodika.
- Aptarti fizinių pratimų pritaikymo galimybes asmenims su intelekto negalia.
- Suteikti praktinių žinių apie jėgos, ištvermės, koordinacijos ir pusiausvyros lavinimą.
- Skatinti fitneso veiklų įtraukimą į ugdymo ir sporto programas.

Seminaro programa

✔️ **Teorinė dalis:** fitneso treniruočių principai, fizinio krūvio parinkimas ir sauga. Specialiosios Olimpiados fitneso ir sveikatinimo programų („Fit 5“, „School of Strength“, „Unified Fitness Clubs“, „SOfit“) pristatymas, jų tikslai ir taikymo galimybės ugdymo įstaigose bei sporto organizacijose.

✔️ **Praktinė dalis:** jėgos, ištvermės, koordinacijos ir pusiausvyros pratimai bei jų pritaikymas skirtingų gebėjimų sportininkams.

✔️ **Diskusija:** fitneso treniruočių organizavimas ugdymo įstaigose ir sporto organizacijose, pasidalijimas geraja patirtimi.

Seminaro lektoriai :

1. Agnė Barkauskaitė, Specialiosios Olimpiados sveikatos stiprinimo programos klinikinė direktorė (angl. Special Olympics Health Promotion Clinical Director).
2. Daiva Dabrilienė, LSOK nacionalinių programų direktorė, SO sveikatos stiprinimo programos koordinatorė (Special Olympics Health Impact).

Seminaro data, laikas ir vieta – 2026 m. spalio 23 d. (penktadienis) 10 val. Kauno technologijų mokymo centre, Socialinių paslaugų skyriuje, Žeimenos g. 165, Kaunas.

Dalyviams bus išduodami **kvalifikacijos kėlimo pažymėjimai**. Numatomas maitinimas.

Registracija iki 2026-10-19. El. paštu: **daivadabriliene@gmail.com** telefonu: **+370 616 21300** (Daiva Dabrilienė).

Kviečiame dalyvauti ir įgyti praktinių žinių, kurios padės organizuoti įtraukias, saugias ir įvairių gebėjimų sportininkams pritaikytas fitneso treniruotes!