



## DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Šiaurietiškas ėjimas	Nordic Walking	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
<b>Koordinuojantis:</b> doc. L. Samsonienė <b>Kitas (-i):</b>	Sveikatos ir sporto centras

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	-	Pasirenkamasis

Įgyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)
	Rudens, pavasario semestrai	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
<b>Išankstiniai reikalavimai:</b> Pažyma apie sveikatą	<b>Gretutiniai reikalavimai (jei yra):</b> Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
3	84	62	22

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
Supažindinti studentus su rekreacinėmis fizinės veiklos formomis bei jų poveikiu sveikatai. Ugdyti bendrąsias ir dalykines kompetencijas: gebėjimą vertinti fizinės veiklos poveikį asmeninei gyvenimo kokybei.		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Ugdyti studentų požiūrį, supratimą ir įpročius aktyviai, sveikai ir maloniai ilsėtis. Supažindinti su šiaurietiško vaikščiojimo istorija bei metodikomis, išmokyti taisyklingos ėjimo technikos, pratimų bei žaidimų lauke elementų.	Aktyvūs mokymo(-si) metodai (nuo visumos prie dalių, nuo dalių prie visumos).	Savarankiškas darbas, pagal individualią užduotį - individualus rytinės mankštos kompleksas, šiaurietiško ėjimo technikos demonstravimas.
Gebės vertinti savo ir kitų kasdieninio gyvenimo įpročius, demonstruos taisyklingą ėjimo techniką bei žaidimų lauke elementus, pratimus koordinacijai ugdyti.		

Temos	Kontaktinio darbo valandos						Savarankiškų studijų laikas ir užduotys		
	Paskaitos	Seminarai	Pratybos	Konsultacijos		Vertinimas	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
Socialiniai sveikatos veiksniai	2	2					12	10	Dalykinės literatūros studijavimas
Fizinis aktyvumas, sveikata ir gyvenimo kokybė	2	2	2	2					
Šiaurietiško ėjimo istorija ir metodikos	2	6	8				50		
Judesių lavinimas ir treniravimas		2	2			2			
Šiaurietiško ėjimo technika		10	14	4			12		Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas
Viso	6	22	26	6		2	62	22	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Individualus darbas (programos rengimas)	100 %	Išstudijavus temas	<p>Fizinės veiklos ir aktyvumo programos sudarymas, fizinių ypatybių testavimas ir vertinimas.</p> <p>Vertinami šie darbo aspektai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• rašto darbas – 1,5 balo (pratimų komplekso tikslingumas - 0,5 balo, uždaviniai - 0,5 balo, aprašomosios pratimų modifikacijos fizinėms ypatybėms ugdyti - 0,5 balo</li> <li>• programos pristatymas žodžiu - 1,5 balai (judesio pavadinimas - 0,5balo, pratimo sudėtingumo lygis - 0,5 balo, pratimo atlikimas - 0,5 balo</li> </ul> <p>[vertinimas nepateikus individualaus darbo – 0 balų.</p>
			-

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
<b>Privalomoji literatūra</b>				
A. Skurvydas	2010	Judesių mokslas: raumenys, valdymas, reabilitavimas, sveikatinimas, treniravimas, metodologija	303-409 p.	
N. Žemaitaitė ir kt.	2011	Sveikatos psichologija	153-178	
<b>Papildoma literatūra</b>				
		Apie šiaurietišką ėjimą		<a href="http://www.nordicwalkin.g.lt/apie_siaurini_ejima/">http://www.nordicwalkin.g.lt/apie_siaurini_ejima/</a>