

PATVIRTINTA

Zarasų sporto centro direktoriaus

2025 m. spalio 1 d. įsakymu Nr. V-35

**ZARASŲ SPORTO CENTRO  
NEFORMALIOJO SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO PROGRAMA  
FITNESAS PER ŠOKĮ**

| BENDROSIOS NUOSTATOS                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                            |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Juridinis asmuo                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| 1.                                                      | Pavadinimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zarasų sporto centras                                                                                                                                                           |                                            |
| 2.                                                      | Kodas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 190212235                                                                                                                                                                       |                                            |
| 3.                                                      | Teisinė forma                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Biudžetinė įstaiga                                                                                                                                                              |                                            |
| 4.                                                      | Buveinės adresas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | P. Širvio g. 7, 32124 Zarasai                                                                                                                                                   |                                            |
| 5.                                                      | Programos rengėjai, jų kvalifikacija                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Arūnas Zavackas, sporto instruktorius                                                                                                                                           |                                            |
| INFORMACIJA APIE PROGRAMĄ                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| Programos kodas Neformaliojo švietimo programų registre |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| 6.                                                      | Programos pavadinimas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | FITNESAS PER ŠOKĮ SUAUGUSIEMS                                                                                                                                                   |                                            |
| 8.                                                      | Programos apimtis (val.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4 val. per savaitę                                                                                                                                                              |                                            |
| 9.                                                      | Tikslinė amžiaus grupė: 18 metų ir vyresnės moterys.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| 11.                                                     | NŠ ugdymo programos tikslas: Skatinti moterų fizinį aktyvumą, stiprinti sveikatą ir ugdyti sveikos gyvensenos įpročius per šokių fitneso užsiėmimus.                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| 12.                                                     | NVŠ programos uždaviniai:<br>- Ugdyti fizinį pajėgumą, koordinaciją, lankstumą ir ištvermę.<br>- Skatinti reguliarių fizinį aktyvumą ir sveikos gyvensenos principų laikymąsi.<br>- Formuoti teigiamą požiūrį į fizinį aktyvumą ir savęs tobulinimą.<br>- Ugdyti bendradarbiavimo ir komandinio darbo įgūdžius per grupinius pratimus. |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| 13.                                                     | Kompetencijos, kurias patobulins moterys                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| Kompetencija                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Metodai, kuriais bus ugdomos kompetencijos                                                                                                                                      | Kompetencijų vertinimo/įsivertinimo dažnis |
| Komunikavimo kompetencija                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Asmens gebėjimas kurti, perduoti ir suprasti žinias (faktus, požiūrius ar asmenines nuostatas), etiškai naudotis verbalinėmis ir neverbalinėmis priemonėmis ir technologijomis. | Kiekvieną treniruotę                       |
| Socialinė, emocinė ir sveikos gyvensenos kompetencija   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Asmens savimonė ir savitvarda, socialinis sąmoningumas, tarpusavio santykių kūrimo gebėjimai, atsakingas sprendimų priėmimas ir asmens rūpinimasis fizine ir psichine sveikata. | Kiekvieną treniruotę                       |
| 14.                                                     | Programos turinys, metodai, būdai, priemonės, įranga                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |                                            |
| Eil. Nr.                                                | Turinys                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Metodai, būdai                                                                                                                                                                  | Trukmė (akad. val.)                        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1. | Šokių fitneso pagrindai: judesių technika, ritmas, kvėpavimas. Fizinis pasirengimas: apšilimas, jėgos, ištvermės ir lankstumo pratimai. Sveikos gyvensenos temos: mityba, poilsis, streso valdymas. Kūno pažinimas ir savistaba: fizinio progreso stebėjimas ir refleksija. | Praktiniai užsiėmimai salėje. Grupiniai pratimai ir choreografijos kūrimas. Diskusijos ir refleksijos apie sveiką gyvenseną. Individualių tikslų išsikėlimas ir jų siekimas.                                                                             | 40  |
| 1  | Dalyvavimo aktyvumas ir pastangos. Asmeninis fizinis progresas (pvz., lankstumo, ištvermės gerėjimas). Refleksijos užduotys apie sveikos gyvensenos principus. Gebėjimas dirbti komandoje ir laikytis saugumo taisyklių.                                                    | Pagerbė fiziniai gebėjimai: ištvermė, lankstumas, koordinacija. Įgytos žinios apie sveiką gyvenseną ir jos taikymas kasdienybėje. Sustiprėję socialiniai įgūdžiai ir pasitikėjimas savimi. Teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą kaip gyvenimo būdo dalį. | 50  |
| 2  | Ugdymo forma                                                                                                                                                                                                                                                                | Grupinės treniruotės vyksta 2 kartus per savaitę po 2 val., apima praktinius ir teorinius užsiėmimus.                                                                                                                                                    | 42  |
| 3  | Dalyvavimas renginiuose                                                                                                                                                                                                                                                     | Dalyvaudami renginiuose veiklos dalyvės išmoks džiaugtis pasiektais rezultatais ir atsitiesti po nesėkmių, taip pat išmoks dirbti ir siekti tikslų su bendraamžių grupe.                                                                                 | 36  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Iš viso val.:                                                                                                                                                                                                                                            | 168 |

PASTABA: Atsižvelgiant į programos dalyvių gebėjimus, turimą patirtį, poreikius bei galimybes, dalykų temas, priemonės, programos laikas bei metodai gali būti keičiami.