

## Vaja 3. Telesna aktivnost in njene koristi.

### Dejavnost 3.1. Vrste telesne vadbe, ki je primerna za starajoče se osebe.
















V tabeli na naslednji strani si lahko ogledate 15 slik različnih telesnih aktivnosti.

Vsak udeleženec mora v ustreznem polju navesti svoje mnenje/trditev o tem v kolikšni meri je kakšna vadba primerna za ljudi v procesu staranja (1. ni primerna; 2. nekoliko primerna; in 3. zelo primerna).

Za zaključek bo mentor izvedel razpravo v kateri bo delil ideje in zaključke o tem, kateri športi so v njihovi starosti primernejši in kateri so najprimernejši za v prihodnje.

**Opomba:** Za to vajo bi bilo primerno natisniti tabelo, čeprav jo lahko izvedemo tudi z uporabo zaslona ali digitalne table.



Lahkoten tek			Plavanje in vadba v bazenu			Košarka			Ekstremni gorski športi			Sobno kolo		
Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno
														
Joga			Raztezanje			Odhod v telovadnico			Balinanje			Boks		
Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno
														
Ples			Igra in vadba v parku			Sprehod po parku			Dviganje uteži			Ragbi/ameriški nogomet		
Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno	Ni primerno	Nekoliko primerno	Zelo primerno
														

## Dejavnost 3.2. Prednosti povezane s telesno dejavnostjo.

V tabeli 2 -naslednja stran- lahko vidite 6 vrst prednosti povezanih s telesno dejavnostjo.

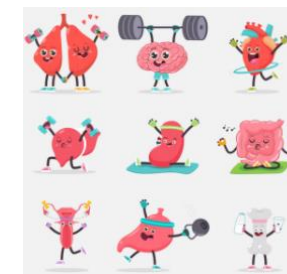
Najprej bo mentor pozval udeležence naj 10 minut razmišljajo o možnih prednostih telesne dejavnosti in športa, bodisi da se ta izvaja individualno ali skupinsko.

V razpravi lahko udeleženci izrazijo svoje mnenje ustno ali pisno. Če izberete način pisanja, lahko natisnete list na desni strani.

Ko je razprava in izmenjava mnenj zaključena, lahko prikažete tabelo 2 bodisi natisnjeno ali na digitalnem zaslonu.

Vsaka prednost telesne dejavnosti je obrazložena spodaj. Rezultate lahko delite skupaj in preverite ali so vključene vse vaje prikazane v tabeli. Prav tako bi bilo primerno preveriti ali imajo udeleženci v mislih tudi druge vaje, ki niso vključene v tabelo.

### Prednosti telesne dejavnosti



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

## Tabela 2. Prednosti vadbe

**Prednost 1.**  
Krepi vaše kosti.  
Tveganje za zlome je manjše.



**Prednost 2.**  
Močnejše in prožnejše mišice in sklepi.



**Prednost 3.**  
Boljše počutje/izboljša vašo samozavest/izboljša vaš spomin/ več družabnih odnosov in prijateljev/lahko potuješ



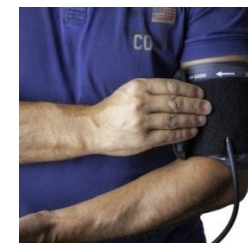
**Prednost 4.**  
Pomaga pri preprečevanju bolezni.



**Prednost 5.**  
Izboljša ravnotežje in preprečuje padce.



**Prednost 6.**  
Znižuje tveganje za srčne bolezni.





### Dejavnost 3.3. Katero vrsto telesne dejavnosti bi priporočil Mariji? Kako bi ji to koristilo?

To vajo lahko izvajamo individualno ali v manjših skupinah. Tabele na desni strani in tabelo na naslednji strani lahko natisnete ali pa jih prikažete na zaslonu.



Se spomnite Marije? Njeno zgodbo smo videli v prvi vaji te enote.

Mentor lahko odpre razpravo v kateri naj udeleženci izberejo 2 vrsti telesne dejavnosti, ki bi jih priporočili Mariji in pojasnijo kakšne koristi bi imela Marija od njih.




Vajo lahko zaključimo z razpravo v kateri vprašamo udeležence katero vrsto telesne dejavnosti trenutno izvajajo, kakšno vadbo nameravajo izvajati v prihodnosti in kako jim bo to koristilo.

Prosim označite s križcem 2 vrsti telesne vadbe, ki bi jih priporočili Mariji	
Lahkoten tek	
Plavanje in vadba v bazenu	
Igra in vadba v parku	
Sprehod po parku	
Sobno kolo	
Joga	
Raztezanje	
Odhod v telovadnico	
Balinanje	
Ples	

Prosim označite s križcem izjave, ki pojasnjujejo katere prednosti/koristi bi imela Marija od telesne vadbe	
Njene kosti bi bile močnejše.	
Njene mišice bi bile močnejše in prožnejše.	
Bila bi srečnejša.	
Lahko bi počela več stvari: dlje hodila, nosila nakupovalno torbo, se srečala s prijatelji na kavi.	
Njen spomin bi se izboljšal.	
Imela bi boljše ravnotežje in ne bi več padla.	
Njeno srce bi bilo močnejše.	
Imela bi manj bolezni.	
Lahko bi potovala s prijatelji.	
Vse naštetu.	

<b>Lahkoten tek</b>	<b>Plavanje in vadba v bazenu</b>	<b>Igra in vadba v parku</b>	<b>Sprehod po parku</b>	<b>Sobno kolo</b>
				
<b>Joga</b>	<b>Raztezanje</b>	<b>Odhod v telovadnico</b>	<b>Baliranje</b>	<b>Ples</b>
				

**Tabela 2. Prednosti vadbe**

<b>Krepi vaše kosti. Tveganje za zlome je manjše.</b>	<b>Močnejše in prožnejše mišice in sklepi.</b>	<b>Boljše počutje/lahko počneš več stvari/boljša samopodoba/izboljša vaš spomin/ več družabnih odnosov in prijateljev/lahko potuješ</b>
		
<b>Pomaga pri preprečevanju bolezni.</b>	<b>Izboljša ravnotežje in preprečuje padce.</b>	<b>Znižuje tveganje za srčne bolezni.</b>
	