



STUDIJŲ DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Fizinis aktyvumas ir ligų prevencija	

Anotacija

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: : prof. dr. Arūnas Emeljanovas	VU MF Sveikatos mokslų institutas
Kitas (-i):	M. K. Čiurlionio g. 21/27, Vilnius G. Vilko g. 29 A, Vilnius Akademijos g. 4, Vilnius

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji (bakalauro) pakopa	pasirenkamas

Igyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė	-	Lietuvių k.

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: Nėra	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
5 kr.	133	60	73

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos
Tikslas: suteikti žinių apie fizinio aktyvumo naudą fizinei, psichinei ir socialinei žmogaus gerovei.

Studijų programos studijų siekiniai	Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Bendrosios kompetencijos. Socialiniai gebėjimai.	Socialiniai gebėjimai 1.1 Gebės bendrauti ir bendradarbiauti su pacientais ir jų artimaisiais, kolegomis, mokslininkais, keisdamasis informacija, reikalinga efektyviam slaugos procesui užtikrinti. 1.2 Gebės dirbti individualiai ir komandoje sprendžiant sveikatos problemas klinikinėje praktikoje.	Darbas grupėse. Veiklos refleksija. Seminarai.	Grupinio projekto vertinimas. Individualaus projekto vertinimas.
Bendrosios kompetencijos.	2.1 Gebės planuoti profesinę veiklą ir studijas, savarankiškai mokytis,	Paskaitos. Informacijos paieškos užduotis.	Individualaus projekto vertinimas. Egzaminas.

Asmeniniai gebėjimai.	tobulintis savo profesinės veiklos srityje.	Atvejo analizė. Veiklos refleksija.	
Dalykinės kompetencijos. Gebėjimai vykdyti tyrimus	4.1 Atliekant mokslinius tyrimus gebės rinkti slaugos tyrimo duomenis, juos analizuoti ir interpretuoti.	Paskaitos. Informacijos paieškos užduotis. Grupinis projektas. Atvejo analizė. Seminarai.	Individualaus projekto vertinimas. Grupinio projekto vertinimas. Egzaminas.
Dalykinės kompetencijos. Specialieji gebėjimai	5.3. Gebės organizuoti ir vykdyti sveikųjų bei sergančiųjų sveikatos mokymą ir profilaktinį darbą; kvalifikuotai perteikti profesinės veiklos žinias ir praktinę patirtį, vykdydamas slaugo neformalųjį švietimą ir atlikdamas profesinės praktikos mokytojo (mentorius) funkcijas..	Paskaitos. Informacijos paieškos užduotis. Grupinis projektas. Atvejo analizė. Seminarai.	Individualaus projekto vertinimas. Grupinio projekto vertinimas. Egzaminas.

Temos	Kontaktinio darbo valandos							Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. Fizinio aktyvumo samprata	2		2				4	4	Darbas grupėse
2. Fizinis aktyvumas vaikystėje	2		2				4	4	Literatūros studijavimas: fizinis aktyvumas vaikystėje
3. Suaugusiųjų fizinis aktyvumas	2		2				4	4	Literatūros studijavimas: suaugusiųjų fizinis aktyvumas
4. Senjorų fizinis aktyvumas	2		2				4	4	Literatūros studijavimas: senjorų fizinis aktyvumas
5. Fizinis aktyvumas ir neinfekcinės ligos	2		2				4	6	Literatūros studijavimas. Neinfekcinės ligos
6. Fizinio aktyvumo nauda fizinei sveikatai	4		2				6	6	Literatūros studijavimas: fizinio aktyvumo svarba fizinei sveikatai
7. Su sveikata susijęs fizinis pajėgumas ir ligų prevencija	2		2				4	6	Literatūros studijavimas: įvairių ligų prevencija.
8. Fizinio aktyvumo nauda psichinei sveikatai	2		2				4	6	Literatūros studijavimas: fizinio aktyvumo svarba psichinei sveikatai. Situacijų analizė.
9. Fizinio aktyvumo nauda socialinei gerovei	2		2				4	6	Literatūros studijavimas: fizinio aktyvumo svarba socialinei gerovei. Situacijų analizė.
10. Fizinio aktyvumo nustatymo metodai	2		2				4	4	Literatūros studijavimas. Apklausos anketų parengimas.

11. Netradicinis fizinis aktyvumas			10			10	13	Praktiniai užsiėmimai..
12. Mokykla ir fizinis aktyvumas	2		2			4	6	Literatūros studijavimas. Situacijų analizė.
13. Fizinį aktyvumą reglamentuojantys dokumentai	2		2			4	4	Teisės aktų analizė. Literatūros studijavimas.
Iš viso	26		24	10		60	73	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitym o laikas	Vertinimo kriterijai
Grupinio projekto vertinimas (pristatymas raštu ir žodžiu)	30	Semestro metu	<p>Grupinis projektas. Pristatyti vienos iš ligų situaciją (analizė, situacija Lietuvoje ir užsienyje, statistika, galimi pasiūlymai, prevencijai) ir išanalizuoti ne mažiau nei 1 mokslinį straipsnį recenzuojamuose žurnaluose.</p> <p>Studentų grupinis rašto projektas vertinamas 10 balų sistema.</p> <p>Pranešimo metu vertinami bendravimo, specialieji gebėjimai, gebėjimas vykdyti tyrimus ir teorinės žinios.</p> <p>Vertinimo sistema:</p> <p>10 balų - Puikiai taiko teorines žinias. Puikiai atlieka sudėtingas nestandartines užduotis. Nepriekaištinga, išskirtinė atlikimo kokybė. Puikūs raiškos ir pristatymo įgūdžiai. Gerai supranta, ką ir kodėl daro.</p> <p>9 balai - Labai gerai taiko teorines žinias. Lengvai atlieka sudėtingas tipines užduotis. Labai gera atlikimo kokybė. Labai geri raiškos ir pristatymo įgūdžiai. Supranta, kokius metodus, technikas taiko ir kodėl.</p> <p>8 balai - Gerai taiko žinias. Teisingai atlieka vidutinio sudėtingumo ir sunkesnes užduotis. Gera atlikimo kokybė. Geri raiškos ir pristatymo įgūdžiai. Žino, kokius metodus, technikas taikyti.</p> <p>7 balai - Žinios taikomos vadovaujantis pateiktais pavyzdžiais. Gera atlikimo kokybė. Teisingai atlieka vidutinio sunkumo užduotis. Pakankami raiškos ir pristatymo įgūdžiai.</p> <p>6 balai - Žinios taikomos vadovaujantis pateiktais pavyzdžiais. Patenkinama atlikimo kokybė. Moka veikti pagal analogiją. Teisingai atlieka lengvas užduotis, bet nesuvokia sudėtingesnių. Patenkinami raiškos ir pristatymo įgūdžiai.</p> <p>5 balai - Minimalūs pakankami gebėjimai problemoms spręsti vadovaujantis pavyzdžiais. Geba veikti pagal analogiją. Patenkinami raiškos ir pristatymo įgūdžiai.</p> <p>1-4 balai - Gebėjimai netenkina minimalių reikalavimų.</p>
Individualus projektas (pristatymas raštu ir žodžiu)	30	Semestro metu	<p>Individualus projektas. Pristatyti fizinio aktyvumo situaciją (analizė, situacija Lietuvoje ir užsienyje, statistika, galimi pasiūlymai prevencijai).</p> <p>Studentų rašto darbas vertinamas 10 balų sistema.</p> <p>Pranešimo metu vertinami bendravimo, specialieji gebėjimai, gebėjimas vykdyti tyrimus ir teorinės žinios.</p> <p>Vertinimo sistema:</p> <p>10 balų - Puikiai taiko teorines žinias. Puikiai atlieka sudėtingas nestandartines užduotis. Nepriekaištinga, išskirtinė atlikimo kokybė. Puikūs raiškos ir pristatymo įgūdžiai. Gerai supranta, ką ir kodėl daro.</p> <p>9 balai - Labai gerai taiko teorines žinias. Lengvai atlieka sudėtingas tipines užduotis. Labai gera atlikimo kokybė. Labai geri raiškos ir pristatymo įgūdžiai. Supranta, kokius metodus, technikas taiko ir kodėl.</p> <p>8 balai - Gerai taiko žinias. Teisingai atlieka vidutinio sudėtingumo ir sunkesnes užduotis. Gera atlikimo kokybė.</p>

			<p>Gerai raiškos ir pristatymo įgūdžiai. Žino, kokius metodus, technikas taikyti.</p> <p>7 balai - Žinios taikomos vadovaujantis pateiktais pavyzdžiais. Gera atlikimo kokybė. Teisingai atlieka vidutinio sunkumo užduotis. Pakankami raiškos ir pristatymo įgūdžiai.</p> <p>6 balai - Žinios taikomos vadovaujantis pateiktais pavyzdžiais. Patenkinama atlikimo kokybė. Moka veikti pagal analogiją. Teisingai atlieka lengvas užduotis, bet nesuvokia sudėtingesnių. Patenkinami raiškos ir pristatymo įgūdžiai.</p> <p>5 balai - Minimalūs pakankami gebėjimai problemoms spręsti vadovaujantis pavyzdžiais. Geba veikti pagal analogiją. Patenkinami raiškos ir pristatymo įgūdžiai.</p> <p>1-4 balai - Gebėjimai netenkina minimalių reikalavimų.</p>
Egzaminas	40	Semestro pabaigoje	<p>Egzamino metu vertinamos teorinės žinios (testas) Išsamus žinių ir supratimo vertinimas:</p> <p>10 balų - Puikios, išskirtinės, visapusiškos žinios ir jų taikymas sprendžiant sudėtingas praktines problemas. Savarankiškai studijavo papildomą medžiagą. Puikiai supranta ir vartoja sąvokas, geba analizuoti jas platesniame dalyko kontekste. Originaliai ir nepriklausomai mąsto. Puikūs analitiniai ir vertinimo įgūdžiai, įžvalga. Puikus pasirengimas tolesnėms studijoms. Bendrai surinkta balų suma >90 %</p> <p>9 balai - Tvirtos, geros, visapusiškos žinios ir jų taikymas sprendžiant sudėtingas praktines problemas. Savarankiškai studijavo papildomą medžiagą. Puikiai supranta studijuojamą medžiagą, sąvokas vartoja tinkamai. Originaliai ir nepriklausomai mąsto. Labai geri analitiniai, vertinimo ir sintezės įgūdžiai. Labai geras pasirengimas tolesnėms studijoms. Bendrai surinkta balų suma >85 %</p> <p>8 balai - Geresnės nei vidutinės žinios ir jų taikymas sprendžiant praktines problemas. Susipažino su privaloma medžiaga. Geba savarankiškai dirbti su papildoma medžiaga. Supranta sąvokas ir principus, juos taiko tinkamai. Gerai argumentuoja ir argumentus pagrindžia faktais. Geras pasirengimas tolesnėms studijoms. Bendrai surinkta balų suma >75 %</p> <p>7 balai - Vidutinės žinios, yra neesminių klaidų. Žinias taiko praktinėms problemoms spręsti. Susipažino su pagrindine medžiaga. Supranta ir vartoja sąvokas ir principus. Kelios esminės dalys susiejamos į visumą. Pakankamai gerai argumentuoja. Pakankamas pasirengimas tolesnėms studijoms. Bendrai surinkta balų suma >65 %</p> <p>6 balai - Žemesnės negu vidutinės žinios, yra klaidų. Žinias taiko nesudėtingoms praktinėms problemoms spręsti. Susipažino su pagrindine medžiaga. Patenkinamai suvokia sąvokas, geba savais žodžiais apibūdinti priimamą informaciją. Analizuojant susitelkiama į keletą aspektų, tačiau nesugebama jų susieti. Patenkinamas pasirengimas tolesnėms studijoms. Bendrai surinkta balų suma >55 %</p> <p>5 balai - Žinios tenkina minimalius reikalavimus. Žinias taiko nesudėtingoms praktinėms problemoms spręsti. Paprastas įsisavintų sąvokų vardijimas, teksto atpasakojimas. Atsakymas sutelktas į vieną aspektą. Minimalus pasirengimas tolesnėms studijoms. Bendrai surinkta balų suma >50 %</p> <p>1-4 balai - Žinios netenkina minimalių reikalavimų. Bendrai surinkta balų suma <50 %</p>

Galutinis vertinimas - kaupiamasis pažymys			Galutinis kaupiamasis pažymys susideda iš egzamino teorinių žinių (testas) (K-0,4), grupinio darbo (projekto) vertinimo (K-0,3) ir individualaus projekto vertinimo (K-0,3). Galutinis pažymys nustatomas, atskirus pažymius padauginant iš svartinio koeficiento ir sandaugas susumuojant.

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privaloma literatūra				
Duncan N. French, Lorena Torres Ronda. 2022.	2022	NSCA's essentials of sport science.		Human kinetics,
Smith, Evans. Amazon, 2020.	2020	Goniometry: simple method to measure joint motion: a handbook for students & clinicians, joint movement & function.		
Cleland, J., Dixon, K., & Kilvington, D. (2019).	2019	Online research methods in sport studies.		New York: Routledge.
Evans, Retta R. 2022.	2022	Education in sport and physical activity : future directions and global perspectives.		Human kinetics,
Breed, Ray. t. 021.	2021	Developing game sense in physical education and spor		Human kinetics, 2
Lieberman, Lauren J. 2021.	2021	Universal design for learning in physical education.		Human kinetics,
Papildoma literatūra				
Ortega, Francisco B; et al; Emeljanovas, Arunas; Mieziene, Brigita; //	2023	European Fitness Landscape in Children and Adolescents: updated reference values, fitness maps, and country rankings based on nearly 8 million data points from 34 countries gathered by the FitBack network		British journal of sports medicine. London
Mieziene, Brigita; Emeljanovas, Arunas; Putriute, Vitalija; Novak, Dario.	2021	The direct and indirect relationships within the extended trans-contextual		Frontiers in pediatrics. Lausanne : Frontiers

		model for moderate-to-vigorous physical activity		
Venckunas, T., Emeljanovas, A., Mieziene, B., & Volbekiene, V. (2017).	2017	Secular trends in physical fitness and body size in Lithuanian children and adolescents between 1992 and 2012.		<i>Journal of epidemiology and community health</i> , 72(2),
Emeljanovas ir kit. 2022. LSU, 2022	2022	Lietuvos vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo ataskaita		http://dspace.lsu.lt/bitstream/handle/123456789/109/Lietuvos%20vaik%C5%B3%20ir%20jaunimo%20fizinio%20aktyvumo%20ataskaita%202022.pdf?sequence=1&isAllowed=y