

Konferencja „Otyłość u dzieci - profilaktyka i leczenie”

WARSZTATY: 02.02.2024

WARSZTATY Z ZAKRESU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W LECZENIU OTYŁOŚCI

Zespół Prof. dr hab. Bartosza Molik:

dr Zuzanna Mazur, dr Ewa Niedzielska, dr Hanna Nałęcz, dr Marta Kinga Łabęcka, mgr Kamil Goleń
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Konspekt części teoretycznej

1. Indywidualizacja działania według 5-cioskładnikowego modelu interwencyjnego:
 - a. Diagnoza
 - b. Prognoza
 - c. Planowanie
 - d. Realizacja
 - e. Ewaluacja
2. Zasady kwalifikacji lekarskiej uczniów z nadmiarem masy ciała do zajęć WF

Konspekt części praktycznej

1. Rekomendacje do wysiłku dla dzieci z nadwagą i otyłością - cardio czy interwał?
2. Technika ćwiczeń dostosowana do możliwości ćwiczących.
3. Bezpieczeństwo podczas ćwiczeń.
4. Termogeneza typu NEAT.
5. Budowa jednostki treningowej w formie obwodowej.

