

The background of the slide is a light gray gradient, decorated with several realistic water droplets of various sizes. The droplets are rendered with soft shadows and highlights, giving them a three-dimensional appearance. They are scattered across the page, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners.

FIZINIO AKTYVUMO APLINKOS PRITAIKYMAS PAGAL KLIENTŲ POREIKIUS

TIKSLAS: SUPAŽINDINTI SU KLIENTŲ POREIKIŲ ANALIZE IR FIZINIO AKTYVUMO APLINKOS PRITAIKYMU PAGAL FIZINĖS VEIKLOS SPECIFIKĄ.

KLIENTO POREIKIŲ ANALIZĖ – KAS TAI?

KODĖL TAI SVARBU?

- LEIDŽIA **INDIVIDUALIZUOTI VEIKLĄ**, PADIDINTI JOS EFEKTYVUMĄ IR SAUGUMĄ.
- PADEDA **PARINKTI TINKAMĄ INVENTORIŲ**, VEIKLOS INTENSYVUMĄ IR VIETĄ.
- SKATINA **KLIENTO MOTYVACIJĄ IR ĮSITRAUKIMĄ**.

POREIKIŲ ANALIZĖS ELEMENTAI

Analizuojama sritis	Pavyzdys
Tikslai	Numesti svorio, stiprinti raumenis, atsigauti.
Sveikatos būklė	Lėtinės ligos, judėjimo apribojimai.
Psichologiniai aspektai	Motyvacija, streso lygis, socialiniai poreikiai.
Laiko galimybės	Kada ir kiek kartų klientas gali dalyvauti.
Aplinka	Pageidaujama vieta – lauke / salėje / namuose.

POREIKIŲ ANALIZĖS METODAI

- ANKETA ARBA KLAUSIMYNAS;
- POKALBIS / KONSULTACIJA;
- FIZINIO PASIRENGIMO TESTAI;
- GYDYTOJO AR KINEZITERAPEUTO IŠVADA;
- SKAITMENINĖ ANALIZĖ (PVZ. „SMART“ TRENIRUOKLIAI, PROGRAMĖLĖS).

APLINKOS PARUOŠIMAS PAGAL VEIKLOS REIKALAVIMUS

VEIKSNIAI, Į KURIUOS BŪTINA ATSIŽVELGTI:

- 🦶 ERDVĖS DYDIS IR FUNKCIONALUMAS;
- VĖDINIMAS IR APŠVIETIMAS (YPAČ UŽDAROSE ERDVĖSE);
- 🔊 TRIUKŠMO LYGIS IR AKUSTIKA;
- 🗝️ SAUGUMAS: GRINDŲ DANGA, ŽENKLINIMAS, PRIĖJIMAS;
- INVENTORIAUS IR ĮRANGOS PRIEINAMUMAS;
- ERGONOMIKA IR KOMFORTAS (YPAČ SENJORAMS AR ŽMONĖMS SU NEGALIA).

APLINKOS PRITAIKYMAS PAGAL VEIKLOS TIPĄ

Veiklos tipas	Aplinkos ypatumai
Jėgos treniruotė	Stabilūs paviršiai, vėdinama erdvė, pakankamai vietos.
Jogos / tempimo	Tyli, švari erdvė, grindų danga kilimėliams.
Aerobika	Minkštesnė danga, akustinė įranga, ventiliacija.
Reabilitacija	Ergonomiškas inventorius, artima priežiūra, dažna patikra.
Vaikų veiklos	Apsaugos kampuose, spalvinga ir motyvuojanči aplinka

INDIVIDUALIZAVIMAS PAGAL KLIENTO POREIKIUS

- **REGULIUOJAMA ĮRANGA:** AUKŠTIS, PASIPRIEŠINIMAS, APIMTIS;
- **ASMENINĖS ZONOS:** ATSTUMO LAIKYMASIS;
- **SENSORINĖ APLINKA:** GARSO, ŠVIESOS IR KVAPO JAUTRUMAS (AUTIZMO SPEKTRO ATVEJU IR KT.);
- **MODULINIAI SPRENDIMAI:** APLINKOS TRANSFORMACIJA PAGAL GRUPĘ AR INDIVIDĄ.

APIBENDRINIMAS

KLIENTO POREIKIŲ ANALIZĖ LEIDŽIA KURTI SAUGIĄ, MOTYVUOJANČIĄ IR INDIVIDUALIZUOTĄ FIZINIO AKTYVUMO APLINKĄ.

APLINKOS PARUOŠIMAS TURI BŪTI GRINDŽIAMAS NE TIK VEIKLOS POBŪDŽIU, BET IR **PSICHOLOGINIAIS, SOCIALINIAIS BEI FUNKCINIAIS** KLIENTO POREIKIAIS.