

SPIS TREŚCI

Część I

1. Wprowadzenie	5
2. Główne założenia Programu Rekreacji Ruchowej Osób Starszych.....	8
3. Założenia organizacyjno – metodyczne PRROS	9
4. Szczegółowe zasady budowy i sposobu realizacji II etapu PRROS	12
4.1. Dobór form ruchu.....	13
4.2. Charakterystyka rodzaju ćwiczeń występujących w programie, wytyczne dotyczące dawkowania wysiłków i oceny stosowanych wysiłków.....	16
4.3. Budowa jednostki zajęć.....	25
4.3.1. Gimnastyka prozdrowotna	25
4.3.2. Marsze.....	26
4.4. Fazy zajęć.....	27
4.5. Objętość i wydatek energetyczny tygodniowego programu zajęć	32
4.6. Intensywność ćwiczeń	33
5. Zasady metodyczne dotyczące bezpiecznego prowadzenia zajęć z osobami starszymi.....	37
6. Wskazówki organizacyjno-metodyczne przy realizacji PRROS	41

Część II

1. Gimnastyka prozdrowotna – przykładowy zestaw ćwiczeń	44
2. Gimnastyka w domu	61
3. Marsz – zestaw ćwiczeń uzupełniających.....	67
4. Załączniki PRROS.....	71
Indywidualna Karta PRROS	71
Zaświadczenie lekarskie będące warunkiem przystąpienia do ćwiczeń	71
Karta samokontroli.....	72
Ankieta.....	73
Literatura	75