

Labą diena,

Fizinio ugdymo būrelį atliksime pirmadienį nuotoliniu būdu 14.45 -- 16.45 . Bendrausime per Tamo platformą, per e-paštą.

Darbo planas:

Programa dviems savaitėms ( 05.18 ir 05.25d.d)

- 1.Mankšta.
2. Pratimai ruošiantis bėgimui:

[https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=wu\\_VDtRncvM](https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=wu_VDtRncvM)

3. Spartus ėjimas pereinantis bėgimą iki 30 min.
4. Atlikti pratimus kojų raumenims stiprinti.
  - 4a. šuoliukai su šokdyne (esant galimybei) 3x30k., viena koja 2x20k., dviem kojomis.
5. Atsakyti į pateiktą klausimą:
  - a) Kokiose NBA komandose yra žaidęs Žydrūnas Ilgauskas .?
  - b) Kokioje šalyje išrastas krepšinis?
  - c) Modestas Paulauskas, Valdemaras Chomičius, ir Paulius Jankūnas , kas sieja šiuos ilgamečius Žalgiriečius?
  - d) Koks Lietuvos disko metikas iškovojo aukso medalį Barcelonos olimpinėse varžybose ?
  - e) Kiek mažiausiai aikštelėje gali likti krepšininkų, kad rungtynės būtų tęsiamos ir kodėl?
  - f) Kokios sporto šakos atstovė yra Laura Asadauskaitė -Zadnieprovskienė?
  - g) Koks žinomas Lietuvos sportininkas dirbo premjero apsauginiu, o dabar dirba seimo nariu ?
  - h) Koks sportas yra žiūrimiausias pasaulyje?
  - i) Kada pirmą kartą surengtos šiuolaikinės Olimpines žaidynės?
  - j) Kas sieja Joną Mačiulį ir Maironį.

Skirtos ir referatų temos:

1. Fizinio aktyvumo reikšmė vaikų, jaunuolių sveikatai.
2. Lankstumas ir jo lavinimo ypatumai.
3. Juoko nauda žmogaus sveikatai.
4. Sveikos mitybos piramidės principai.

P.s Pasirinkti vieną temą iš keturių. Apimtis du puslapiai.

Atsakymus į klausimą, ir vieną iš pasirinktų referato temų pateikti į e-paštą [nijole0827@gmail.com](mailto:nijole0827@gmail.com)

6. Stebėti varžybas per tv sporto kanalus, youtube.

Pagarbiai,  
Nijolė J.