

Tinklinio būrelį 05m. 04-11d. tęsime per **Tamo** ir mano elektroninį paštą : tidepower55@gmail.com .

Būrelio temos : netradicinis fizinis aktyvumas.

Darbo dar 2 savaitėms :

A.) Referatas. Temos : “Sveikas gyvenimo būdas, “Olimpinis sportas Lietuvoje”, “ Dopingo poveikis ir žala organizmui”,” Lietuva – krepšinio šalis“. (Rinkis?). B) Atlikite pramankštą:(pratimai kaklui, rankoms, kojoms, liemeniui, tempimo pratimus.) Siūlau atlikti iki 100 įvairiausių pratimų : Daryk atsispaudimus, pilvo presą, pritūpimus, šuoliukus su šokdyne (nusifilmuok).

B.) Video pratimų kompleksas, darote paeiliui visus :
1. https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY 2. <https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg> <https://www.youtube.com/watch?v=knlf9vF4k4>, https://www.youtube.com/watch?v=Nt--C_OUGB8

C.) Stebite ir atliekate tempimo pratimus: <https://www.youtube.com/watch?v=OtLXSicln8E> Išmok ir nusifilmuok kaip atlieki šiuos pratimus su muzika , bei atsiųsk vaizdo įrašą ! Iš šios grupės reikia išsirinkti vieną pratimų komplektą arba kelis ir atsiųsti į **tamo** arba į tidepower55@gmail.com Galite įdėti į [youtube.com](https://www.youtube.com) ir man tik nuorodą atsiųsti. Filmukas yra kaip įrodymas ,kad išmokote pratimus.

Sėkmės!

D.) Stebėdami varžybas analizuojate žaidėjų ir komandos žaidimo techniką. Stebime varžybas

: <https://www.youtube.com/watch?v=fXhf9Yh7tf8> .
<https://www.youtube.com/watch?v=SNXd6SCmyDM> .

• Atsakykite į pateiktus klausimus:

1. Ar manote, kad žaidimai tapo per daug komerciniai? Kaip jūs pakeistumėte tuos dalykus?

2. Kaip manote, ar olimpinės žaidynės yra laiko ir pinigų švaistymas?

3. Kai kurie žmonės tvirtina, kad olimpinės žaidynės dabar nėra susijusios su sportu, bet jos yra varžybos, siekiant išsiaiškinti, kuri šalis išleido daugiausia pinigų savo konkurentams paruošti. Kokia Jūsų nuomonė? 4. Kartais sakoma, kad sportininkai negalvoja apie varžybas dėl savo šalies olimpinėse žaidynėse, bet galvoja apie tai, kokius rėmimo susitarimus jie gali laimėti, jei jiems pasiseks. Kokia Jūsų nuomonė?

5. Ar manote, kad kai kurie teisėjai atskirose varžybose gali būti korumpuoti?

6. Kuriame žaidime naudojate lengviausią kamuolį?

7. Kuriame žaidime naudojate didžiausią kamuolį?

8. Kurioje sporto šakoje moterys laimi daugiausiai aukso medalių?

9. Kokias ekstremalias sporto šakas žinai?

10. Kuo padengdavo gladiatorių areną senovės Romoje?

Pagarbiai K. Kęstutis