

Labą dieną ,

Fizinio aktyvumo būrelį atliksime trečiadienį 13.50-15.50 nuotoliniu būdu .

Darbas Tamo, Teams platformose, e- paštas..

Programa dviem savaitėms :11.25d. ir 12.02d. (jei bus pratęstas karantinas)

Darbo planas:

Atlikti pratimus :

Tai bus mankšta ir tempimo pratimai kojoms.

1. Galvą sukame į dešinę, kairę pusę, į viršų ir žemyn.
2. Galvą sukame ratu į vieną ir kitą pusę.
3. Pečius, vėliau rankas pasukame ratu į priekį ir atgal.
4. Sulenkę rankas per alkūnes pasukame rankas ratu į vieną ir kitą pusę.
5. Pasukame ratu riešus.
6. Stovėdami tiesiai (kojos pečių plotyje) sukame viršutinę kūno dalį į šoną, vėliau į kitą (rankos tuo metu gali būti padėtos ant pečių).
7. Pasukame ratu klubus.
8. Lenkiamės į priekį (rankos ištiestos), atgal (rankos ant liemens).
9. Lenkiamės į šonus (rankos ant liemens), vėliau galime prijungti ir rankas (pasilenkdami tiesiai į tą pusę ir ranką).
10. Sulenkiamė koją, paimame už kelio ir keliamė link krūtinės, vėliau atliekame atvirkštinį veiksmą ir traukiame koją atgal, keičiame kojas ir atliekame tą patį.
11. Atsistojame tiesiai, sulenkiamė koją per kelį (koją pakeliame prieš save), sukame ratus veddami koją į šoną ir per apačią grįžtame į pradinę padėtį, tą patį pakartojame su kita koją.
12. Žengiame didelį žingsnį atgal (viena koja), pritupiame ir sustingstame tokioje padėtyje (turi jaustis tempimas), tą patį kartojame su kita koja.
13. Žengiame žingsnį į šoną (viena koja), pritupiame ir sustingstame tokioje padėtyje, vėliau pereinam prie kitos kojos.

14. Pasukame ratu kelius ir pėdas.
 15. Atsisėdame ant žemės, ištiesiame kojas ir lenkiamės link pirštų, tada padedame kojas plačiai ir lenkiamės prie vienos kojos, per vidurį, prie kitos (kiekvienoje padėtyje sustingstame).
 16. Šioje padėtyje vieną koją užlenkiame ir lenkiamės prie ištiestos, vėliau per vidurį (tarp kojų), keičiame kojas ir atliekame tą patį.
 17. Atsisėdame ant kelių (kojos sulenktos), ištiesiame vieną koją atgal ir sulenkiamo, paimame už pirštų ir lenkiame link savęs, keičiame kojas ir atliekame tą patį.
 18. Atsistojame, žengiame didelį žingsnį atgal (viena koja, ta koja tiesi), pritupiame taip, kad galėtume rankas, vėliau alkūnes padėti ant grindų (tą ir atliekame). Kiekvienoje padėtyje užsilaikome, keičiame kojas ir atliekame tą patį.
 19. Atsistojame, susirandame atramą (tai gali būti siena, stalas ar žmogaus ranka). Žengiame žingsnį atgal (galinė koja tiesi) ir stojant tą koją, kuri buvo gale, iškeliamo kuo aukščiau (koja turi būti tiesi), tada ir vėl pritupiame (žengiame žingsnį atgal) ir taip kartojam.
 20. Atsistojame, pasilenkiame ir pirštais bandome pasiekti žemę (kojos tiesios), vėliau rankomis einame į priekį (sustingstame padėtyje „lenta“ (rankos ištiestos)) ir grįžtame, po kelių pakartojimų pratempiamo nugaros ir kojų raumenis (toje pačioje padėtyje).
 21. Atliekame pratimą „katė“.
 22. Tada atsiklaupiame ant kelių, rankas ištiesiame į priekį, liemenį nuleidžiame ant kelių ir atsipalaiduojame.
- Kiekvieną pratimą kartojame tiek, kiek norime ir galime.

Pasivaikščiavimas gamtoje (dėvint kaukes)

Bėgimas lauke (esant galimybei) , laikantis saugumo reikalavimų 1-3km

Sporto renginių stebėjimas per Tv.