

Tamo ir mano elektroninį paštą: tidepower55@gmail.com ,on-line Teams platformoje .

A.) Referatas : (apimtis 2-3 puslapiai).Temos : “Sveikas gyvenimo būdas,
“Olimpinis sportas Lietuvoje”, ” Ar Lietuva tinklinio šalis?“ (Rinkis).

B.) Atsakykite į klausimus :

Atsakykite į pateiktus klausimus:

- 1.Ar manai, kad žaidimai tapo per daug komerciniai? Kaip tu pakeistum tuos dalykus?
- 2.Kaip manai, 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 tavo 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 tavo nuomonė?
- 5.Ar manai, kad kai kurie teisėjai atskirose varžybose gali būti korumpuoti?
6. Kuriame žaidime naudojama lengviausią kamuolį?
7. Kuriame žaidime naudojama didžiausią kamuolį?
8. Kurioje sporto šakoje moterys laimi daugiausiai aukso medalių?
9. Kokias ekstremalias sporto šakas žinai?
10. Kuo padengdavo gladiatorių areną senovės Romoje?

Atlikite pratimus su muzika :

C.) Video pratimų kompleksas, darote paeiliui visus :

1 https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY

2. <https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg>

3. https://www.youtube.com/watch?v=Nt--C_OUGB8

4. <https://www.youtube.com/watch?v=Ezm11Oxc7FA>

5. <https://www.youtube.com/watch?v=-XUuajf3H7I> stebite kurie raumenys dirba atliekant pratimus, pabandykite ir jūs.

D.) Jeigu turite galimybių 5-10 km. važiavimas dviračiu, būtina fiksuoti kilometražą programėlėje.

E.) Atlikite pramankštą : (pratimai kaklui, rankoms, kojoms, liemeniui, tempimo pratimus.) Siūlau atlikti iki 100 įvairiausių pratimų : daryk atsispaudimus, pilvo presą, pritūpimus, šuoliukus su šokdyne.

F.) Stebite tinklinio varžybas : <https://www.youtube.com/watch?v=ZkcQjiRCfrA>