

Laba diena,

Fizinio ugdymo būrelį atliksime trečiadienį 13.50-15.50 nuotoliniu būdu.

Bendrausime per Tamo platformą ir per e-paštą.

Programa dviems savaitėms. (11.11 ir 11.18d.d)

Programą sudaro:

1. Mankšta namų sąlygomis. (tempimo pratimai)

<https://www.youtube.com/watch?v=09s1h2kvvHY>

2 Atlikti pratimus prieš bėgimą.

[https://www.youtube.com/watch?v=wu\\_VDtRncvM](https://www.youtube.com/watch?v=wu_VDtRncvM)

3.Spartus ėjimas gryname ore, pereinant į lengvą bėgimą. (Esant galimybei , laikantis saugumo reikalavimų) 10-20 min.

4.Važiavimas dviračiu (esant galimybei) 5-8 km., fiksuojant programėlėje kilometražą.

5.Stebėti LT vyrų krepšinio komandų varžybas per TV. Į Tamo atsiųsti trumpą varžybų analizę.

6.Sudaryti pratimų kompleksą norimai raumenų grupei. Atsiųsti pratimų aprašymą į Tamo, ar vaizdo medžiagą į e- paštą.