

Laba diena,

Fizinio ugdymo būrelį atliksime trečiadienį (13.50-15.50) nuotoliniu būdu.

Bendrausime per Tamo ,Teams platformas ir per e-paštą.

Programa dviem savaitėm. (12.23 ir 12.30d.d.)

Programą sudaro:

1. Mankšta kiekvieną dieną.
- 2 Spartus ėjimas gryname ore pereinant į bėgimą (esant galimybei) aie 40min.
- 3.Šuoliukai įkalnėn dviem kojom, viena koja. 3k.x30.
4. Atlikti pratimus ( kojų raumenims lavinti, pilvo presui) ,

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=hGOYxik3oeE>

- 5.Jei sutinka mokiniai atsiųsti vaizdo medžiagą į e-paštą [nijole0827@gmail.com](mailto:nijole0827@gmail.com)
- 6.Stebėti varžybas per yootube, tv sporto kanalus.
7. Bandyti sudaryti pratimų kompleksą norimai raumenų grupei, peržiūrėjus pratimus yootube.
- 8.Šaškių, šachmatų, domino žaidimų turnyrai su šeimos nariais.