

Fizinio ugdymo būrelį atliksime trečiadienį nuotoliniu būdu 13.50-15.50. Bendrausime per Teams, Tamo platformas, per e-paštą.

Darbo planas:

Programa 01.06, 01.13, 01.20, 01.27 d.d.

1. Mankšta.
2. Pratimai ruošiantis bėgimui:

https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=wu_VDtRncvM

3. Spartus ėjimas pereinantis bėgimą iki 30 min., arba važiavimas dviračiu (esant galimybei) iki 5-8km.
4. Atlikti pratimus kojų raumenims stiprinti.
 - 4a. šuoliukai su šokdyne (esant galimybei) 3x30k., viena koja 2x20k., dviem kojomis.
5. Atsakyti į pateiktą klausimą:

- 5.1 Kur vyksta teniso keturi Didžiojo kirčio turnyrai?
- 5.2 Valstybė, kurios vyrai pirmieji Europos vyrų krepšinio čempionai?
- 5.3 Kokios tautybės krepšinio išradėjas Jamesas Naismithas?
- 5.4 Kokia buvo olimpinė sporto šaka, kad norint laimėti reikėjo judėti atgal?
- 5.5 Tenisininkai vyrai rungtyniauja Daviso taurės turnyre, o moterys?
- 5.6 Kuri gimnastikos figūra turi paukščio pavadinimą?
- 5.7 Kuri plaukimo stilių žmonės pasiskolino iš varlės?
- 5.8 Kokios sporto šakos sudaro penkiakovę?
- 5.9 Kaip vadinasi meliono kamuolio žaidimas?
- 6.0 Koks krepšininkas yra pelnęs 100 taškų per vienerias rungtynes NBA istorijoje?
Atlikti pratimus pagal nuorodą:

https://www.youtube.com/watch?v=ttkq49P_7ds

Skirtos ir referatų temos:

1. Fizinio aktyvumo reikšmė vaikų, jaunuolių sveikatai.
2. Dopingo žala sportininko organizmui.
3. Juoko nauda žmogaus sveikatai.
4. Sveikos mitybos piramidės principai.

P.s Pasirinkti vieną temą iš keturių. Apimtis du puslapiai.

Atsakymus į klausimą, ir vieną iš pasirinktų referato temų pateikti į e-paštą nijole0827@gmail.com

6. Šachmatų, šaškių žaidimas su šeimos nariais.