

Fizinio ugdymo būrelį atliksime trečiadienį 13.50- 15.50 nuotoliniu būdu.

Darbas Tamo , Teams platformose ir per e- paštą.

Programa kovo mėnesiui

Programą sudaro:

1. Spartus ėjimas pereinantis į bėgimą gamtoje ar stadione( laikantis saugaus atstumo.)
2. Mankšta kojų raumenų stiprinimui (šuoliukai dviem kojom, viena koja 3 k× 30).Šuoliukai per kliūtį (-is) esant galimybei gamtoje.

3. Atlikti pratimus pagal nuorodą:

<https://www.youtube.com/watch?v=1f8yoFFdkcY>

4. Esant galimybei ir prietaisams lauke prisitraukimai prie skersinio 3k×8-10 .

5 .Atlikti pratimus kūno raumenims lavinti:

<https://www.youtube.com/watch?v=7KSNmziMqog>

6.Teniso varžybų stebėjimas,Susitinka Ričardas Berankis - Novak Djokovič:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Rms1f-FZa8>

7.Šaškių, šachmatų žaidimas su šeimos nariais, ar kita aktyvi fizinė veikla gamtoje, kad ir pasivaikščiojimas.

P.s rekomenduoju aktyvią fizinę veiklą kiekvieną dieną po 60min.