

Fizinio ugdymo būrelį atliksime trečiadienį 13.50- 15.50 nuotoliniu būdu.

Darbas Tamo , Teams platformose ir per e- paštą.

Programa balandžio mėnesiui

Programą sudaro:

1. Krosas gamtoje, stadione merginoms -1000m, vaikinams-2000m
2. Mankšta kojų raumenų stiprinimui (šuoliukai dviem kojom, viena koja 3 k× 30). Šuoliukai su šokdyne, kojas sukryžiavus 2x20.

3. Išmokti pasirinktą šokį, pagal nusiųstą nuorodą:

https://www.youtube.com/watch?v=QJgwF_9cl1M

Šokio video įkelti į e- paštą nijole0827@gmail.com

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

5 .Atlikti pratimus kūno raumenims lavinti:

<https://www.youtube.com/watch?v=jpizoUy4K9s>

6.Pasivaikščiojimas gamtoje iki 60min., laikantis saugumo reikalavimų.

7.Stalo žaidimai su šeimos nariais.

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