

Balandžio 20, 27d.

SVEIKI! Netingėkit ir sportuokit esamom sąlygom!

Tinklinio būrelį tęsime per **Tamo** ir mano elektroninį paštą : tidepower55@gmail.com .

Pamokų temos : netradicinis fizinis aktyvumas.

Darbo dar 2 savaitėms :

A) Atlikite pramankštą:(pratimai kaklui,rankoms,kojoms,liemeniui, tempimo pratimus.) Siūlau atlikti iki 100 įvairiausių pratimų :

Daryk atsispaudimus, pilvo presą, pritūpimus, šuoliukus su šokdyne.

Esant galimybėms lauke ėjimas pereinant į bėgimą.

Atsakykite į pateiktus klausimus:

- 1.Ar manote, kad žaidimai tapo per daug komerciniai? Kaip jūs pakeistumėte tuos dalykus?
- 2.Kaip manote, ar olimpinės žaidynės yra laiko ir pinigų švaistymas?
- 3.Kai kurie žmonės tvirtina, kad olimpinės žaidynės dabar nėra susijusios su sportu, bet jos yra varžybos, siekiant išsiaiškinti, kuri šalis išleido daugiausia pinigų savo konkurentams paruošti. Kokia Jūsų nuomonė?
- 4.Kartais sakoma, kad sportininkai negalvoja apie varžybas dėl savo šalies olimpinėse žaidynėse, bet galvoja apie tai, kokius rėmimo susitarimus jie gali laimėti, jei jiems pasiseks. Kokia Jūsų nuomonė?
- 5.Ar manote, kad kai kurie teisėjai atskirose varžybose gali būti korumpuoti?

B) Video pratimų kompleksas :

https://www.youtube.com/watch?v=Fg6N_9f-9qY, 4 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>,

https://www.youtube.com/watch?v=ipS_i0UuYwM

Iš šios grupės reikia išsirinkti vieną pratimų komplektą arba kelis ir atsiųsti į tamą arba į tidepower55@gmail.com

C)Stebite tinklinio varžybas:

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

<https://www.youtube.com/watch?v=2duQnb2xaGE>,

<https://www.youtube.com/watch?v=O5EgHegU2-g>

<https://www.youtube.com/watch?v=o78y1264dD8>.

Pagarbiai mokytojas Kęstutis