

Programa 2 savaitėms.



Programą sudaro:

- 1 .Mankšta kiekvieną dieną.
- 2.Raumenų tempimo pratimai.

<https://m.youtube.com/watch?v=nXxfMyz7So>

3. Šoklumo pratimai.

Pratimai su šokdyne (esant galimybei) dviem kojomis, kojas sukryžius, vieną koja. Šuoliukai su pašokimu aukštyn, suplojant rankomis. Bėgimas vietoje 1min. Poilsis 1min. Bėgimas vietoje 1min....

4. Atliktus pratimus su muzika nufilmuoti (be veido) ir atsiųsti vaizdo įrašą į e-paštą nijole0827@gmail.com

5. Stebėti sporto varžybas per tv sporto kanalus.

6. Per Tamo atsiųsti stebėtų varžybų trumpus pastebėjimus bei komentarus.

Pagarbiai,

Mokytoja Nijolė