

Laba diena,

Fizinio aktyvumo būrelį atliksime pirmadienį 14.45 -16.45 nuotoliniu būdu.

DarbasTamo platformoje ir per e-paštą.

Programa dviem savaitėm ( 05.04 ir 05.11d.d)

Programą sudaro:

1. Mankšta.
2. Ėjimas ar bėgimas ( esant galimybei) -20 min.
3. Važiavimas dviračiu ar paspirtuku (esant galimybei) -5 km ir daugiau .
4. Atlikti pratimus ( nugaros raumenims, rankų jėgai, pilvo presui lavinti),pagal pateiktas nuorodas:

[https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=Fg6N\\_9f-9qY](https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=Fg6N_9f-9qY)

5. Atsakyti į pateiktą klausimyną:

5.1 Kuris legendinis Lietuvos krepšininkas nėra vilkėjęs Lietuvos rinktinės marškinėlių pasaulio čempionate.?

5.2 Išvardinkite visas penkiakovės rungtis.?

5.3 Koks krepšininkas yra pelnęs 100 taškų per vienerias rungtynes?

5.4 Kam priklauso 100m. bėgimo pasaulio rekordas?

5.5 Kurioje sporto šakoje (se) vienu metu žaidžia 7 žaidėjai iš vienos komandos?

5.6 Pagal oficialias specifikacijas kiek takelių turi būti olimpiniam baseinui?

5.7 Kiek medalių laimėjo Lietuvos disko metikai 1992-2008m.m ?

5.8 Kokios sporto šakos atstovė buvo Gabriela Sabatini?

5.9 Kas pirmoji moteris pasaulyje nušokusi į tolį 7 m.?

6.0 Išvardinkite LKL krepšinio komandas?

Atsakymus pateikti į e-paštą [nijole0827@gmail.com](mailto:nijole0827@gmail.com)

6.Stebėti varžybas per yootube, tv sporto kanalus.

7.Šaškių, šachmatų turnyrai su šeimos nariais.

Pagarbiai,

Nijolė J