

Laba diena,

Fizinio ugdymo būrelį atliksime pirmadienį 14.45-16.45 nuotoliniu būdu.

Bendrausime per Tamo platformą ir per e-paštą.

Programa dviem savaitėm.

Programą sudaro:

1. Mankšta kiekvieną dieną.
2. Spartus ėjimas gryname ore pereinant į bėgimą (esant galimybei) 20 - 30min.
3. Važiavimas dviračiu (esant galimybei) 5-8km.
4. Atlikti pratimus (kojų raumenims lavinti, pilvo presui),

<https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=hGOYxik3oeE>

5. Jei sutinka mokiniai atsiųsti vaizdo medžiagą į e-paštą [nijole0827@gmail.com](mailto:nijole0827@gmail.com)

6. Stebėti varžybas per yootube, tv sporto kanalus.

7. Bandyti sudaryti pratimų kompleksą norimai raumenų grupei, peržiūrėjus pratimus yootube.

Pagarbiai,  
Nijolė J.