

Laba diena,

Fizinio aktyvumo būrelį atliksime trečiadienį 13.50-15.50 nuotoliniu būdu .

Darbas Tamo, Teams platformose, e- paštas..

Programa dviem savaitėms :12.09d. ir 12.16d.

Darbo planas:

1. Atlikite pramankštą: (pratimai pečių juostai, nugaros raumenims stiprinti,kojų raumenims lavinti, tempimo pratimus.)

Rekomenduoju atlikti iki 60 pratimų (atsilenkimai, atsispaudimai 3x 15k. , šuoliukai su šokdyne / be šokdynės.)

2. Spartus ėjimas pereinant į bėgimą 1-3km.

3. Atlikti šuoliukus kaire, dešine koja 4x15 k..

4. Skyriu referato temas (pasirinkti vieną iš šių) :

4.1 Sveikos mitybos piramidės principai.

4.2 Fizinio aktyvumo reikšmė vaikų organizmui..

4.3 Dopingo poveikis ir žala sportininko organizmui.

4.4 Juoko nauda žmogaus sveikatai.

Parašytą referatą atsiųsti į Tamo pašta, arba į e-paštą nijole0827@gmail.com

5. Per Tv stebėti sporto varžybas.

Kuo daugiau būkite gryname ore ir pratimus atlikite lauke.

Laikykitės saugumo reikalavimų!