

Laba diena,

Siunčiu Jums darbo planą.

Fizinio ugdymo būrelį atliksime trečiadienį 13.50- 15.50 nuotoliniu būdu.

Darbas Tamo , Teams platformose ir per e- paštą.

Programa vasario mėn.3, 10,17, 24 d.d

Programą sudaro:

1. Spartus ėjimas pereinantis į bėgimą gamtoje ( laikantis saugaus atstumo.)
2. Mankšta kojų raumenų stiprinimui (šuoliukai dviem kojom, viena koja 3 k× 30).Šuoliukai per kliūtį (-is) esant galimybei gamtoje.
3. Tempimo pratimai.
4. Esant galimybei ir prietaisams lauke prisitraukimai prie skersinio 3k×8-10 .
5. Esant galimybei slidinėjimas.
- 6.Krepšinio varžybų Kauno "Žalgiris" ir kt. komandų stebėjimas per Tv.
- 7.Pasivaikščiojimas gamtoje ar kita aktyvesne sportinė veikla su šeimos nariais.
- 8.Stebėti UEFA Europos moterų futbolo čempionato atrankos rungtynes Lietuva - Belgija.

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

P.s rekomenduoju judėti sistemingai....