



Svarbiau dalyvauti ar laimėti?

- Mankšta
- Rikiuotė



- Kas vyksta stadione?
- Kaip manai, svarbiau dalyvauti ar laimėti? Kodėl?
- Ką daro mėlyna apranga vilkintys sportininkai?



- Bėgiojant, mankštinantis reikia taisyklingai kvėpuoti: įkvėpti per nosį, iškvėpti per burną. Pamėgink taip kvėpuoti bėgdamas vietoje.



- Ką daro ratu stovintys sportininkai? Kodėl jie tai daro?
- Ar tu mėgsti mankštintis? Kodėl?



- Atsiversk 52 puslapį. Pagal pateiktus paveikslus atlik rugsėjo mėnesio 1a ir 1b pratimus. Kaip pavyko?



- Atkreipk dėmesį, kaip sustoję sportininkai paveikslėlio dešinėje. Toks tvarkingas išsirikiavimas vadinamas rikiuote.

PAKARTOKIME

- Paaškind ir parodyk, kaip reikia taisyklingai kvėpuoti bėgant.
- Parodykite vienas kitam po mankštos pratimą. Ar draugas jį taisyklingai atliko? Jei ne, parodyk, kaip reikia atlikti.
- Susiskirstykite į dvi komandas. Palenktyniaukite, kurie greičiau sustosite į rikiuotę.



Apmąstyk, ko mokeisi rugsėjo mėnesį. Atsakyk į klausimus:

- Kaip patiko kūno kultūros pamokos? Kodėl?
- Kas pavyko?
- Ko dar reikėtų pasimokyti?



SPALIS

Ką veiksimė šį mėnesį?



◇ SUŽINOSIME, KOKIŲ BŪNA KAMUOLIŲ IR KOKIE ŽAIDIMAI JAIS ŽAIDŽIAMĖ.



◇ MOKYSIMĖS TIKSLIAI RIDENTI, MESTI IR TAISYKLINGAI GAUDYTI KAMUOLĮ.

Kaip bėgant laikyti rankas?



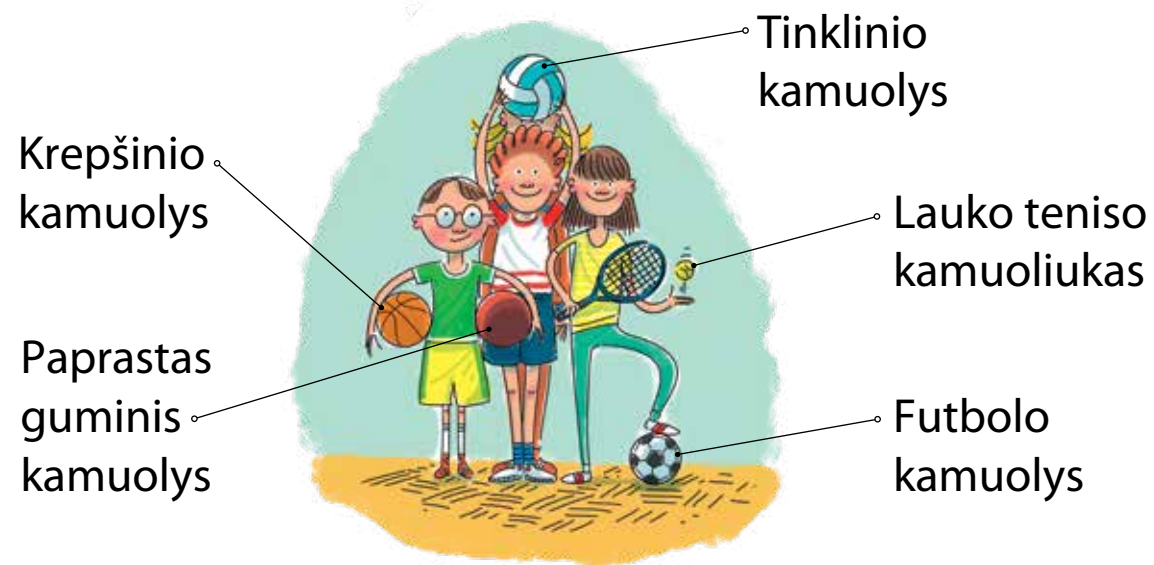
☆ PRATINSIMĖS STEBĖTI SAVO LAIKYSENĄ.

Šio mėnesio pratimai ↗ p. 52.



Rask mane ir atsakyk į klausimą.

Kokius žaidimus žaidi kamuoliu?



- Įsižiūrėk į paveikslėlį. Kokie žaidimai žaidžiami šiais kamuoliais?
- Su kuriais kamuoliais esi žaidęs tu? Apibūdink bent vieną.

Daugelis žaidimų žaidžiami tik jiems pritaikytais kamuoliais. Todėl kamuoliai skiriasi dydžiu, mase, medžiagomis, iš kurių pagaminti.

Kaip kamuolį mesti? Gaudyti? Ridenti?

Kamuolį

- mesk staigiai ištiesdamas rankas pirmyn;
- gaudyk stipriai suspausdamas jį plaštakomis ir pritraukdamas prie krūtinės;
- ridenk pastumdamas ar išmesdamas taip, kad jis riedėtų nešokinėdamas.



- Pažaiskite žaidimą „Pasakyk vardą“ (↗ p. 48).

Ar taisyklingai bėgi?



- Panagrinėkite paveikslėlį. Kokia laikysena turėtų būti bėgant?



- Pamėgink lėtai žingsniuodamas vietoje suderinti rankų ir kojų judesius, kaip rodyklėmis parodyta paveikslėlyje. Žingsniuok vis greičiau ir greičiau, kol pradėsi bėgti. Atkreipk dėmesį, kaip kvėpuoji.

PAKARTOKIME



- Kaip manai, kodėl Vikrė ir Staigius žaidžia skirtingais kamuoliais?
- Kokių žinai žaidimų, kur kamuolį reikia ridenti? Mesti?
- Kas svarbu metant ir gaudant kamuolį?



- Bėk vietoje. Nepamiršk taisyklingai kvėpuoti. Paprašyk draugo įvertinti tavo laikyseną. Ką darai ne taip? Ką reikėtų keisti?

Apmąstyk, ko mokeisi spalio mėnesį.

Atsakyk į klausimus:

- Kaip patiko kūno kultūros pamokos? Kodėl?
- Kas pavyko?
- Ko dar reikėtų pasimokyti?

LAPKRITIS

Ką veiksime šį mėnesį?



MOKYSIMĖS SAUGIAI
ATLIKTI ŠUOLIUKUS.



IŠSIAIŠKINSIME, KAIP IŠSIRIKIUOTI
EILE IR KAIP VORA.



IŠMOKSIME BĖGTI
ŠAUDYKLE.

Šio mėnesio pratimai ➤ p. 52.



Rask mane!