

1 Išspręsk rebusą ir sužinosi, kaip pradedami bėgti ilgi nuotoliai.



• • • / / / / /



/ / / • • • / / / / /



• • • / / /



• • • / / / /



/ / / • • / /



• • • / / / /

Ilgi nuotoliai pradedami bėgti

iš _____.

2 Kurie sportininkai teisingai pataria, kaip bėgti ilgą nuotolį? Apibrėžk juos spalvotu pieštuku. Pratęsk jų mintis – paaškind, kodėl taip reikia daryti.

Prieš pradėdamas bėgti prasimankštink,



Prieš pradėdamas bėgti pritūpk ir _____



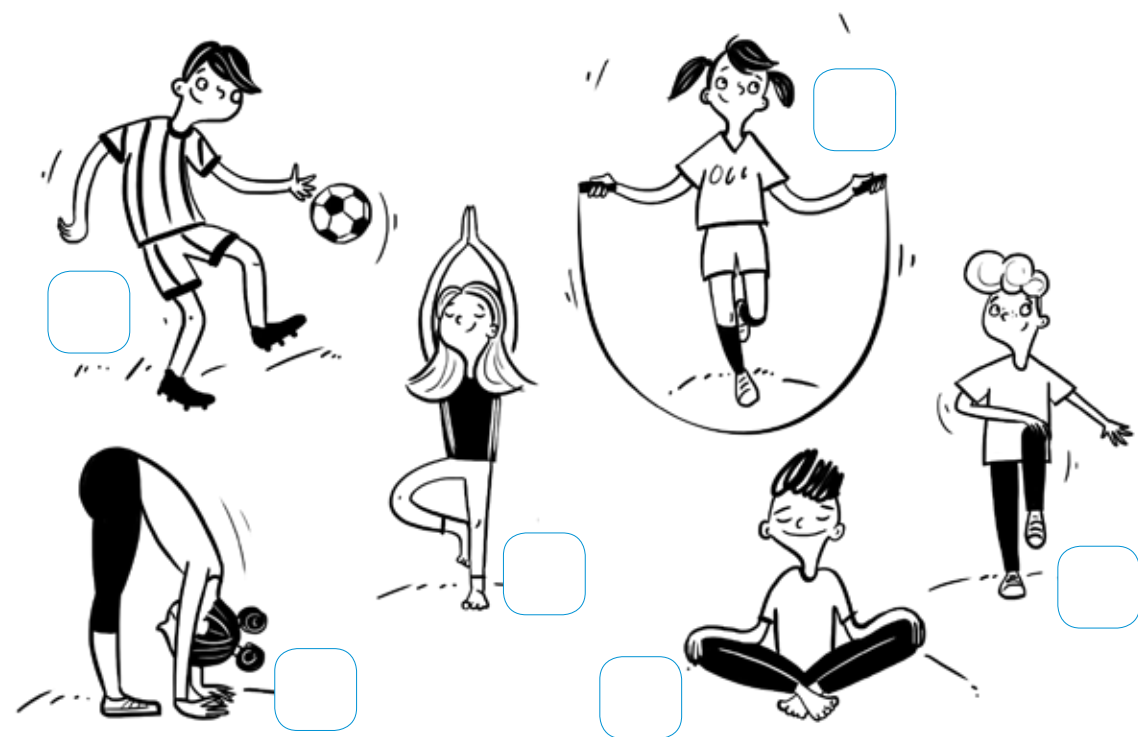
Bėk savo sparta, kad



Bėgdamas dairykis, žiūrėk, ką veikia kiti, kad



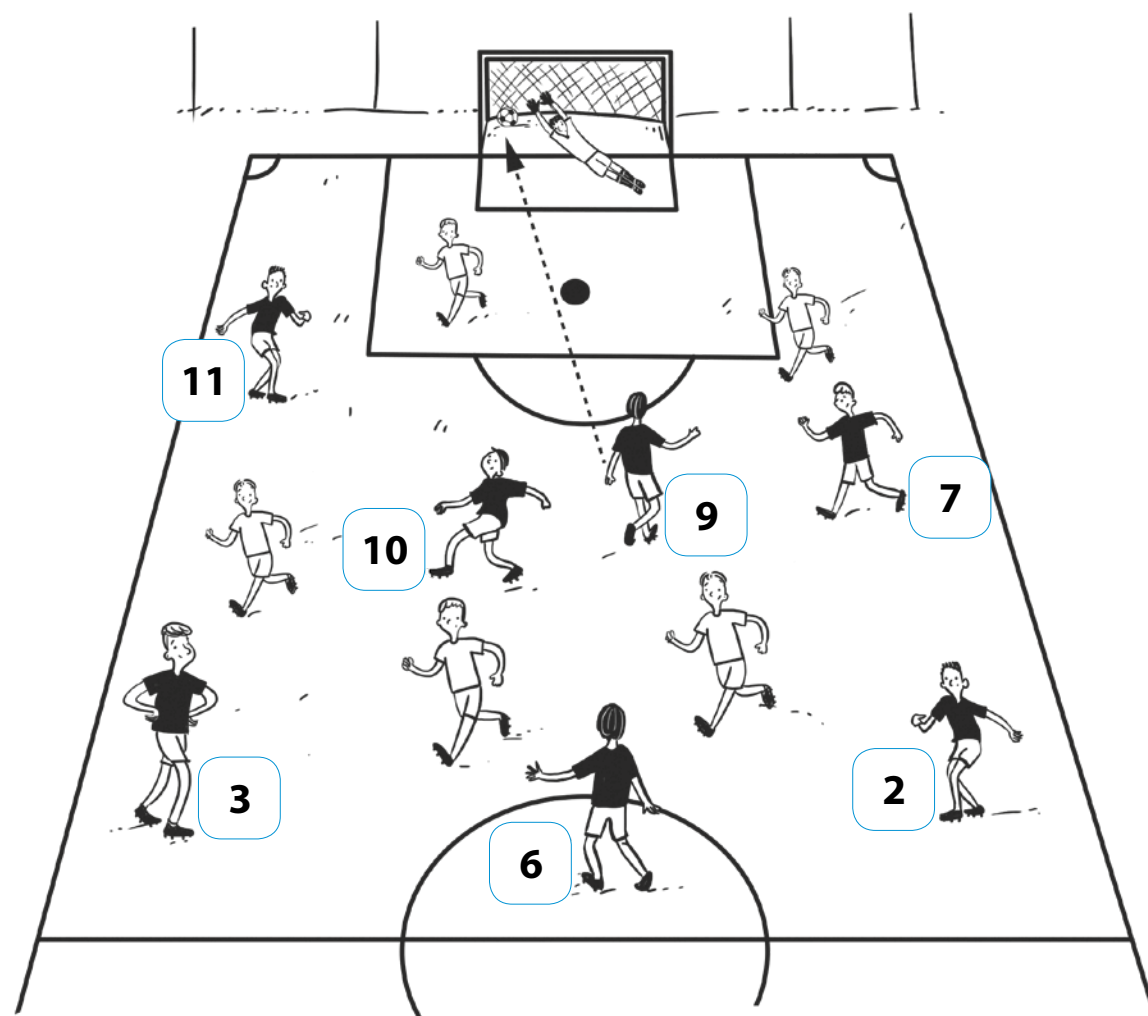
3 Kuriuos pratimus atliktum norėdamas atsipalaiduoti? Pažymėk.



Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.

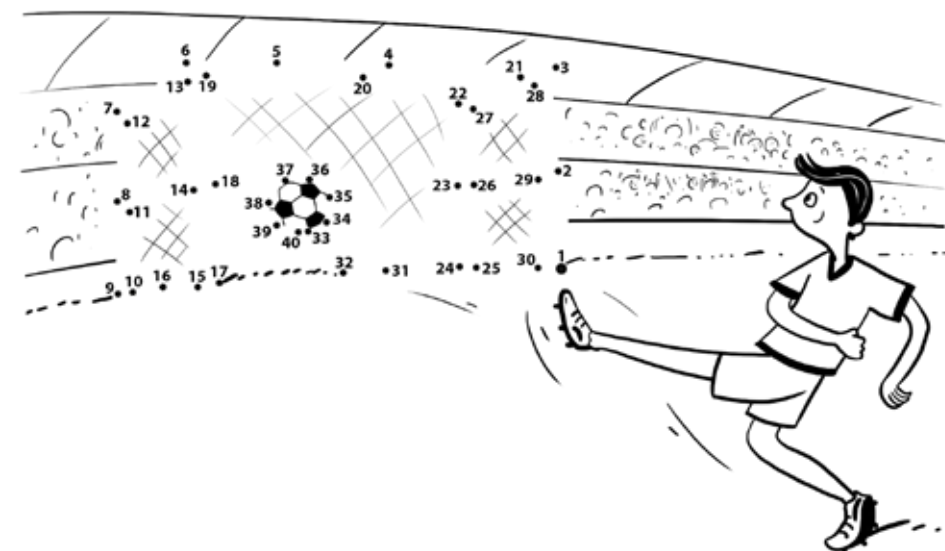


1 Nubrėšk linijas pagal futbolininkų išsidėstymo aikštėje schemą: 6, 3, 10, 11, 9. Taip sužinosi, kaip buvo pelnytas įvartis.



- Aptark futbolininkų veiksmus su draugu.
- Sugalvok kitokią galimų perdavimų eigą.

2 Sujunk taškus. Taip sužinosi, kokį veiksmą futbolininkas atlieka su kamuoliu. Įrašyk į langelius tinkamus žodžius.

[illegible]

3 Kurių patarimų reikia laikytis, kad būtum lankstus?
Sujunk linijomis sakinių pradžią ir pabaigą.
Teisingus patarimus perskaityk draugui.

Kad būtum lankstus,

venk staigių judesių.

Prieš juos darydamas

► ģkvēpk ir iškvēpk lētai.

Pratimus daryk iš lėto,

- reikia nuolat daryti tempimo pratimus.

Nesulaikykit kvėpavimo,

visada prasimankštink.

Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.

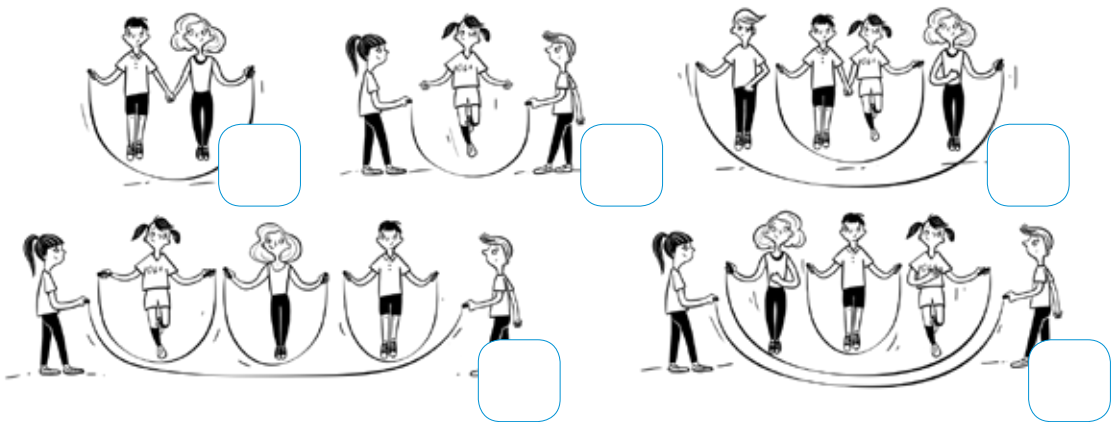




Lapkritis

17–20

1 Po kiek vaikų šokinėja per ilgą šokdynę? Suskaičiuok ir įrašyk po paveikslėlius. Apibrėžk teisingą variantą. Apačioje į langelius įrašyk atsakymą, kiek vaikų turi sukti ir kiek vaikų šokinėti per ilgą šokdynę.



• Įrašyk į langelius, kiek vaikų turi šokinėti per ilgą šokdynę.

• Įrašyk į langelius, kiek vaikų turi sukti ilgą šokdynę.

2 Kurių patarimų reikia laikytis sukant ilgą šokdynę? Sujunk linijomis sakinių pradžią ir pabaigą. Teisingus patarimus perskaityk draugui.

Šokdynė laikoma stipriai

šokdynės.

Atsistojama kuo arčiau

šokdynė liečia žemę.

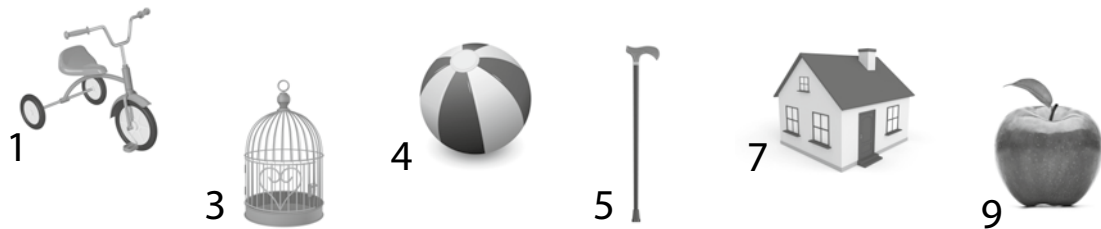
Šokama, kai

reikia suderinti savo rankos judesius su jo rankos judesiais.

Sukant šokdynę kartu su draugu

viena ranka.

3 Įrašyk į langelius pirmąsias daiktų pavadinimų raides. Taip sužinosi, koku kamuoliu reikia (pagal taisykles) žaisti kvadratą.



1	2	3	4	5	6	7	8	9
	I				I		I	

4 Atlik užduotį ir sužinosi, kaip patikrinti, ar kamuolys tinka kvadratui žaisti. Išbrauk lentelėje visas K raides, o likusias surašyk iš eilės ant brūkšnelių.

K	K	K	K	K	K	K	K	K
K	K	V	I	K	K	E	K	K
K	N	K	K	A	K	K	K	K
K	K	K	M	K	K	E	K	T
K	K	K	K	R	K	K	K	K
K	K	K	K	K	K	A	K	K

Mesk kamuolį iš 2 metrų aukščio.
Jis turi atsokti nuo grindų _____ .

Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.



- 1** Kurių patarimų reikia laikytis metant kamuolį į krepšį? Sujunk linijomis sakinių pradžią ir pabaigą. Teisingus patarimus perskaityk draugui.

Mokomasi mesti į krepšį

prie linijos, kojos sulenktos per kelius.

Metant į krepšį stovima

iš nedidelio atstumo.

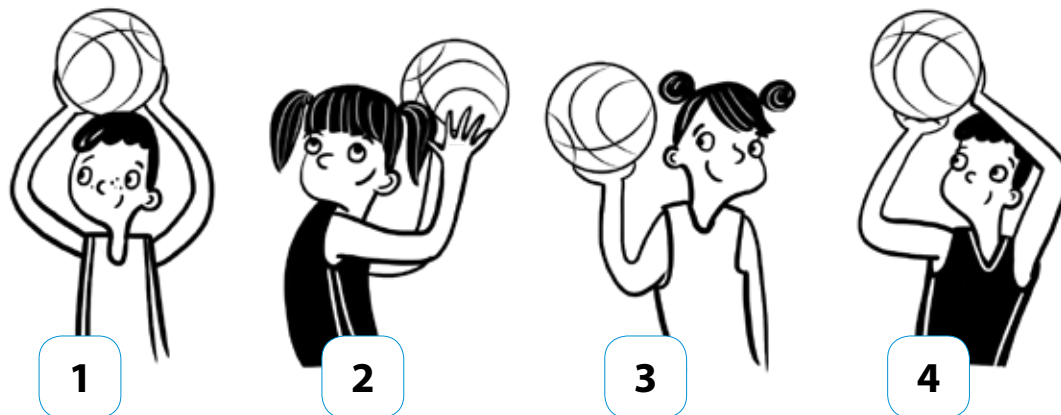
Metant į krepšį

lengviau pataikyti metant į krepšį nuo lentos.

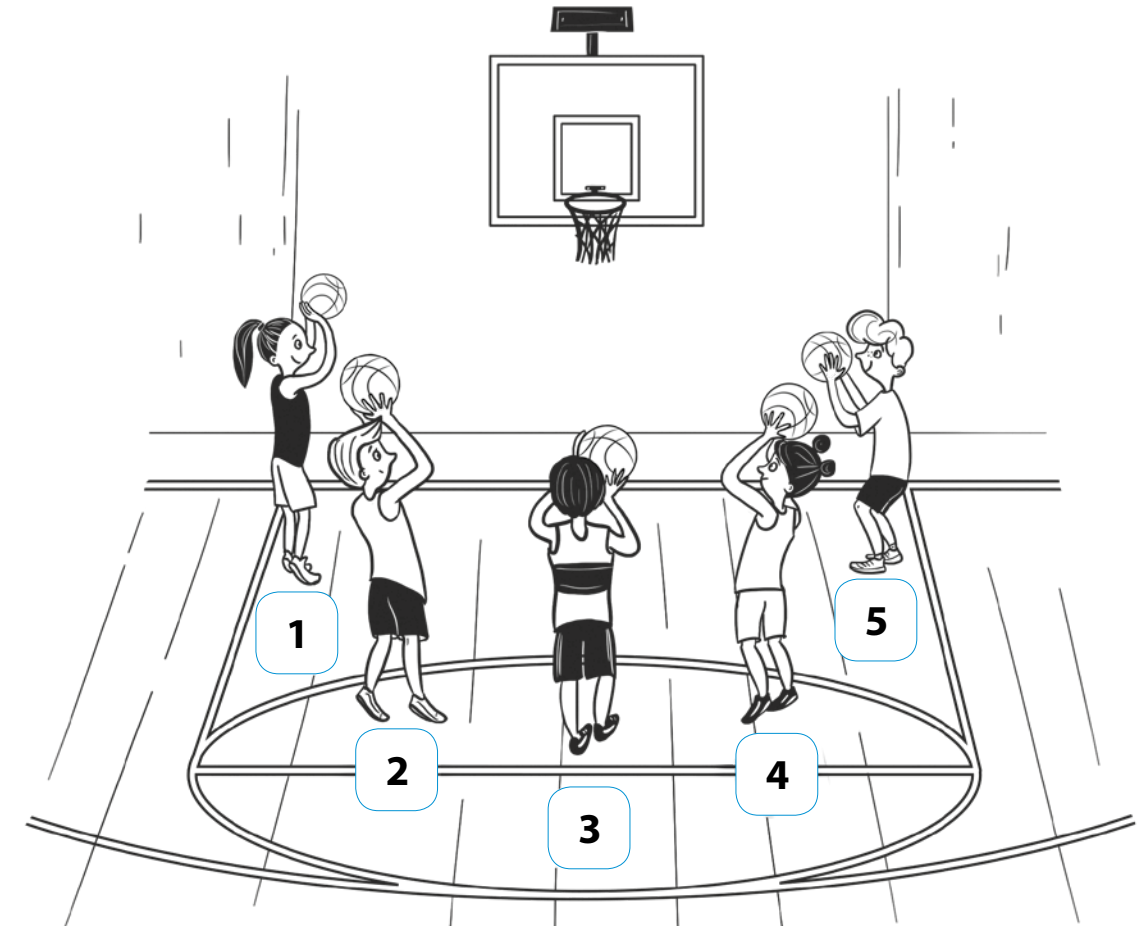
Atliekant metimą arti krepšio

kamuolys laikomas viena ranka.

- 2** Peržiūrėk paveikslėlius ir išrink tą, kuriame metamas į krepšį kamuolys laikomas teisingai.



- 3** Iš kurių padėčių mesdamas į krepšį naudotumeisi lenta, o iš kurių – ne? Kodėl?



Galima pataikyti metant į krepšį nuo lentos iš padėčių

Nr. _____

Negalima pataikyti metant į krepšį nuo lentos iš padėčių

Nr. _____

Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.

