



TURINYS

IVADAS	Ar sustiprėjai per vasarą?	6
	Kas yra chronometras ir kaip juo naudotis?	7
	Kaip skaičiuoti savo pulsą?	8
1 skyrius	RUGSĖJIS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	9
	Kaip perduoti lazdelę bėgant estafetę?	10
	Kaip žaisti lėkščiasvydį?	11
	Kaip žaisti badmintoną?	12
	Pakartokime	13
2 skyrius	SPALIS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	14
	Kaip šokti į tolį įsibėgėjus?	15
	Kaip mesti kamuoliuką į tolį įsibėgėjus?	16
	Kodėl į spartųjį žygį pasiimu kuprinę?	17
	Pakartokime	18
3 skyrius	LAPKRITIS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	19
	Kaip kyboti sulenktomis rankomis?	20
	Kaip pasirinkti kuo sveikesnius maisto produktus?	21
	Kaip varytis krepšinio kamuolį?	22
	Pakartokime	23
4 skyrius	GRUODIS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	24
	Kaip atlikti pusiausvyros pratimus?	25
	Kaip saugiai elgtis ant ledo?	25
	Pakartokime	27
5 skyrius	SAUSIS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	28
	Kaip žaidžiamas trijųjų krepšinis?	29

	Kokiais būdais galima leisti rogutėmis nuo kalniuko?	30
	Kodėl smagu judėti skambant muzikai?	30
	Pakartokime	32
6 skyrius	VASARIS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	33
	Kaip saugiai atlikti atsilenkimus?	34
	Kaip žaisti badmintoną per tinklą?	35
	Kokia aplinka stiprina sveikatą, o kokia jai kenkia?	36
	Pakartokime	37
7 skyrius	KOVAS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	38
	Kaip atlikti akrobatikos pratimus: persiritimus, kūlvirstį?	39
	Kaip šokti į aukštį žirklėmis?	40
	Pakartokime	42
8 skyrius	BALANDIS	
	Ką veiksime šį mėnesį?	43
	Kaip einama sportiniu ėjimu?	44
	Kaip futbolo vartus gina vartininkas?	45
	Pakartokime	46
9 skyrius	GEGUŽĖ	
	Ką veiksime šį mėnesį?	47
	Kada yra saugu maudytis banguotoje jūroje?	48
	Kaip reikia naudotis kompasu?	49
	Kaip saugiai važinėti paspirtuku?	50
	Pakartokime	51
	Apibendrinkime	52
	PROJEKTAI	
	Sniego diena	53
	Vasarą pasitinkant (orientavimosi varžybos)	54
PRIEDAI	Pratimai	56
ŽODYNĖLIS		59

Apie vadovėlį

Vadovėlį sudaro 9 skyriai – po vieną visiems mokslo metų mėnesiams. Kiekvienam skyriui skiriami 4–5 puslapiai: pirmame supažindinama su svarbiausiais mėnesio mokymosi uždaviniais, kituose pateikiama su šiais uždaviniais susijusi mokomoji medžiaga ir užduotys, kartojimo ir įsivertinimo klausimai. Vadovėlis pradedamas įvadu, žiemą siūloma surengti žiemos projektą „Sniego diena“, visų mokslo metų veikla apibendrinama vykdant projektą „Vasarą pasitinkant“. Prieduose pateikiami mankštos pratimai visiems mokslo metų mėnesiams. Vadovėlio gale pateikiamas sąvokų žodynėlis.

Sutartiniai ženklai



Aptariu su draugais pateiktus klausimus, išsakau savo nuomonę.



Aktyviai judu: rodu, žaidžiu su draugais arba draugu.



Su mokytoju, artimaisiais aptariu, kodėl tai svarbu.



Mąstau, kuo tai naudinga man.



Atlieku savarankiškai.



Svarbi informacija, su kuria susipažįstu įdėmiai.



Ieškau daugiau informacijos. Apie tai, ką sužinojau, diskutuoju su artimaisiais, draugais.



Žiūrėk nurodytą puslapį, paveikslėlį arba informacijos ieškok internete.



IVADAS

Ar sustiprėjai per vasarą?

Vikrė ir Staigius per vasaros atostogas daug keliavo, stovyklavo, aktyviai leido laisvalaikį, susirado naujų draugų. Su jais žaidė įvairius judriuosius žaidimus. Per vasarą vaikai ėgtelėjo, sutvirtėjo ir gerai pailsėjo.



- Įsižiūrėk į paveikslėlius. Su draugais sukurk pasakojimą, kaip Vikrė ir Staigius praleido vasarą. Kaip manai, kas padėjo vaikams paaugti, kas padėjo raumenims sustiprėti?



- Kaip vasarą praleidai tu? Kurias sporto šakas išbandei? Kuriuos žaidimus žaidai?
- Kuri veikla labiausiai patiko? Kodėl?
- Kokių pastebėjai asmeninių pokyčių pasibaigus vasarai (pavyzdžiui, paaugai, sustiprėjai)?
- Kaip tai sužinojai (pavyzdžiui, išmatavai savo ūgį, pasisvėrei ir kt.)?

Kas yra chronometras ir kaip juo naudotis?

- Chronometras
- Pulsas

(↗ p. 59)

Chronometras (sekundmatis) – tai prietaisas laikui matuoti sekundės dalių tikslumu. Jis dažnai naudojamas sportinių rezultatų laikui pažymėti.



- Įsižiūrėkite į paveikslėlį ir pasimokykite naudotis chronometru.



- Tarpusavyje varžydamiesi Vikrė ir Staigius dažnai naudojami mobiliojo telefono chronometru. Pasimokykite ir jūs.

Norėdami palyginti fizinės veiklos rezultatus vasaros atostogų pradžioje ir pabaigoje Vikrė ir Staigius chronometru žymėjo:

- kiek pritūpimų padaro per 30 sekundžių;
- kiek atsispaudimų padaro per 30 sekundžių;
- kiek šuoliukų su šokdyne atlieka per 30 sekundžių;
- kiek sekundžių gali daryti pratimą „Lenta“ (kaip atlikti pratimą, galite rasti čia: [↗https://bit.ly/2SEPluH](https://bit.ly/2SEPluH)).

Nusibraižyk tokią lentelę ir žymėk savo rezultatus.

Pratimas	Ruduo	Pavasaris
Pritūpimai (per 30 s)		
Atsispaudimai (per 30 s)		
Šuoliukai su šokdyne (per 30 s)		
Pratimas „Lenta“ (s)		



- Padaryk Vikrės ir Staigiaus pratimus ir pažymėk savo rezultatą užrašų sąsiuvinyje.

Kaip suskaičiuoti savo pulsą?

Skaiciuodami savo pulsą sužinome širdies susitraukimų dažnį (ŠSD). Per didelis arba per mažas ŠSD gali būti įvairių susirgimų požymis. ŠSD parodo, kaip mūsų organizmą veikia fizinis krūvis, todėl turime išmokti suskaičiuoti pulsą.

Pulsą galima užčiuopti dviem būdais:

1. Vidinėje riešo pusėje: vieną ranką padėkite delnu į viršų, kitos rankos 2–3 pirštus švelniai uždėkite nykščio pusėje, kad pajustumėte pulsą.
2. Ant kaklo (miego arterijos): padėkite smilių ir vidurinį pirštus po žandikauliu, kad pajustumėte pulsą.

Pulsą galima skaičiuoti 10 sekundžių, gautą skaičių padauginti iš 6. Taip sužinosime širdies susitraukimų dažnį per minutę. 7–12 metų amžiaus vaiko, kai jo būseną rami, pulsas turėtų būti 75–110 tvinksnių per minutę.

1



2



- Kaip galima užčiuopti savo pulsą? Nurodyk du būdus.
- Kodėl svarbu mokėti suskaičiuoti savo pulsą?
- Suskaičiuok savo ŠSD per minutę, kai tavo būseną rami.
- 30 sekundžių daryk pritūpimus. Koks tavo širdies susitraukimų dažnis per minutę dabar?



- Širdies susitraukimų dažnis skaičiuojamas tris kartus:
 - 1) prieš fizinį krūvį (kai būseną rami);
 - 2) iškart po fizinio krūvio;
 - 3) praėjus 5 minutėms po fizinės veiklos.

Jeigu pirmo ir trečio skaičiavimų duomenys sutampa, fizinis krūvis parinktas tinkamai.

RUGSĖJIS

Ką veiksime šį mėnesį?



MOKYSIMĖS BĖGTI
ESTAFETĘ.



MOKYSIMĖS ŽAISTI
LĖKŠČIASVYDĮ.



MOKYSIMĖS ŽAISTI
BADMINTONĄ.

Šio mėnesio pratimai ↗ p. 56.