

Ivadas

6–9

1 Kuriuose paveikslėliuose pavaizduota veikla skiriama raumenims stiprinti? Pažymėk.



2 Reguliariai atlik lentelėje nurodytus pratimus. Geriausią mėnesio rezultatą įrašyk į lentelę.

Pratimas	Rugsėjis	Spalis	Lapkritis	Gruodis	Sausis	Vasaris	Kovas	Balandis	Gegužė
Pritūpimai (per 30 s)									
Atsispaudimai (per 30 s)									
Šuoliukai su šokdyne (per 30 s)									
Pratimas „Lenta“ (s)									

• Atlik lentelėje nurodytus pratimus. Palygink savo ir draugo rezultatus. Aptark, kuri užduotis buvo lengvesnė tau, o kuri – tavo draugui.

3 Atlik veiksmus. Prisimink, koks širdies susitraukimų dažnis (ŠSD) turėtų būti per minutę, kai būseną rami (7–12 metų vaikų). Pirmos eilutės atsakymas rodo ŠSD apatinį skaičių, o antros eilutės atsakymas – viršutinį skaičių.

1. $5 \times 5 + 20 - 5 + 12 - 23 + 35 + 11 =$

2. $75 - 17 + 15 + 27 - 42 - 28 + 70 + 10 =$

• Pasitikrink atsakymą su draugu.

4 Suskaičiuok savo širdies susitraukimų dažnį.

1. Prieš fizinį krūvį (kai būseną rami)

2. Padarius pritūpimus (30 s)

3. Praėjus 5 minutėms po fizinio krūvio

• Įrašyk tinkamus žodžius.

Jeigu _____ ir _____ ŠSD skaičiavimų duomenys sutampa, _____ parinktas tinkamai.

Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.



1 Sujunk sakinių pradžią ir pabaigą.

Estafetinis bėgimas vyksta stadione	iš rankos į ranką.
Komandą dažniausiai sudaro	lazdelės perdavimas.
Kiekvienas komandos narys bėga	vienodą atstumą.
Pagrindinis estafečių bėgimo technikos elementas yra	sportininkas.
Lazdelė turi būti perduodama	skirtingais stadiono takais.
Bėgikai, laukiantys komandos nario,	turi atsistoti į aukšto starto padėtį.
Finišuoja paskutinio etapo	4 nariai.

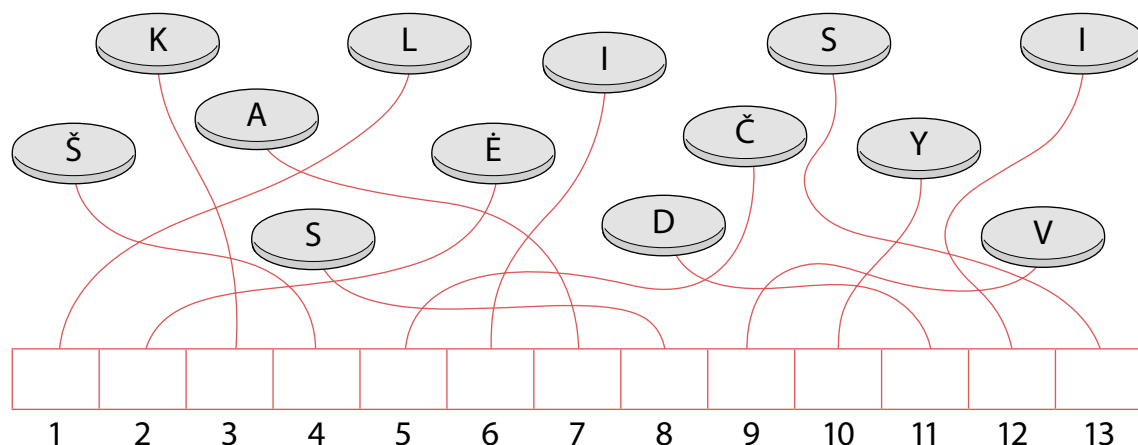
2 Teisingai atlikęs visus veiksmus sužinosi, kokį nuotolį dažniausiai bėga estafetinio bėgimo komandos nariai.

$$90 + 10 \rightarrow \square + 70 \rightarrow \square - 50 \rightarrow \square - 20 \rightarrow \square$$

$$50 + 50 \rightarrow \square + 30 \rightarrow \square - 10 \rightarrow \square + 80 \rightarrow \square$$

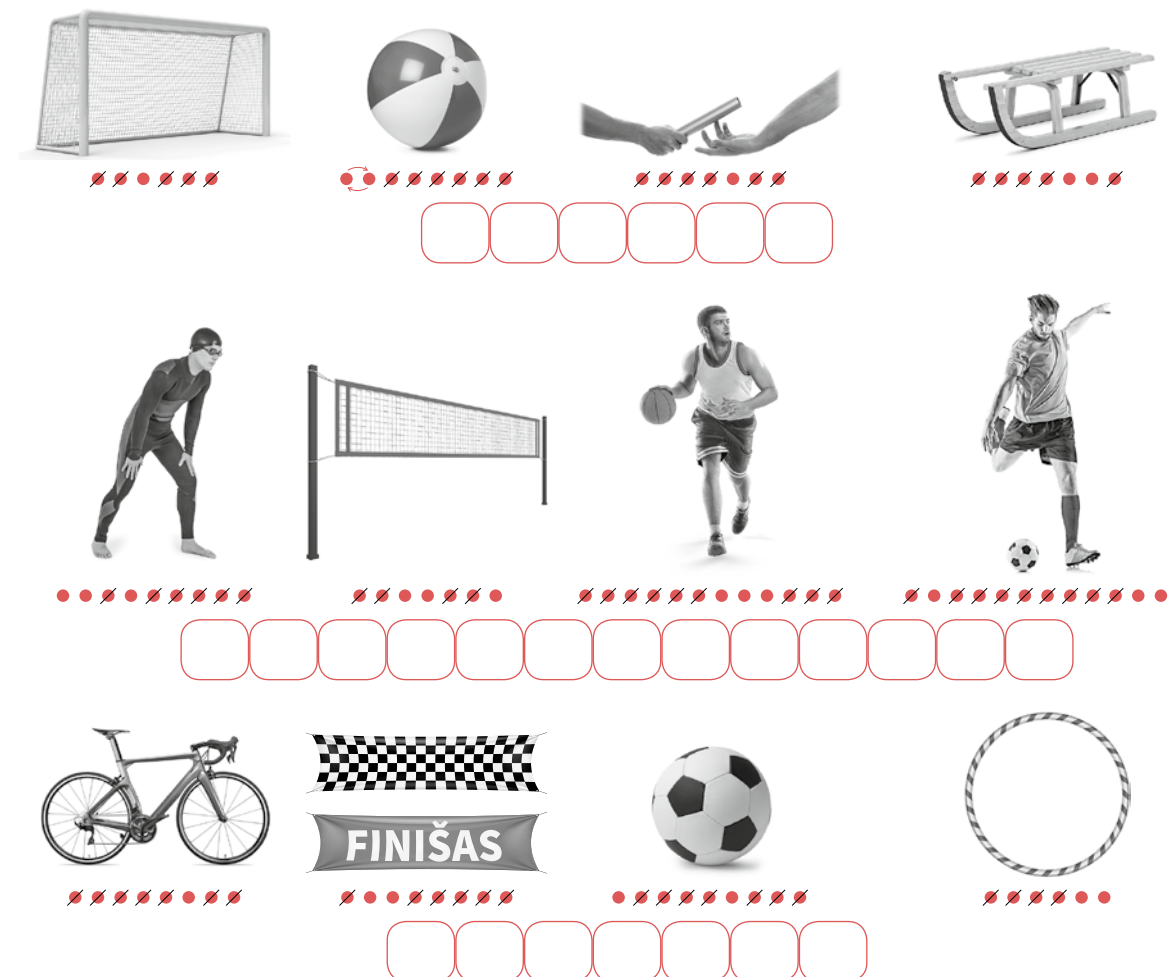
$$30 + 70 \rightarrow \square + 90 \rightarrow \square + 10 \rightarrow \square + 200 \rightarrow \square$$

3 Vikrė 13 kartų metė plastikinę lėkštę. Surašyk ant lėkščių esančias raides iš eilės ir sužinosi, kaip vadinamas žaidimas, žaidžiamas su 175 gramų plastikine lėkšte.



• Iš kokių dviejų žodžių sudarytas žaidimo pavadinimas?
Aptark su draugu.

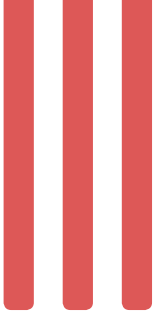
4 Išsprendęs rebusą sužinosi, kokių priemonių reikia norint žaisti badmintoną.



• Parašyk, kuri priemonė nebūtina, žaidžiant badmintoną kieme su draugu.

Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.





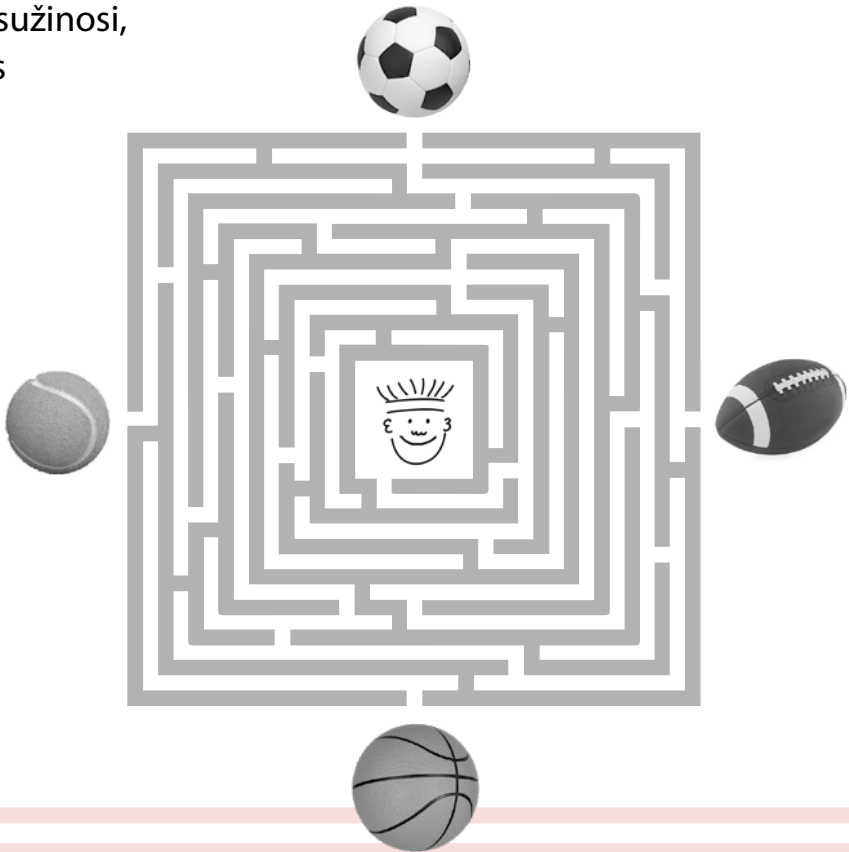
Spalis

14–18

1 Prisimink, ką reikia žinoti šokant į tolį įsibėgėjus. Pažymėk, kurie teiginiai teisingi, kurie klaidingi.

Teiginys	Teisingas	Klaidingas
1 Svarbu nušokti kuo toliau.		
2 Bėgama lėtėjančiu tempu, mažais žingsniais.		
3 Priartėjus prie atsispyrimo lentos daromas trumpesnis žingsnis.		
4 Atsispiriama stipresne koja.		
5 Ore mojama rankomis, kad skriejant būtų išlaikyta pusiausvyra.		
6 Tiesiant rankas ir kojas į priekį nusileidžiama į šuoliaduobę.		
7 Nušoktas atstumas matuojamas nuo atsispyrimo lentos priekinės linijos iki smėlyje paliktos artimiausios žymės.		

2 Pereik labirintą ir sužinosi, kuris kamuoliukas metamas į tolį įsibėgėjus.



• Aptark su draugu, kokį dar žaidimą galima žaisti su šiuo kamuoliuku. Įrašyk kamuoliuko pavadinimą.

3 Rodyklėmis parodyk, kuriuos daiktus pasiimtum į spartųjį žygį, o kuriuos paliktum namie.



4 Rask ir išbrauk daug kartų pasikartojančią raidę. Taip sužinosi, ko negalima palikti gamtoje žygio metu.

Ž Ž Š Ž I Ž Ž Ž U K Ž Ž Š Ž L Ž Ž I Ž Ū

Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.



Lapkritis

19–23

- 1** Nuspalvink tik tas korteles, kuriose surašyti taisyklingo kybojimo sulenktomis rankomis patarimai.

Rankas uždėk ant skersinio pečių pločiu taip, kad pirštais apimtum jį iš viršaus ir nykščiu iš apačios.

Išlaikyk šią padėtį kuo ilgiau, neliesdamas skersinio smakru.

Prisitrauk tiek, kad smakras būtų aukščiau skersinio.



Kybojimo pratimą turi atlikti stebimas mokytojo.

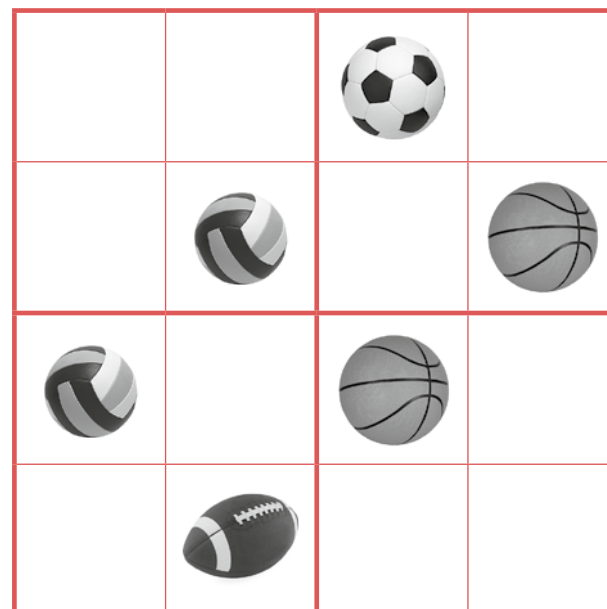
Atsistok po skersiniu.

Kybojimo pratimą gali atlikti vienas.

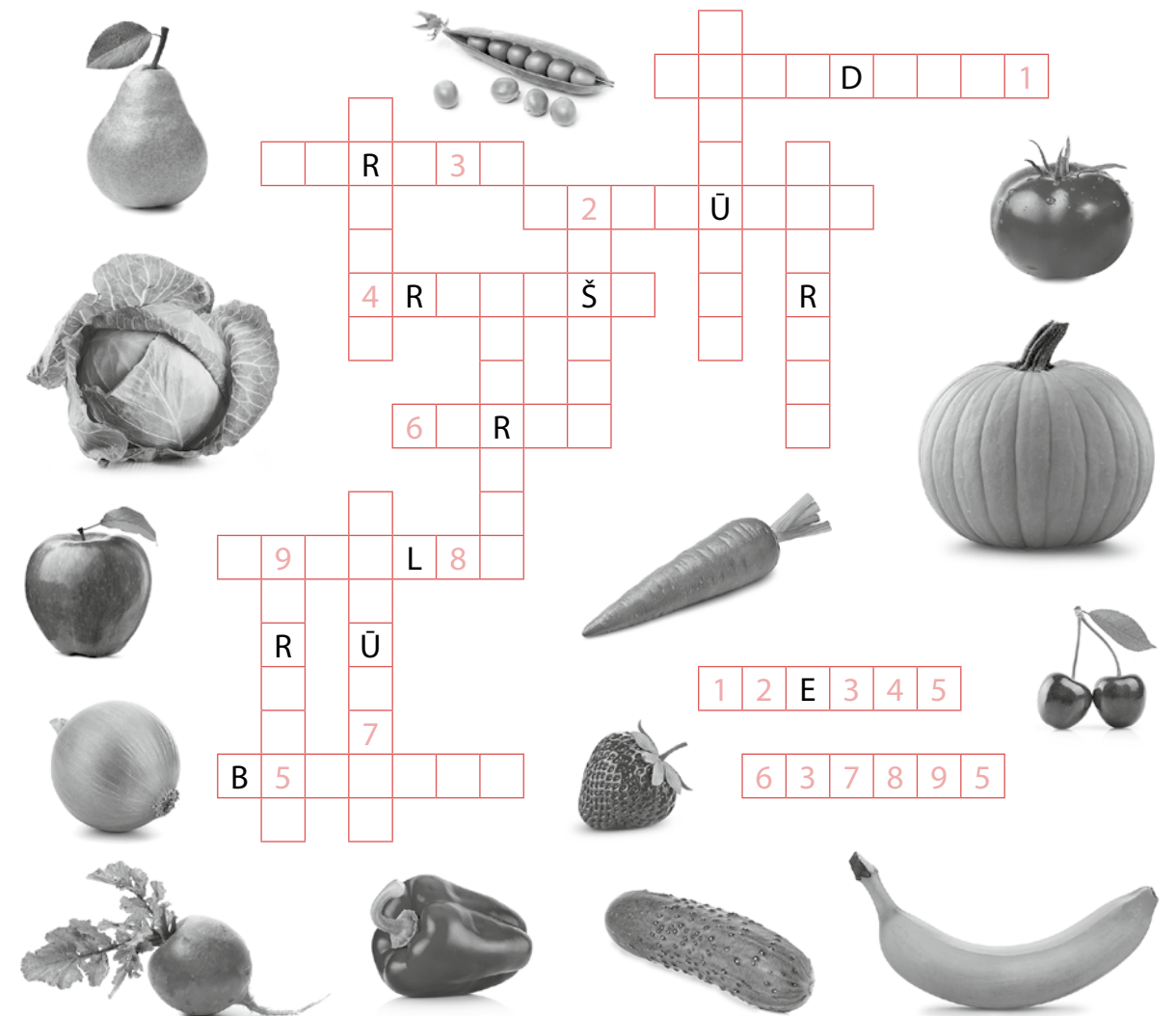
Prisitrauk tiek, kad akys būtų ties skersiniu.

Rankas uždėk ant skersinio vieną šalia kitos.

- 2** Nupiešk kamuolius tuščiuose langeliuose. Eilutėse, stulpeliuose ir kvadratuose neturi būti vienodų kamuolių.



- 3** Rask ir į tinkamas vietas įrašyk daržovių ir vaisių pavadinimus. Įrašyk skaičiais pažymėtas raides į kryžiažodžio langelius. Taip sužinosi, kas yra svarbu, norint būti sveikam ir energingam.



- Pasidomėk, kiek stiklinių vandens rekomenduojama išgerti per dieną. Apibrėžk.



Kaip tau sekėsi? Apibrėžk atitinkamą Vikrės arba Staigiaus paveikslėlį.

