



TURINYS

IVADAS	Kas padeda būti žvaliam ir aktyviam visą dieną?	5	6 skyrius	VASARIS	
	Kokius produktus rinktis kasdienei mitybai?	7		Kaip aplenkti kliūtį leidžiantis rogutėmis nuo kalno?	39
	Kodėl svarbu mankštintis ne tik ryte, bet ir atlikti pramankštą prieš aktyvią fizinę veiklą?	8		Kokie judrieji žaidimai lavina taiklumą?	39
1 skyrius	RUGSĖJIS			Kaip taisyklingai atlikti stovėseną ant menčių?	41
	Kaip taisyklingai mesti kamuoliuką?	10		Pakartokime	42
	Kaip taisyklingai šokti į tolį?	11	7 skyrius	KOVAS	
	Kodėl žaidžiant žaidimus svarbu laikytis susitarimų, taisyklių?	12		Kaip komandinis darbas ir bendras tikslas padeda lenktyniauti estafetėje?	44
	Pakartokime	14		Kokius gebėjimus laviname žaisdami judriuosius žaidimus?	45
2 skyrius	SPALIS			Kaip išmokti susikaupti?	46
	Kokius pratimus reikia atlikti rengiantis ilgam bėgimui?			Pakartokime	47
	Kaip įveikti ilgą nuotolį?	16	8 skyrius	BALANDIS	
	Kokios yra kvadrato taisyklės?	17		Kaip įveikti nesudėtingas kliūtis bėgant?	49
	Kaip orientuotis gamtoje be kompasų?	18		Kokių taisyklių svarbu laikytis žaidžiant mažąjį futbolą?	50
	Kaip paskirstyti dėmesį atliekant du ir daugiau judesių vienu metu?	20		Kodėl reikia daryti tempimo pratimus?	51
	Pakartokime	21		Pakartokime	52
3 skyrius	LAPKRITIS		9 skyrius	GEGUŽĖ	
	Kas yra svarbu bėgant šaudykle (10 x 5 m)?	23		Kokių taisyklių svarbu laikytis žaidžiant mažąjį krepšinį?	54
	Kaip perduoti ir smūgiuoti kamuolį žaidžiant mažąjį futbolą?	24		Kaip apsisaugoti nuo žalingo saulės poveikio?	56
	Kaip šokinėti per įsuktą trumpą šokdynę su draugu?	25		Kaip išsirinkti saugią maudymosi vietą?	57
	Pakartokime	26		Pakartokime	58
4 skyrius	GRUODIS		10 skyrius	BIRŽELIS	
	Kaip mankštinti akis?	28		Kaip žaisti mažąjį golfą pagal taisykles?	60
	Kaip taisyklingai sėdėti prie kompiuterio?	29		Kaip žaisti tinklinį pagal taisykles?	60
	Kokius žaidimus žaidžiame su kamuoliu?	30		Kaip pasirinkti saugią vietą stovyklavietei (laužui, palapinei ir pan.)?	61
	Kokie smagūs pratimai lavina koordinaciją?	31		Kaip saugiai elgtis gamtoje? Kaip kurti laužą?	62
	Pakartokime	32		Pakartokime	63
5 skyrius	SAUSIS		PROJEKTAI		64
	Koks maistas tinka užkandžiams?	34		Sniego pilis	64
	Kaip mesti kamuoliuką į taikinį?	35		Vasara su kamuoliu	65
	Kaip perduoti ir mesti kamuolį į krepšį atlikus dvižingsnį?	36	PRIEDAS		67
	Pakartokime	37	ŽODYNĖLIS		68

Apie vadovėlį

Vadovėlį sudaro 10 skyrių – po vieną visiems mokslo metų mėnesiams. Kiekvienam skyriui skiriami 5–7 puslapiai: pirmame puslapyje aptariami svarbiausi mėnesio mokymosi uždaviniai, kituose pristatoma mokomoji medžiaga, užduotys, skyriaus kartojimo ir įsivertinimo klausimai. Pateikiama nuorodų į kartojimo medžiagą ir į du priedus („Pramankšta prieš aktyvią fizinę veiklą“, „Pusiausvyrą lavinantys pratimai“). Vadovėlis pradedamas įvadu. Vadovėlyje aprašomi du projektai: „Sniego pilis“ ir „Vasara su kamuoliu“. Dalyvaujant projektuose skatinama prisiminti įgytas žinias ir pademonstruoti gebėjimus.

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.

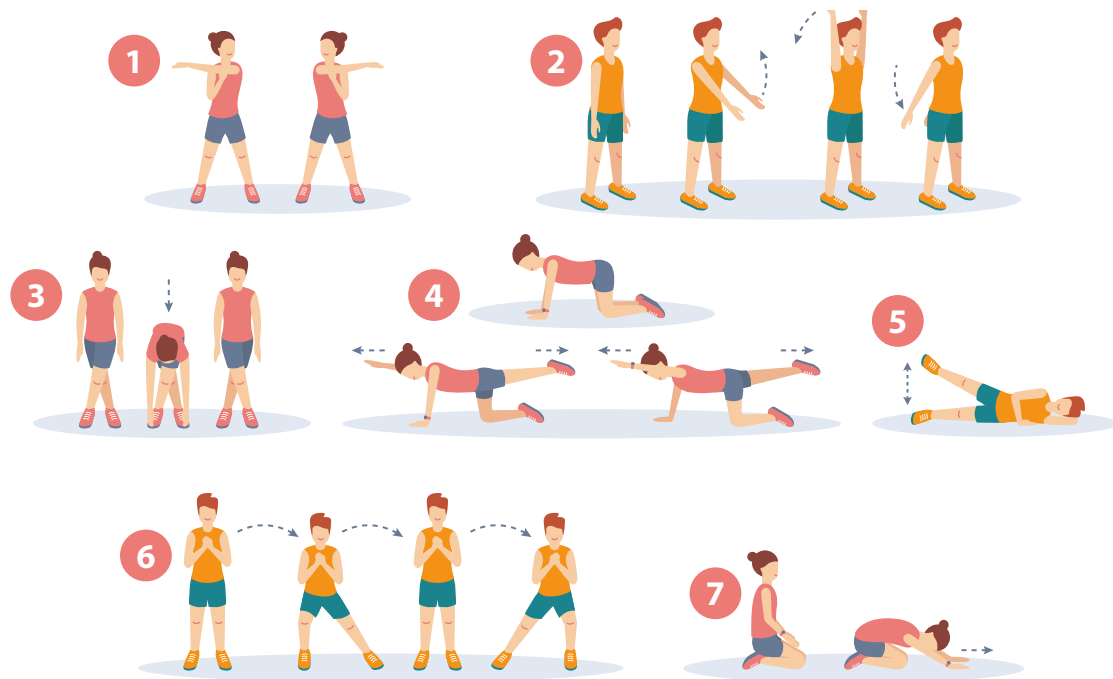
ĮVADAS

Kas padeda būti žvaliam ir aktyviam visą dieną?



- Vikrė ir Staigius per vasaros atostogas daug mankštinosi, grūdinosi, išmoko naujų sportinių žaidimų ir labai sutvirtėjo. Įsižiūrėk į paveikslėlius (p. 6). Juose pavaizduota, kokių mankštos pratimų Vikrė ir Staigius išmoko vasarą.





- Ar darai mankštą kasryt? Kuriuos iš šių pratimų esi daręs?
- Kiek pratimų sudaro tavo rytinės mankštos kompleksą?
- Kaip manai, kodėl reikia daryti rytinę mankštą? Pagrįsk savo nuomonę.
- Kaip jautiesi prieš mankštą? Kaip pasikeičia savijauta po mankštos?

- Pasirink Vikrės arba Staigiaus rytinės mankštos pratimų kompleksą. Nuspręsk, kiek laiko – savaitę ar mėnesį – mankštinsiesi, ir kiekvieną rytą daryk mankštą. Stebėk, kaip keičiasi tavo savijauta.

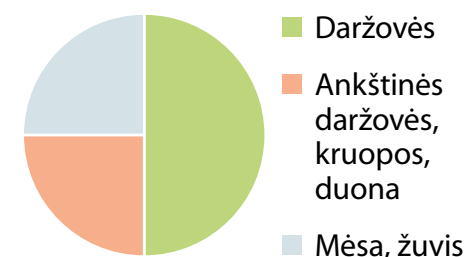
Kokius produktus rinktis kasdienei mitybai?

Vikrė ir Staigius pataria, ką valgyti pusryčiams, pietums ir vakarienei, ką rinktis užkandžiams.

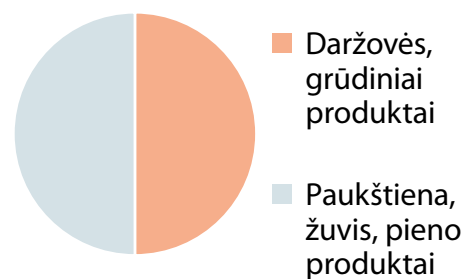
PUSRYČIAI



PIETŪS



VAKARIENĖ



UŽKANDŽIAI (1–3 kartai per dieną)



Maisto produktus sudaro įvairios maisto medžiagos: baltymai, riebalai, angliavandeniai, vitaminai, vanduo, mineralinės medžiagos.

(<https://docdro.id/P2Pq7Dj>)



- Susiskirstykite į grupes ir panagrinėkite diagramas. Nustatykite, kada kokius produktus siūloma valgyti. Padarykite išvadas.
- Kas geriau numalšina troškulį: gaivieji gėrimai ar vanduo? Kodėl?

Vikrė ir Staigius sudarė sveikos gyvensenos planą ir nuo rugsėjo pradėjo jį laikytis. Laikydami planą vaikai visą dieną jaučiasi žvalūs.

SVEIKOS GYVENSENOS PLANAS

1. Kiekvieną rytą prieš pusryčius 10 minučių darau rytinę mankštą.
2. Maistą renkuosi atsakingai: apgalvoju, kas naudinga organizmui. Vengiu saldumynų, gazuotų ir energinių gėrimų.
3. Stebiu savijautą: nuotaiką ir energiją. Pasiekimus ir pokyčius fiksuojau užduočių sąsiuvinyje.
4. Laikausi dienvakšės. Laisvalaikį leidžiu aktyviai.
5. Miegu po 8–10 valandų per parą.
6. Dažnai grūdinuosi – pirma palendu po šiltu, paskui po vėsiu dušu.
7. Stengiuosi būti gryname ore, vengiu triukšmo, tabako dūmų, automobilių išmetamųjų dujų.



- Prisimink, ką apie tai sužinojai 1–3 klasėje. Pasitark su artimaisiais ir sudaryk sveikos gyvensenos planą. Pasistenk jį laikytis bent mėnesį.

Kodėl svarbu mankštintis ne tik ryte, bet ir atlikti pramankštą prieš aktyvią fizinę veiklą?

- Rytinė mankšta padeda pažadinti kūną, sušildyti visas raumenų grupes, pagerinti kraujotaką, aprūpinti organizmą deguonimi. Atlikę rytinę mankštą jaučiamės žvalesni, energingesni.
- Prieš pradėdami kokią nors fizinę veiklą (bėgimą, šuolius, kamuoliuko metimą ir kt.) svarbu atlikti pramankštą – ji padės raumenims sušilti ir išvengti raumenų patempimų, traumų.



- Sugalvokite pramankštos pratimų įvairioms raumenų grupėms mankštinti. Pasimankštinkite. (↗ <https://docdro.id/VCA0F7r>)

RUGSĖJIS

Ką veiksime šį mėnesį?



TOBULINSIME KAMUOLIUKO METIMO Į TOLĮ ĮGŪDŽIUS.



ATLIKSIME ŠUOLIUS Į TOLĮ IŠ VIETOS IR ĮSIBĖGĖJĘ, FIKSUOSIME ASMENINIUS REZULTATUS.



ŽAISIME JUDRIUOSIUS ŽAIDIMUS.

