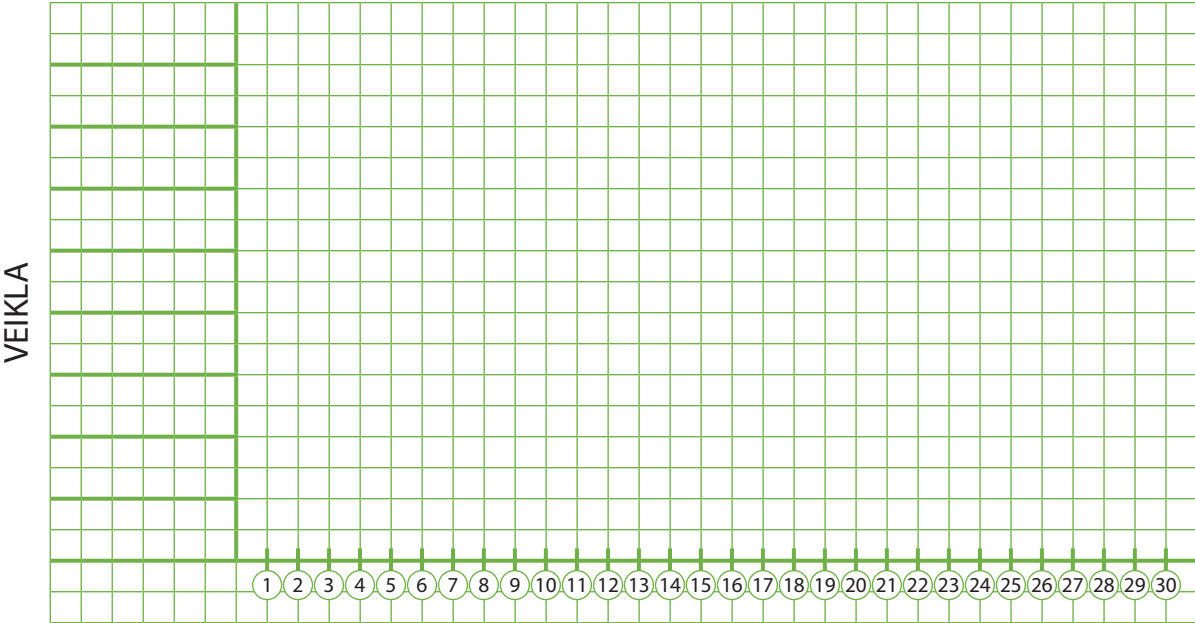


Ivadas

5–8

1 Apklausk klases draugus, kokia aktyvia veikla jie užsiėmė vasarą, ir sudaryk juostinę diagramą. Gali rinktis šias veiklas: *plaukimas, futbolas, krepšinis, kvadratas, važinėjimas dviračiu (paspirtuku), judrieji žaidimai*. Veiklų sąrašą gali keisti, papildyti.



Išvada. Mūsų klases populiariausia aktyvi veikla vasarą buvo _____.

2 Pažymėk lentelėje veiklos trukmę (pradžią ir pabaigą). Ar pakankamai laiko skyrei kiekvienai veiklai? Įsivertink ir apibrėžk tinkamą skaičių (1 – skyriau mažiausiai laiko, 5 – skyriau daugiausia laiko). Ką turėtum keisti, kad jaustumėsi žvaliau?

Veikla	Pradžia	Pabaiga	Įsivertinimas	Ką turėtum keisti? Parašyk.
Mankšta			1 2 3 4 5	

Veikla	Pradžia	Pabaiga	Įsivertinimas	Ką turėtum keisti? Parašyk.
Pusryčiai			1 2 3 4 5	
Pietūs			1 2 3 4 5	
Vakarienė			1 2 3 4 5	
Miegas			1 2 3 4 5	

- Suskaičiuok, kiek surinkai taškų, ir įrašyk: _____ .
Jeigu surinkai ne mažiau kaip 23 taškus, tau rūpi sveikata ir gera savijauta.
Jeigu surinkai mažiau kaip 23 taškus, pasistenk dažniau sportuoti, laiku valgyti ir gerai išsimiegoti.

3 Parenk sveikos gyvensenos planą. Nurašyk planą ant atskiro popieriaus lapo, pasikabink matomoje vietoje ir pasistenk jo laikytis.

SVEIKOS GYVENSENOS PLANAS

(vardas)

Spalis

15-21

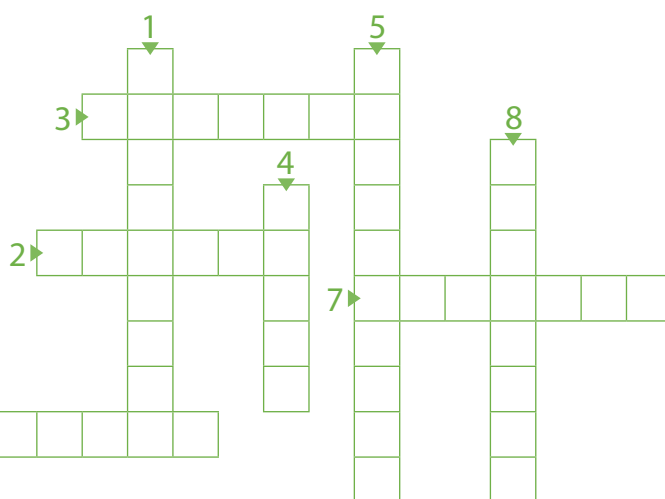
- 1** Apskaičiuok, kaip Vikrės tėtis pagerino bėgimo rezultatą.

A blank sheet of graph paper with a grid of squares. The grid consists of 10 columns and 8 rows of squares, totaling 80 squares. The lines are thin and black, forming a uniform pattern across the page.

Atsakymas: _____ .

- 2** Prisimink kvadrato taisykles ir išspręsk kryžiažodį.

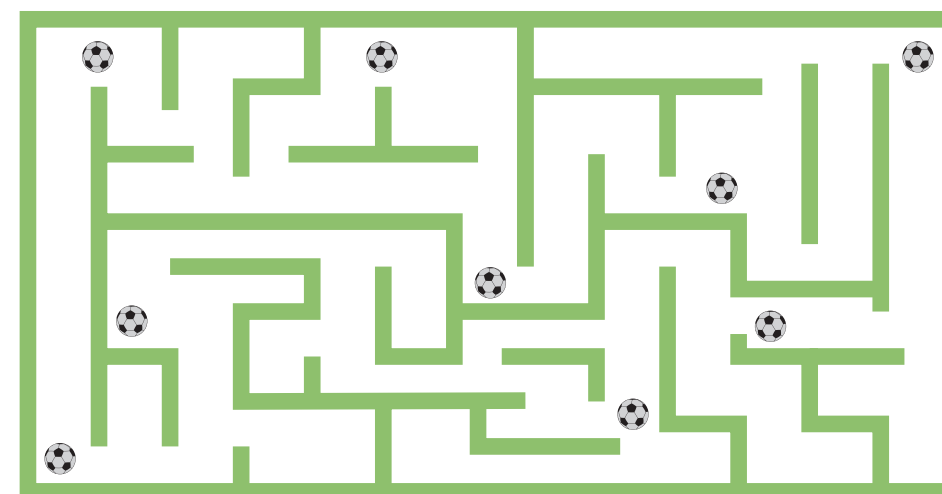
1. Kokiu kamuoliu žaidžiamas kvadrato žaidimas?
2. Kvadratas žaidžiamas lauke arba sporto _____.
3. Kokia linija skiria komandų aikštes?
4. Žaidėjas yra iškirstas, jei varžovo mestas kamuolys jį palietė ir nukrito ant _____.
5. Kvadratas yra ne individualus, o _____ žaidimas.
6. Besiginančios komandos žaidėjas negali peržengti nei vidurinės, nei galinės, nei šoninės savo aikštelės _____.
7. Iškirstą žaidėją gali išgelbėti tik komandos _____, jeigu spės pagauti kamuolį.
8. Kamuolį rankose galima laikyti ne ilgiau kaip 5 _____.



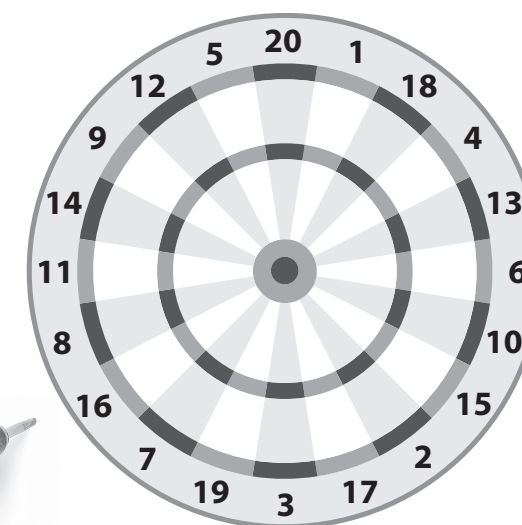
Pernai mano tėtis
10 kilometrų distanciją nubėgo
per 51 minutę 17 sekundžių.
Šiais metais tą pačią distanciją
jam pavyko įveikti per
46 minutes 39 sekundes.



- 3** Įsijunk chronometrą ir pereik sporto salės labirintą rinkdamas kamuolius. Per kiek laiko perėjai labirintą? Įrašyk _____.



- 4** Gautą 3 užduoties rezultatą išreikšk tinkamų (taikinio) skaičių suma. Pasirinktus taikinio skaičius sujunk rodyklėmis.



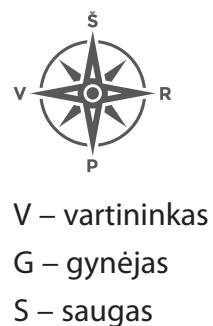
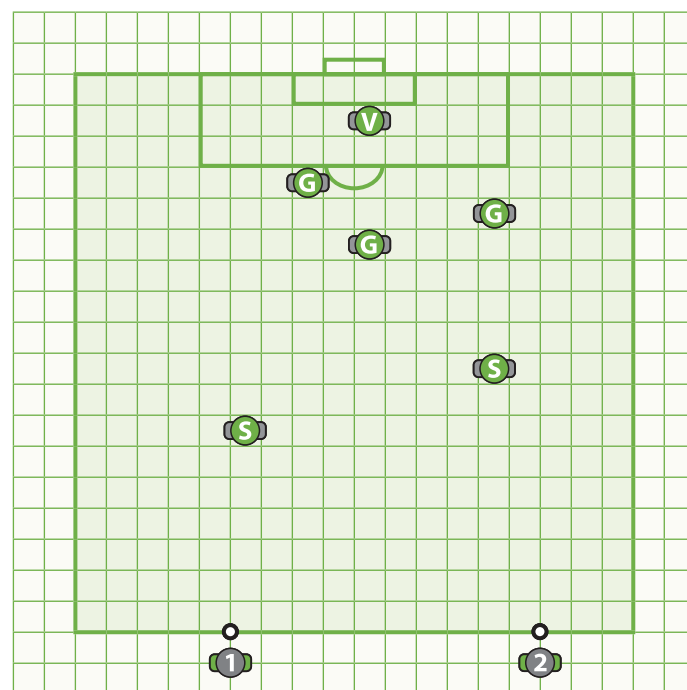
JSIVERTINK ●

- Jeigu užduotis atlikai tinkamai, pažymėk kopėčių viršutinę pakopą.
- Jeigu ne visos užduotys buvo aiškios, pažymėk žemesnę pakopą. Pagalvok, ką gali patobulinti.
- Jeigu dauguma užduočių buvo neaiškios, pažymėk apatinę pakopą. Pasitark su artimaisiais ir mokytoju, kaip gali tobulėti.
- Žymėjimo būdą gali pasirinkti: nuspalvink pakopą, nupiešk virš jos žmogeliuką arba parašyk, kaip tau sekėsi.

- 1 Kas pirmas įmuš įvartį? Eik pagal pasaulio šalių kryptis ir sužinosi, kuris puolėjas įmušė įvartį.

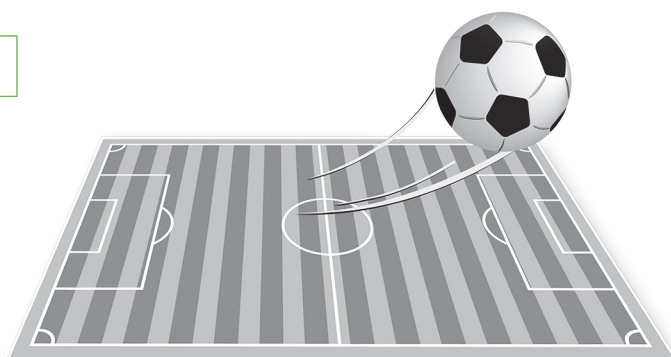
1 puolėjo kelias: 3 Š, 1 R, 2 Š, 2 R, 6 Š, 1V, 2 Š, 1V, 3 Š, 2 R, 3 Š.

2 puolėjo kelias: 2 Š, 1V, 2 Š, 1V, 3 Š, 1 R, 4 Š, 3 V, 2 Š, 1V, 2 Š, 1 R, 1 Š, 1 R, 2 Š.



- 2 Žodžių juostoje rask ir išbrauk šešis žodžius apie futbolą. Likusias raides įrašyk į langelius – perskaitysi geriausio 2019 m. planetos futbolininko vardą ir pavardę.

SMŪGISLIOSAUGASNESIENELĖLISKOJAMEVARTASISBAUDINYS



- 3 Daugumoje sporto šakų taikomi bėgimo šaudykle elementai. Pavyzdžiui, žaidžiant krepšinį žaidėjams labai dažnai tenka staigiai sustoti, apsisukti ir bėgti į kitą pusę. Pagalvok ir parašyk, kokiose dar sporto šakose taikomi bėgimo šaudykle elementai. Pateik 2–3 pavyzdžius ir paaiškink, koks elementas naudojamas.

- _____
- _____
- _____

- 4 Vikrei ir Staigiui patinka drauge šokinėti per šokdynę. Vieną šuoliuką vaikai atlieka per 2 sekundes. Apskaičiuok, kiek šuoliukų jie atliks per 1 minutę.



Atsakymas: _____.

ĮSIVERTINK

- Jeigu užduotis atlikai tinkamai, pažymėk kopėčių viršutinę pakopą.
- Jeigu ne visos užduotys buvo aiškios, pažymėk žemesnę pakopą. Pagalvok, ką gali patobulinti.
- Jeigu dauguma užduočių buvo neaiškios, pažymėk apatinę pakopą. Pasitark su artimaisiais ir mokytoju, kaip gali tobulėti.
- Žymėjimo būdą gali pasirinkti: nuspalvink pakopą, nupiešk virš jos žmogeliuką arba parašyk, kaip tau sekėsi.