

KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „ŠILINUKAS“

MENINIO UGDYMO

2020 M. BALANDŽIO MĖNESIO NUOTOLINIO UGDYMO PLANAS

Planavimo laikotarpis. Balandžio 1-30 d.

Tema. Judam, krutam kaip tik galim

Ugdymo tikslas - skatinti vaikų aktyvumą namuose ir (esant galimybei) lauke.

Ugdymo uždaviniai:

1. Stiprinti rankas ir pečius.
2. Stiprinti pilvo ir nugaros raumenis.
3. Stiprinti kojų raumenis.
4. Lavinti pusiausvyrą ir koordinaciją.
5. Lavinti greitumą, lankstumą ir ištvermę.

„Pumpurėliai“ (1 grupė)

„Saulutės“ (2 grupė)

„Booružėlės“ (3 grupė)

„Vyturėlis“ (4 grupė)

„Riešutėliai“ (5 grupė)

„Saulės zuikučiai“ (6 grupė)

I savaitė (1-3 d). Potemė: rankų ir pečių stiprinimas.

Diena	Ugdomų pasiekimų sritis	Siektini ugdymosi rezultatai (atsižvelgiant į tam tikros srities pasiekimus)	Siūlomos veiklos/užduotys	Siūlomos priemonės	Laukiamas atgalinis ryšys	Atsakingas (v. pavardė)
1	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Pratimai stiprina rankas ir pečius.	Rytą pradėdame su mankštele. https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBIn8kRo Pratimai: 1. Rankų lenkimas tiesimas per alkūnes. 2. Rankų kėlimas aukštin žemyn. 3. Viena ranka ištiesta į viršų, kita nuleista žemyn, keičiame rankas vietomis. <i>1 ir 2 grupių vaikai pratimus atlieka tuščiomis rankomis. 3,4,5,6 grupių vaikai rankose galima laikyti kokį tai svorį (žaislą, vandens buteliuką, maišelį su koku svoriu viduje).</i>	IT, svoriai, žaislai, buteliukai.	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
2	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Stiprinami rankų raumenys ir pečiai. Lavinama koordinacija.	Rytą pradėdame su mankštele. https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBIn8kRo <i>Pratimai visų grupių vaikams:</i> 1. Atsistojame į atsispaudimo pozą, kūnas tiesus, rankos pilnai ištiestos, keliai neliečia žemės ir stovime 15 sek. <i>1 ir 2 grupių vaikai stovi trumpiau, pagal galimybes.</i> Pailsime ir kartojame antrą kartą. Galima didinti stovėjimo laiką. 2. Viskas labai panašiai, stovime keturiomis, rankos pilnai ištiestos, tik pilvas į viršų, kojos tiesios ir stovime ant kulnų. 3. Sukiniai keturiomis. Stovime atsispaudimo pozoje, kūnas tiesus. Vienos rankos atkelti nuo žemės negalima. Turime apsiversti taip, kad pilvas būtų į viršų, bet su nugara liesti žemės negalima ir grįžtame į pradinę padėtį. Kartojame: 5 kartai ant vienos rankos, 5 ant kitos (iš atsispaudimo pozos į stovėseną kaip 2 pratime). Po to galima daryti pilnus persivertimus (kaip ridentumėmės tik ant tiesių rankų). <i>1 ir 2 gr. vaikai ridenasi ant vieno šono ir ant kito.</i>	IT, gimnastikos kilimėlis, pledas ar kažkas minkšto paklota ant žemės.	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

3	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi Stiprinami rankų raumenys ir pečiai.	Rytą pradėdame su mankštele. https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBIn8kRo <i>Pratimai visų grupių vaikams:</i> 1. Ropojam keturiomis, keliais neliečiame žemės, kuo greičiau. <i>1 ir 2 gr. vaikai gali keliais liesti žemę</i> 2. Gulam ant pilvo ir ištiesiame rankas, kojos padėtos ant žemės. Einame ant rankų tempdami visą kūną. 3. Atsigulam ant žemės ir šliaužiam į priekį. Traukiamės rankom į priekį su kuo mažesne kojų pagalba. <i>1 ir 2 gr. šliaužia kaip nori.</i> 4. Atsispaudimai nuo kelių. Stovime keturiomis keliai padėti ant grindų, pėdos pakeltos nuo žemės ir lenkiam rankas, kad su krūtine palietumėme žemę (galima daryti ir nepilnus atsispaudimus, bet kad būtų bent minimalus rankų lenkimas). <i>1 ir 2 gr. vaikai guli ant pilvo ir rankomis atsistumia nuo žemės.</i> 5. Atsispaudimai. (4 ir 5gr. vaikams) Leidžiamės žemyn, lenkiame rankas kol krūtinė pasiekia grindis, pasiekę grindis grįžtame į pradinę padėtį, kūną išlaikome tiesų, keliais stengiamės neliesti žemės.	IT, kilimėlis, pledas	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
---	-------------------	---	--	-----------------------	------------------------	-------------

II savaitė (6-10 d). Potemė: pilvo ir nugaros raumenų stiprinimas

Diena	Ugdomų pasiekimų sritis	Siektini ugdymosi rezultatai (atsižvelgiant į tam tikros srities pasiekimus)	Siūlomos veiklos/užduotys	Siūlomos priemonės	Laukiamas atgalinis ryšys	Atsakingas (v. pavardė)
6	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Papildomas dėmesys skiriamas pilvo raumenims.	Rytą pradėdame su mankštele. https://www.youtube.com/watch?v=REY5DFW9aC4 <i>Pratimai visų grupių vaikams:</i> 1. Atsigulam ant nugaros ir minam dviratį. (30sek.) 2. Gulim ant nugaros ir kilnojam abi kojas vienu metu aukštyn žemyn. (30sek.) 3. Gulim ant nugaros ir keisdami kojas keliam jas aukštyn žemyn. (30sek.) 4. Gulim ant nugaros ir pakaitomis lenkiam tiesiam kojas į priekį. (30sek.) Visus pratimus darome po dvi serijas.	IT, kilimėlis, pledas	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

7	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Papildomas dėmesys skiriamas pilvo raumenims.	<p>Rytą pradėdame su mankštele. https://www.youtube.com/watch?v=REY5DFW9aC4</p> <p><i>Pratimai visų grupių vaikams:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atsisėdam ant grindų ir pakeliam kojas nuo žemės (10 sek.) <i>1 ir 2 grupių vaikai klinoja abi kojas nuo žemės</i> 2. Atsigulam ant nugaros, kojas ištiesiam ir kilnojam abi kojas vienu metu, tarp kojų suspaudę laikom kokį nors daiktą, pvz. kamuolį, knygą, pagalvę. 3. Gulim ant nugaros, pakeliam ištiestas kojas nuo grindų ir keisdami kojas keliam jas aukštyn žemyn, stengiamės nepaliesiti žemės. 4. Gulim ant nugaros, pakeliam kojas nuo grindų ir pakaitomis lenkiam tiesiam kojas į priekį. Stengiamės su kojom neliesiti grindų. <p>Visus pratimus darome dvi serijas po 10 kartų.</p>	IT, kamuolys, knyga, kilimėlis, pledas	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
8	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Papildomas dėmesys skiriamas nugaros stiprinimui.	<p>Rytą pradėdame su mankštele. https://www.youtube.com/watch?v=REY5DFW9aC4</p> <p><i>Pratimai visų grupių vaikams:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atsigulam ant pilvo, rankos ant galvos ir lenkiamės atgal. 10 kartų. 2. Gulam ant pilvo ir keliam nuo grindų priešingą ranką priešingą koją. 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> 3. Atsiklaupiam ant kelių, rankas padedame ant grindų, stovime keturiomis. Keliame į viršų ir tiesiame priešingą ranką priešingą koją. 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> <i>1 ir 2 gr. vaikai tiesia ranką, pastato atgal, tada koją.</i> 4. Gulam ant pilvo ir ištiesiame rankas į priekį ir leidžiame į šoną. Plaukiame. 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> <p>Visus pratimus kartojam po du kartus.</p>	IT, kilimėlis, pledas	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

9	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankšta stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Lavinamas kamuolio gaudymas ir metimas. Stiprinami pilvo raumenys.	Rytą pradėdame su mankštele. https://www.youtube.com/watch?v=REY5DFW9aC4 <i>Žaidimas.</i> Pasimėtymas kamuoliu (vietoj kamuolio galima naudoti susuktą rankšluostį ar pora kojinių sunertų į kamuoliuką). Žaidėjai sėdi vienas prieš kitą 3 m. atstumu, kojos pakeltos nuo grindų ir mėto kamuolį vienas kitam, kiekvienas meta po 10 kartų, kojų nuleisti ant žemės negalima. Darome 3 kartus. Mažesni vaikai gali sėdėti su nuleistomis kojomis ant grindų.	IT. Kamuolys ar kamuolio pakaitalas.	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
10	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Stiprinami pilvo ir nugaros raumenys.	Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=REY5DFW9aC4 <i>Pratimai visų grupių vaikams:</i> 1. Atsilenkimai. 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> 2. Plankas. Atsigulkite ant grindų, pilvu žemyn. Sulenkite rankas per alkūnes 90 laipsnių kampu ir pasikelkite nuo žemės. Pėdas pastatykite ant pirštų galų. Kūnas turi sudaryti vieną tiesią liniją. Alkūnes - statmenai pečiams. Kūną laikykite kaip galima tiesesnį, pilvo raumenis įtempkite ir neatpalaiduokite. Stenkites dubens nenuleisti žemyn, prie grindų. 3. Atsigulam ant nugaros kojas pakeliame į viršų ir lenkdamiesi rankomis bandome pasiekti kojų pirštus. 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> Visus pratimus kartojame po du kartus.	IT, kilimėlis, pledas	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

III savaitė (14-17 d). Potemė: Kojų raumenų stiprinimas.

Diena	Ugdomų pasiekimų sritis	Siektini ugdymosi rezultatai (atsižvelgiant į tam tikros srities pasiekimus)	Siūlomos veiklos/užduotys	Siūlomos priemonės	Laukiamas atgalinis ryšys	Atsakingas (v. pavardė)
14	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Daugiau dėmesio skiriama kojų darbui, jų stiprinimui.	Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=AEAM-Dx7TKI&list=PLfM5LtYBnjrV5NCBLsnO8XxzshlS4QPN1&index=4 <i>Pratimai visų grupių vaikams:</i> 1. Ėjimas. Vaikstome po kambarį, tarp baldų zigzagu (1 min.). 2. Einame pasistiebę ant pirštų galų (30sek.). 3. Einame ant kulnų (30sek.). 4. Ėjimas vietoje aukštai keliant kelius (30sek.) po to einame per kambarį aukštai keldami kelius. 5. Einame lenkdami kojas atgal. 6. Einame atbulomis. 7. Bėgimas keičiant kryptį zigzagu (2-3 min.).	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
15	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Daugiau dėmesio skiriama kojų darbui, jų stiprinimui.	Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=AEAM-Dx7TKI&list=PLfM5LtYBnjrV5NCBLsnO8XxzshlS4QPN1&index=4 <i>Pratimai visų grupių vaikams:</i> 1. Pritūpimai (10 kartų). <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> 2. Atsitūpiam, vieną koją ištiesiam į šoną. Atitūpus perėjimai nuo kojos ant kojos (10 kartų). <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> 3. Bėgame vietoje, trypiam kuo greičiau. 10sek. 4. Įtūpstai vietoje. Viena koja priekyje 5 kartai, tada kita koja 5 kartai. <i>1 ir 2 grupei po 2-3 kartus.</i> 5. Einame įtūpstais. 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> Visus pratimus darome po dvi serijas. 2-3 min. bėgimas.	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

16	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Mokomės laikytis ir žaisti pagal taisykles.	<p>Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=AEAM-Dx7TKI&list=PLfM5LtYBnjrV5NCBLSnO8XxzshlS4QPN1&index=4 <i>Žaidimas.</i> Vaikas arba vienas iš tėvelių atsistoja viename kambario gale, nūsukęs veidu į sieną, o visi kiti žaidimo dalyviai kitame. Žaidimo dalyvių tikslas yra prieiti prie nūsukusio žmogaus ir jį paliesti, pirmas tai padaręs laimi ir stoja į jo vietą. Žaidėjai gali judėti tik tada kai žmogus yra nuo jų nūsukęs, kada jis atsisuka žaidėjai judėti negali, jie turi sustingti, jei kažkuris iš žaidėjų pajuda turi grįžti į žaidimo pradžią. Galima keisti judėjimo būdą, pvz. vieną kartą turi dalyviai prieiti, kitą kartą pribėgti, prišokinėti, priropoti ir t.t. 2-3 min. bėgimas.</p>	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
17	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Daugiau dėmesio skiriama kojų darbui, jų stiprinimui.	<p>Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=AEAM-Dx7TKI&list=PLfM5LtYBnjrV5NCBLSnO8XxzshlS4QPN1&index=4 <i>Pratimai visoms grupėms.</i> 1. Rankos ant liemens, šuoliukai abiem kojom. 15 kartų. <i>1 ir 2 grupei 7 kartai.</i> 2. Šuoliukai abiem kojom iš pritūpimo. 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> 3. Šuoliukai, kojos siaurai - plačiai. 10-15 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5-7 kartai.</i> 4. Viena koja priekyje, šuoliuko metu sukeičiame kojas vietomis, žirklys. 10-15 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5-7 kartai.</i> 5. Šuoliukai ant vienos kojos, 10 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5 kartai.</i> 6. Kojų išskėstukai gulint ant pilvo. Kojos siaurai - plačiai. 15 kartų. <i>1 ir 2 grupei 5-7 kartai.</i> Visus pratimus kartojam po 2 kartus. 2-3 min bėgimas.</p>	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

IV savaitė (20-24 d). Potemė: Pusiausvyros ir koordinacijos lavinimas.

Diena	Ugdomų pasiekimų sritis	Siektini ugdymosi rezultatai (atsižvelgiant į tam tikros srities pasiekimus)	Siūlomos veiklos/užduotys	Siūlomos priemonės	Laukiamas atgalinis ryšys	Atsakingas (v. pavardė)
20	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Lavinama pusiausvyra, koordinacija, taiklumas.	Rytą pradedame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=DDaWbAPm5bU <i>Žaidimas.</i> Stovint ant vienos kojos sumėtyti po vieną daiktą į taikinį. Pvz. kamuoliukus, kojines sunertas viena į kitą pataikyti 10 kartų į taikinį, į kibirą ar kokį puodą, dubenį. Daiktai sudėti aplink vaiką ratu. Užduotį atlikti po du kartus kiekvienai kojai. <i>Mažesni vaikai gali stovėti ant abiejų kojų.</i> <i>Pirmos grupės vaikai, gali paimti daiktą ir nunešti jį ir įdėti į taikinį.</i>	IT, kamuoliukai, kojines, taikiny, puodas ar kibiras.	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
21	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenis, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Lavinama pusiausvyra, koordinacija.	Rytą pradedame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=DDaWbAPm5bU <i>Pratimai visoms grupėms.</i> 1. Pusiausvyra laviname mažindami atramos plotą, visų pirma stovime taip, kad kojos būtų pečių plotyje ir stovime bent 30 sek. 2. Stovime suglaustomis kojomis, pėda prie pėdos, 30 sek. 3. Stovime suglaustomis kojomis ir pasukame galvą į vieną pusę, po to į kitą. 4. Stovime pėda priešais pėda, 30sek, po to sukeičiame kojas vietomis ir vėl stovime 30 sek 5. Stovime ant vienos kojos po to ant kitos. Visus pratimus kartojam po du kartus.	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
22	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi.	Rytą pradedame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=DDaWbAPm5bU <i>Pratimai visoms grupėms.</i> 1. Stovėsena ant vienos kojos, po to ant kitos. <i>1 ir 2 gr. vaikai stovi su tėvelių pagalba.</i> 2. Stovėsena ant vienos kojos, po to ant kitos, pakėlus sulenktą koją per kelią į priekį.	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

		Lavinama pusiausvyra, koordinacija.	3. Stovėseną ant vienos kojos po to ant kitos tiesiant koją atgal. Kregždutė. 4. Stovėseną ant vienos kojos po to ant kitos, tiesiant koją į šoną. 5. Atsistojam ant vienos kojos ir užsimerkiame. Užsimerkę stovime kuo ilgiau, po to pakeičiame koją. Visus pratimus kartojam po du kartus.			
23	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Lavinama pusiausvyra ir koordinacija.	Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=DDaWbAPm5bU <i>Pratimai visoms grupėms.</i> 1. Ėjimas per kambarį tiesia plačia linija, arba tarp dviejų linijų, takeliu. 2. Ėjimas į priekį dviem linijom, kiekviena koja eina savo linija. 3. Ėjimas per kambarį siaura linija pirmyn ir po to atgal, atbulomis. 4. Ėjimas per kambarį siaura linija, statant pėdą priešais pėdą pirmyn ir po to atgal, atbulomis. 5. „Riešutėliams“ ir „Vyturėliams“ šuoliukai per kambarį ant vienos kojos, po to ant kitos. Visus pratimus kartoti po du kartus. Linijas galima padaryti iš lipnios juostos, popieriaus ar nupiešti su kreidele.	IT, popierius, lipni juosta, kreidelės.	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
24	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Lavinama pusiausvyra ir koordinacija.	Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=DDaWbAPm5bU <i>Pratimai visoms grupėms.</i> <i>1 ir 2 grupių vaikai daro su tėvelių pagalba.</i> 1. Atsistojam viena koja prieš kitą ir ištiesiame rankas į priekį, po to sukeičiame kojas vietomis. Stovime 10-15 sek. <i>1 ir 2 grupei iki 10 sek..</i> 2. Tą patį darome tik užmerktomis akimis. 3. Kojos pečių plotyje ir svyruojame pirmyn ir atgal, kūno svorį pernešame ant pirštų ir po to ant kulnų. Pėdos negali pajudėti iš vietos. 4 kartai pirmyn, 4 atgal. <i>1 ir 2 grupei 2 kartai.</i> 4. Tas pats tik svyruojam į šonus, nuo vienos kojos ant kitos,	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

			<p>po 4 kartus į vieną šoną ir į kitą. <i>1 ir 2 grupei 2 kartai.</i></p> <p>5. Įtūpstai keičiant kojas. Įtūpstai negilūs. Kiekvienai kojai po 5 įtūpstus. <i>1 ir 2 grupei 2 kartai.</i></p> <p>Visus pratimus kartojame po du kartus.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

V savaitė (27-30 d). Potemė: Greitumo, lankstumo ir ištvermės lavinimas.

Diena	Ugdomų pasiekimų sritis	Siektini ugdymosi rezultatai (atsižvelgiant į tam tikros srities pasiekimus)	Siūlomos veiklos/užduotys	Siūlomos priemonės	Laukiamas atgalinis ryšys	Atsakingas (v. pavardė)
27	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Lavinamas greitumas.	<p>Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=2kyq-YkyW-U</p> <p><i>Pratimai visoms grupėms.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sėdint greitas rankų darbas, kaip bėgtumėme, rankos sulenktos per alkūnes. 10 sek. 2. Tryptukas. Pasistiebiame ant pirštų galų ir trypiame 10 sek. 3. Atsistojame šalia kilimo ir kuo greičiau stengiamės abiem kojomis užlipti ir nulipti nuo jo. 10 sek. 4. Plojame kuo greičiau 10 sek. 5. Bėgame kuo greičiau nuo vieno kambario galo iki kito (4 kartai). <p><i>1 ir 2 grupei 2 kartai.</i></p> <p>Visi pratimai daromi du kartus.</p>	IT, kilimas	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
28	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Lavinamas greitumas.	<p>Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=2kyq-YkyW-U</p> <p><i>Žaidimas.</i></p> <p>Per 10 sekundžių ant popieriaus lapo pritaškuoti kuo daugiau taškų, galima palenktyniauti, kas daugiau pritaškuos. Žaidimas atliekamas kiekvienai rankai po du kartus. Vietoj taškavimo galima rašyti skaičius, piešti kokią nors figūrą. Galima didinti užduoties atlikimo laiką.</p>	IT, popieriaus lapas, rašiklis, laikmatis.	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis

29	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Gerinamas lankstumas.	<p>Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=2kyq-YkyW-U <i>Pratimai visoms grupėms.</i></p> <p>1. Kaklo tempimo pratimai. Vieną ranką uždedame ant galvos ir lenkiame galva prie peties (laikome 8-12sek.). Tas pats į kitą pusę. Lėtai lenkiame kaklą aukštyn- žemyn. Lėtai sukame galvą ratu, 8 ratukai į vieną pusę, 8 į kitą.</p> <p>2. Pečiai, rankos. Traukiam pečius aukštyn - žemyn. Uždedam rankas ant pečių ir sukam pečius į priekį, po to atgal. Uždedame rankas ant pečių ir sukame rankas pakaitomis į priekį ir atgal. Vieną ranką iškeliamo į viršų kitą nuleidžiame žemyn. Keičiame rankas vietomis. Rankos plačiai į šonus, sukame rankas ratu į priekį ir atgal, galima pradžioje sukti vieną ranką, tada kitą; tada abi kartu.</p> <p>3. Liemu. Liemens sukimas ratu į vieną ir į kitą pusę. Pasilenkimai į šonus (stengiamės nepasvirti į priekį ar atgal), kūnas tiesus. Kaip pingvinai.</p> <p>4. Kojų tempimas. Kojos pečių plotyje, siekam žemę ar kojų pirštus. Sukryžiuojam kojas ir lenkiame prie žemės. Antros kojos stengiamės nelenkti, išlaikom ją tiesią, po to sukeičiam kojas vietomis. Kojų mostai aukštyn.</p>	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis
30	Fizinis aktyvumas	Šokis, mankštelė stiprina viso kūno raumenys, gerina laikyseną, koordinaciją, kūno plastiką, lavina improvizaciją, ugdo pasitikėjimą savimi. Didinama ištvėmė.	<p>Rytą pradėdame su mankštele https://www.youtube.com/watch?v=2kyq-YkyW-U <i>Pratimai visoms grupėms.</i></p> <p>1. Šuoliukai abiem kojom kol pavargstame (kuo daugiau). 2. Bėgimas vietoje, aukštai keliant kelius (kuo ilgiau, daugiau). 3. Šuoliukai atsitūpus. „Varlytės“. 4. Vaikštom po kambarį atsitūpę. „Žąsėle“ 5. Bėgiojam po kambarį ar iš kambario į kambarį. 5min.</p>	IT	Video ar foto medžiaga	V. Žvirblis