

## Fizinio lavinimo planas lapkričio 30 d. – gruodžio 11 d.

Sveiki, vaikai, siūlau jums atlikti šiuo pratimus, kurie sustiprins ne tik jūsų raumenukus, bet ir kaulus. Taip pat lavinsite savo jėgą, greitį, pusiausvyrą ir koordinaciją. O kad būtų linksmiau, pasikvieskite brolius, seses ir tėvelius!



- [https://www.youtube.com/watch?v=3\\_olssULEk0&t=438s](https://www.youtube.com/watch?v=3_olssULEk0&t=438s)

### Pratimai su vandens buteliais

- <https://www.youtube.com/watch?v=U0ns00rt-ZU&t=1s>

1 pratimas.



2 pratimas. Pašokimas abiemis kojomis.



3 pratimas. Bėgimas gyvatėle.



4 Pratimas. Šuoliukai nuo vienos kojos ant kitos.



5 Pratimas. Šuoliukai pirmyn ir į šoną.



6 Pratimas. Boulingas.



**Fizinio lavinio mokytojas Ernestas Rutkauskas: el. [Rutkauskas.ernestas@gmail.com](mailto:Rutkauskas.ernestas@gmail.com)**