|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr** | **5. Fizinis aktyvumas**  | **Forma** | Paveikslėlis, kuriame yra žinutė  Automatiškai sugeneruotas aprašymas**Trukmė**  | **Priemonės, vietos**  |
| **1** | **Šiaurietiškas** (skandinaviškas)**ėjimas** | Teorija/ praktika | 3+4 | Gimnastikos salė, stadionas, užsiėmimas lauke, arba nuotolinis ,,online” mokymas ir treniruotė. |
| **2.** | Fizinis aktyvumas:Kiek mankštintis, Kaip dažnai mankštintis, Kaip dozuoti krūvį. Kaip išvengti klaidų.Fizinio judėjimo veiklos gairės. | Teorija/ praktika  | 1+1 | Klasė su kompiuteriu, multimedija, kėdės, stalai arba nuotolinis mokymas  |
| 3 | Ką daryti, kad kiekviena diena būtų aktyvesnė.Darbo aplinkos ergonomika.Miego higiena | Teorija/ praktika | 1+1 | Klasė su kompiuteriu, multimedija, kėdės, stalai arba nuotolinis ,,online” mokymas |
| **4** | Fizinis aktyvumas.Gimnastika laukeKvėpavimasRelaksacijaRaumenų tempimasPusiausvyros pratimai | Praktika | 1+2 | Gimnastikos salė, užsiėmimas lauke, stadionas, arba ,,online” treniruotė arba nuotolinis mokymas.  |
| **5** | Kūno laikysena ir jos ryšys su emocijomis  | Praktika | 1 | Gimnastikos salė, arnuotolinis mokymas.  |
| **6** | Pratimai nugaros sveikatai.Izometriniai pratimai. | Praktika | 1 | Gimnastikos salė arba užsiėmimas lauke, arba nuotolinis ,,online” mokymas |
| **7** | Pratimai vandenyje  | Teorija/ praktika | 1 | Baseinas, arba vandens telkinys, arba ,,online” treniruotė, arba nuotolinis mokymas  |
| **8** | Savimasažas  | Teorija/ praktika | 2 | Gimnastikos salė, arba užsiėmimas lauke,arba ,,online” treniruotė arba nuotolinis mokymas. |