|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 lauke  Kvėpavimas  Relaksacija  Raumenų tempimas  Pusiausvyros 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, ar  nuotolinis 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. |