

Ar esi pasirengęs/-usi priimti SAVAITĖS FIZINIO AKTYVUMO IŠŠŪKĮ?

Iššūkio metu, kiekvieną dieną turi atlikti po du pratimus - vieną iš aktyvių pratimų, esančių žaliaje juostoje ir vieną iš pratimų, kurie lavins Tavo fizinę savybę (jie sužymėti skaičiais 1-5). Atlikęs/-usi pratimus, parašyk, kurį pratimą atlikai ir nusipiešk sau žvaigždutę už puikų darbą!

MANO VARDAS YRA _____ IR AŠ PRIIMU ŠĮ IŠŠŪKĮ!

Ropojimo pozicija su pakeltais keliais 5 kartus apeik aplink kambarį

Pasileisk Just Dance šokių programėlę internete ir pagal mėgstamą dainą sušok šokį

Pritūpk ir pašok į viršų. Ar padarysi 25 kartus per 30 sekundžių?

Užsistatyk chronometrą ir 1 min pabėgiok vietoje aukšai keldamas kojas

Paprašyk, jog šeimos narys Tau paimtų už kojų ir pabandyk rankomis išvaikčioti kiek gali ilgiau



Pasikviesk šeimos narį ir stenkitės kuo ilgiau išlaikyti „lentą“. Kuriam pavyko geriau?



Atsistok ant kairės kojos ir pabandyk išstovėti 30 sekundžių. Tą patį padaryk ir su dešine koja.



Atsisėsk ant žemės ištiestomis kojomis ir pasistenk pasiekti pirštų galiukus.



Pasiimk knygą ir užsidėk ant galvos. Pavaikščiok 30 sekundžių jai nenukrentant



Įsivaizduok, jog šokinėji su šokdyne. Per 30 sekundžių pašok į orą kuo daugiau kartų

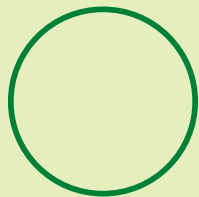
p i r m a d i e n i s

a n t r a d i e n i s

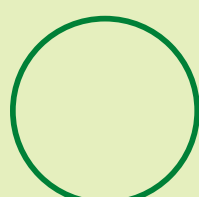
t r e č i a d i e n i s

k e t v i r t a d i e n i s

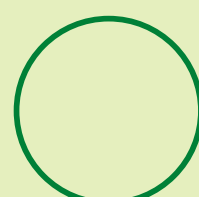
p e n k t a d i e n i s



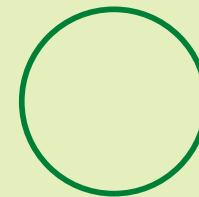
+ pratimas nr.



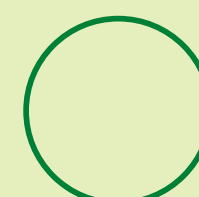
+ pratimas nr.



+ pratimas nr.



+ pratimas nr.



+ pratimas nr.