

1. SURASK ŽODŽIUS

Apačioje esančioje lentelėje surask 8 žodžius, pasislėpusius tarp daugybės raidžių. Radęs žodį – jį išbrauk. Paslėpti žodžiai yra fizinių pratimų pavadinimai.

P	A	S	I	S	T	I	E	B	I	M	A	S	M	R	T	Y
K	E	D	C	R	M	V	T	G	B	L	H	T	A	N	G	U
R	J	T	Ū	P	S	T	A	S	G	E	N	R	T	R	U	E
A	T	G	D	F	G	M	J	K	L	N	M	V	S	E	R	Z
B	N	V	C	R	T	Š	P	R	I	T	Ū	P	I	M	A	S
A	G	E	R	M	E	U	T	R	G	A	D	Z	L	B	H	H
S	P	Y	G	T	B	O	N	F	M	D	A	C	E	M	N	A
M	G	H	B	R	T	L	G	D	F	B	C	M	N	K	B	S
C	M	D	A	E	R	I	F	S	R	F	Y	R	K	G	C	V
K	D	M	T	P	C	U	M	U	N	P	E	C	I	Y	S	M
Z	C	N	M	K	E	K	P	M	V	I	Z	A	M	B	C	K
A	T	S	I	S	P	A	U	D	I	M	A	S	A	C	A	F
Z	S	C	V	B	F	S	A	D	T	H	Y	T	S	V	M	L

ŽODŽIAI IŠSIDĒLIOJĖ



Suradęs žodį, keliauk į kitą lapą – ATSAKYMAI
ir atlik surastų žodžių pratimus.

SVEIKINU SURADUS ŽODŽIUS!

2. ATSAKYMAI

Jei lentelėje radai ir išbraukei šiuos pratimus – dabar pats metas juos atlikti. Paveikslėliuose parodyta, kaip taisyklingai atlikti pratimą, o prie paveiksluko parašyta, kiek kartų ar kaip ilgai jį daryti. Susipažinęs su pratimu – atlik jį. Sėkmės!

ĮSPĖJIMAS.

Prieš atlikdamas pratimus įsivertink savo sveikatos būklę ir, jei turi kokių negalavimų, – pratimų nedaryk. Žaidimo metu pasijutęs prasčiau – jį nutrauk, o pavargęs – pailsėk.

1

PRITŪPIMAS



Atlik šį
pratimą 5
kartus

2

ŠUOLIUKAS



Atlik šį
pratimą 5
kartus

3

LENTA



Išstovėk
šioje padėtyje
20 sek.

4

PASISTIEBIMAS



Apeik
ant pirštų
galiukų kambarį
5 kartus

5

ATSILENKIMAS



Atlik šį
pratimą 5
kartus

6

KRABAS



Stovėdamas
tokioje padėtyje
apeik kambarį 3
kartus

7

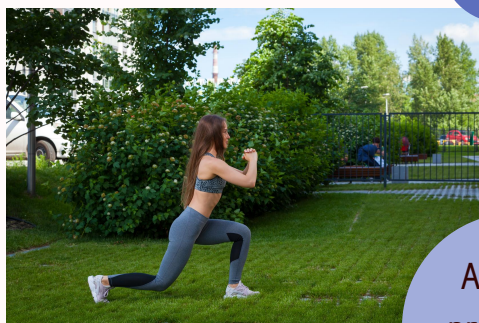
ATSISPAUDIMAS



Atlik šį
pratimą 5
kartus

8

ĮTŪPSTAS



Atlik šį
pratimą 5
kartus