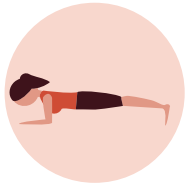
FIZINIO AKTYVUMO REBUSAS

Kiekvienas pavaizduotas paveiksliukas žymi raidę. Skaityk paveiksliuko užuominą (kitame lape), surask žymimą raidę ir ją įrašyk. Surinkęs visas raides gausi atsakymą.


A


U


I

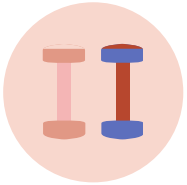

K


S


E


N


T


J


M

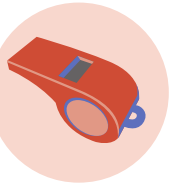

F

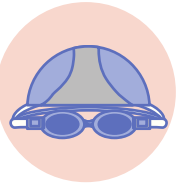

Y


V


Z


O


G


R

BŪK ATIDUS!

Olimpiadų, įvairių sporto varžybų nugalėtojai ir prizininkai gauna kaip pergalės ženklą.

Žaidimas, kurio tikslas įmušti kuo daugiau įvarčių į varžovo vartus.

Žaidimo tikslas yra rakečių pagalba pasiųsti kamuoliuką į priešininko pusę taip, kad šis negalėtų jo atmušti.

Kiekvieną komandą sudaro po 10 aikštės žaidėjų ir po 1 vartininką.

Tai pati populiariausia sporto šaka Lietuvoje ir viena populiariausių sporto šakų JAV.

Žaidimo pagrindinė taisyklė – kamuolį rankomis gali liesti tik vartininkas.

Įprastai rekomenduojama išgerti apie 6-8 stiklines (1,2-1,6 l) per dieną.

Pratimas, kurio metu svarbu išlaikyti įtemptus pilvo ir nugaros raumenis.

Sportuojant stiprinami tam tikri žmogaus minkštieji audiniai.

Sporto šaka, kurios metu atletai stengiasi nubėgti įvairaus ilgio ir sudėtingumo atkarpas per kuo trumpesnį laiką.

Dviratė transporto priemonė varoma raumenų jėga.

Pilvo raumenis stiprinantis pratimas.

Pagrindinė aprangos detalė, be kurios būtų nepatogu sportuoti.

Apsauginis kietas galvos apdangalas.

Tai statinis pratimas, kurio tikslas toje pačioje pozoje išbūti tam tikrą laiką.

Kiek reikia išgerti galima pasiskaičiuoti pagal formulę: 35 ml x kg = ml per dieną

Šiltą dieną rekomenduojama išgert daugiau.

Jų forma ir dizainas skiriasi pagal sporto šaką.

Jam būdingi pasikartojantys judesiai, sudaryti iš dviejų besikartojančių žingsnių.

Pagrindinė priemonė, reikalinga norint atlikti pratimus namuose.

Rungtynės turi 2 kėlinius po 45 minutes.

Išlaiko skeletą ir vidaus organus, suteikia kūnui ir jo atskiroms dalims bei organams galimybę judėti.

Prasižengus baudos aikštelės ribose skiriamas 11 m baudinys.

Dažnai šis pratimas atliekamas kiek įmanoma ilgiau išlaikant padėtį.

Naudojant šią priemonę yra patogiau atlikti pratimus ant grindų.

Aikštėje vienu metu žaidžia po 5 kiekvienos komandos žaidėjus.

Ant jo daromi pratimai dėl to, kad neslystų rankos ir kojos.

Priemonė skirta padidinti plaukimo greitį.

Geriausias teisėjo draugas.

Pasaulio čempionatai yra labiausiai žiūrimos tarptautinio sporto varžybos.

Įrankis raumenis treniruoti.

Priemonė skysčiui, kurią rekomenduojama turėti sportuojant.

Fizinio aktyvumo metu rekomenduojama gerti daugiau.

ATSAKYMŲ LAPAS

Olimpiadų, įvairių sporto varžybų nugalėtojai ir prizininkai gauna kaip pergalės ženklą.	Žaidimas, kurio tikslas įmušti kuo daugiau įvarčių į varžovo vartus.	Žaidimo tikslas yra rakečių pagalba pasiųsti kamuoliuką į priešininko pusę taip, kad šis negalėtų jo atmušti.	Kiekvieną komandą sudaro po 10 aikštės žaidėjų ir po 1 vartininką.	Tai pati populiariausia sporto šaka Lietuvoje ir viena populiariausių sporto šakų JAV.	Žaidimo pagrindinė taisyklė – kamuolį rankomis gali liesti tik vartininkas.	Įprastai rekomenduojama išgerti apie 6-8 stiklines (1,2-1,6 l) per dieną.
F	I	Z	I	N	I	S

Pratimas, kurio metu svarbu išlaikyti įtemptus pilvo ir nugaros raumenis.	Sportuojant stiprinami tam tikri žmogaus minkštieji audiniai.	Sporto šaka, kurios metu atletai stengiasi nubėgti įvairaus ilgio ir sudėtingumo atkarpas per kuo trumpesnį laiką.	Dviratė transporto priemonė varoma raumenų jėga.	Pilvo raumenis stiprinantis pratimas.	Pagrindinė aprangos detalė, be kurios būtų nepatogu sportuoti.	Apsauginis kietas galvos apdangalas.	Tai statinis pratimas, kurio tikslas toje pačioje pozoje išbūti tam tikrą laiką.	Kiek reikia išgerti galima pasiskaičiuoti pagal formulę: 35 ml x kg = ml per dieną
A	K	T	Y	V	U	M	A	S

Šiltą dieną rekomenduojama išgert daugiau.	Jų forma ir dizainas skiriasi pagal sporto šaką.	Jam būdingi pasikartojantys judesiai, sudaryti iš dviejų besikartojančių žingsnių.	Pagrindinė priemonė, reikalinga norint atlikti pratimus namuose.	Rungtynės turi 2 kėlinius po 45 minutes.	Išlaiko skeletą ir vidaus organus, suteikia kūnui ir jo atskiroms dalims bei organams galimybę judėti.	Prasižengus baudos aikštelės ribose skiriamas 11 m baudinys.	Dažnai šis pratimas atliekamas kiek įmanoma ilgiau išlaikant padėtį.	
S	U	T	E	I	K	I	A	

Naudojant šią priemonę yra patogiau atlikti pratimus ant grindų.	Aikštėje vienu metu žaidžia po 5 kiekvienos komandos žaidėjus.	Ant jo daromi pratimai dėl to, kad neslystų rankos ir kojos.	Priemonė skirta padidintiplaukimo greitį.	Geriausias teisėjo draugas.	Pasaulio čempionatai yra labiausiai žiūrimos tarptautinio sporto varžybos.	Įrankis raumenis treniruoti.	Priemonė skysčiui, kurią rekomenduojama turėti sportuojant.	Fizinio aktyvumo metu rekomenduojama gerti daugiau.
E	N	E	R	G	I	J	O	S