



UŽDUOTYS „FIZINIO AKTYVUMO PIRAMIDĖ“



Pratinti vaikus būti fiziškai aktyvius svarbu nuo mažų dienų. Vienokia ar kitokia fizinė veikla turėtų būti atliekama kiekvieną dieną. Šiame leidinyje pateikta „Fizinio aktyvumo piramidė“ vaikučiams ir tėveliams (globėjams) padės suprasti, kokia fizinė veikla turėtų užimti didžiausią dienos / savaitės dalį, o ko reikėtų vengti.

Nepamirškite, kad svarbiausia rinktis tą fizinio aktyvumo rūšį, kuri labiausiai džiugina.

Toliau pateiktos 4 užduotėlės:

1

Kasdien išsirinkite po vieną fizinio aktyvumo veiklą iš pateiktos piramidės ir ją atlikite 2–3 kartus per dieną

2

Naudodamiesi pateikta „Fizinio aktyvumo piramide“, sujunkite paveikslėlį su jam tinkama spalva

3

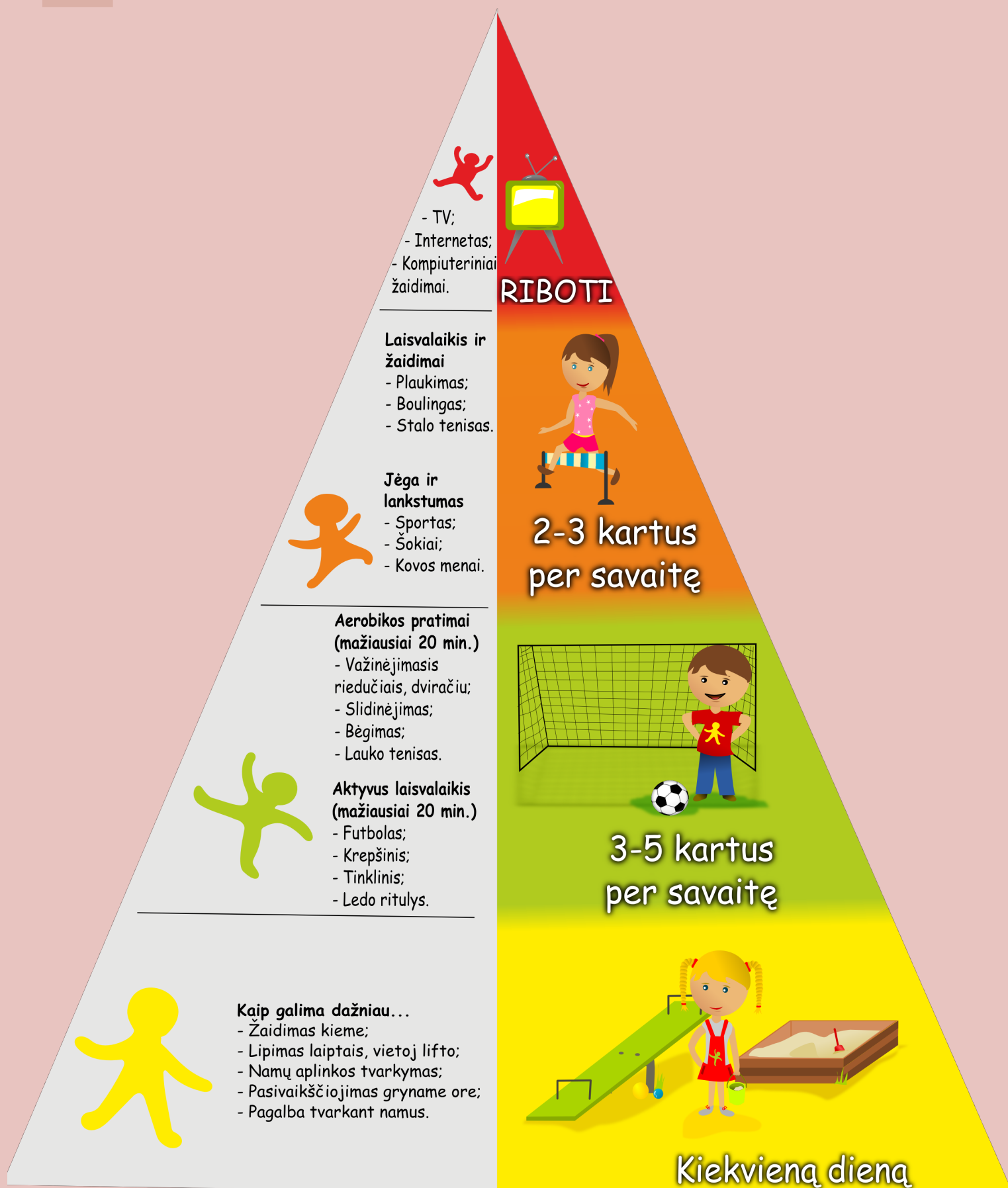
Atsispausdinkite piramidę, sukarpykite ir sudėliokite pagal veiklos rūšis. Jei neturite kur atsispausdinti, piramidę nusipieškite, nuspelvinkite ir sukarpykite

4

Pasirinkite vieną iš aerobinių veiklų (bėgimas, važiavimas dviračiu, šokiai ar kt.) ir ją atlikite 5 kartus per savaitę

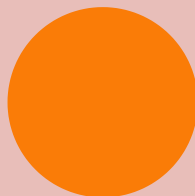
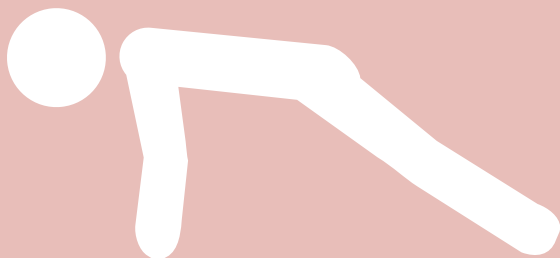
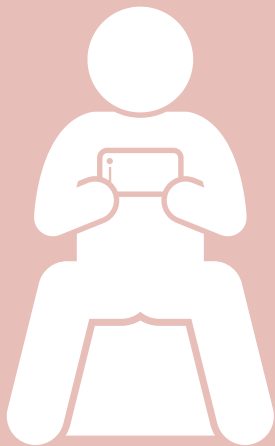
1

Fizinio aktyvumo piramidė



2

Kuriai spalvai priskirtumėte šias fizinio aktyvumo veiklas? Naudodamiesi pateikta „Fizinio aktyvumo piramide“, sujunkite paveikslėlį su jam tinkama spalva



3

Fizinio aktyvumo piramidės dėlionė

