

**2021 METAI  
FIZINIO AKTYVUMO PLANAS  
(KOVO 15–19 D.)**

**PRATIMŲ SANTRAUKA**

<b>Pirmadienis</b>	<b>Antradienis</b>	<b>Ketvirtadienis</b>	<b>Penktadienis</b>
Video įrašai	Mankšta 10 min.	Video įrašai	Mankštos pratimai
	Ėjimas		
50 min.	30 min.	25 min.	30 min.

**PIRMADIENIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=Vf6LzqHeJdY>

Kalanetikos treniruotė 50 min

**ANTRADIENIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=UbLVVn5uU8E>. (Ryto mankšta su Dalia S2D1)

Ėjimas vidutiniu - dideliu intensyvumu. Trukmė: ne mažiau nei 30 min.

**KETVIRTADIENIS**

<https://www.youtube.com/watch?v=DFszeBRrjlc>

10 Minute Morning Energiser Walk - Wake Up & Get Your Body Moving! 10 min

<https://www.youtube.com/watch?v=VHyGqsPOUHs>

15-Minute Beginner's At-Home Cardio Workout | Class FitSugar 16 min

## PENKTADIENIS

Kiekvieną pratimą kartokite 8–10 kartų

### Plojimas delnais

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos į šalis

*Vykdymas:*

- 1 – pristatant kairę koją ir truputį pritupiant, suploti delnais prieš save;
- 2 – kojos žergtai, rankos į šalis;
- 3 – 4 – tas pats tik pristatant dešinę koją.



## Plojimas delnais

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens.

*Vykdymas:*

- 1 – žengiant kaire koja į šalį, atsistoti kojomis žergtai, rankas į šalis delnais aukštyn;
- 2 – pristatant dešinę koja, rankas ant liemens, galvą žemyn;
- 3 – 4 – kartoti;
- 5 – 8 – tas pats, tik žengiant dešine koja.



## **Liemens sukimas**

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos ant liemens

*Vykdymas:*

- 1 – truputį pritupiant ir sukant liemenį kairėn, moti kiek galima kaire ranka į šalį;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik sukant liemenį dešinėn.



## **Liemens sukimas**

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos ant liemens

*Vykdomas:*

- 1 – truputį pritupiant ir sukant liemenį kairėn, moti abiem rankomis kairėn kiek galima toliai;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 – tas pats, tik rankomis moti dešinėn.





## Pasilenkimai

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai

*Vykdymas:*

1 – 3 – pasilenkus pirmyn, kryžiuojant moti rankas prieš save tris kartus;

4 – grįžti į pradinę padėtį.



## Pasilenkimai

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos į šalis

*Vykdomas:*

1 – 3 – pasilenkiant pirmyn, rankas už galvos;

4 – išsitiesti, grįžti į pradinę padėtį.



## Sulenktos kojos kėlimas

*Pradinė padėtis:* rankos į šalis

*Vykdomas:*

- 1 – pakelti sulenktą kairę koją ir apglėbus prispausti ją prie krūtinės, galvą palenkti prie kelio;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik pakelti dešinę koją;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.





## Sulenktos kojos kėlimas

*Pradinė padėtis:* rankos į šalis

*Vykdymas:*

- 1 – pakelti sulenktą kairę koją ir apglėbus prispausti ją prie krūtinės, galvą atlošti atgal;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – tas pats, tik pakelti dešinę koją;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



## Ražymosi pratimas

*Pradinė padėtis:* stovėti tiesiai

*Vykdomas:*

- 1 – žengiant kaire koja į šalį, atsistoti kojomis žergtai, rankas aukštyn, pasiražyti, įkvėpti;
- 2 – pristatant kairę koją grįžti į pradinę padėtį, iškvėpti;
- 3 – 4 – tas pats tik žengiant dešine koja.



## Ražymosi pratimas

*Pradinė padėtis:* stovėti tiesiai

*Vykdymas:*

- 1 – žengiant kaire koja į šalį, atsistoti kojomis žergtai, rankas aukštyn, pasiražyti, įkvėpti;
- 2 – pristatant kairę koją ir truputį pritupiant, atpalaiduotas rankas žemyn, iškvėpti; grįžti į pradinę padėtį, iškvėpti;
- 3 – 4 – tas pats tik žengiant dešine koja.



## Ratai rankomis

*Pradinė padėtis:* rankos prie pečių

*Vykdymas:*

- 1 – sukti ratu sulenktą kairę ranką atgal;
- 2 – sukti ratu sulenktą dešinę ranką atgal.



## Ratai rankomis

*Pradinė padėtis:* rankos prie pečių

*Vykdomas:*

- 1 – sukti ratu kairę ranką atgal;
- 2 – sukti ratu kairę ranką pirmyn;
- 3 – sukti ratu dešinę ranką atgal;
- 4 – sukti ratu dešinę ranką pirmyn.





## Pasilenkimai į šalis

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos už galvos

*Vykdomas:*

- 1 – pasilenkti kairėn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – pasilenkti dešinėn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



## Pasilenkimai į šalis

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai, rankos už galvos

*Vykdomas:*

- 1 – pasilenkti kairėn, rankas į šalis;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – pasilenkti dešinėn, rankas į šalis;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.



## Rankų atpalaidavimas

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai

*Vykdomas:*

- 1 – pasistiebian rankas į šalis;
- 2 – truputį pritūpiant ir pasisukant liemeniu kairėn, atpalaiduotas rankas žemyn;
- 3 – pasistiebus rankas į šalis;
- 4 – truputį pritūpiant ir pasisukant liemeniu dešinėn, atpalaiduotas rankas nuleisti.



## Rankų atpalaidavimas

*Pradinė padėtis:* kojos žergtai

*Vykdomas:*

1 – pasistiebian rankas aukštyn;

2 – truputį pritūpiant ir pasisukant liemeniu kairėn, atpalaiduotas rankas žemyn;

3 – 4 –tas pats, tik pasisukant liemeniu dešinėn.



## Mostai kojomis

*Pradinė padėtis:* sėdint, už nugaros rankomis remtis į grindis

*Vykdymas:*

- 1 – moti kaire koja aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – moti dešine koja aukštyn;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.





## Išsilenkimai

*Pradinė padėtis:* sėdint remtis rankomis už nugaros

*Vykdymas:*

- 1 – išsilenkti pakeliant dubenį;
- 2 – pradinė padėtis.



## Išsilenkimai

*Pradinė padėtis:* sėdint remtis rankomis už nugaros

*Vykdymas:*

1 – išsilenkiant pakeliant dubenį, sulenkti kairę koją;

2 – grįžti į pradinę padėtį;

3 – 4 –tas pats, sulenkiant dešinę koją.



## Kojų lenkimas gulint

*Pradinė padėtis:* gulint ant nugaros

*Vykdymas:*

- 1 – sulenkti kairę koją prie pilvo;
- 2 – ištiesti ją aukštyn;
- 3 – sulenkti ją prie pilvo;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį;
- 5–8– tas pats, sulenkti dešinę koją.



## Kojų lenkimas gulint

*Pradinė padėtis:* gulint ant nugaros

*Vykdomas:*

- 1 – sulenkti kojas prie pilvo;
- 2 – ištiesti jas aukštyn;
- 3 – sulenkti kojas prie pilvo;
- 4 – grįžti į pradinę padėtį.





## Išsilenkimai gulint

*Pradinė padėtis:* gulint ant pilvo, atsiremęs sulenktomis rankomis ties krūtine

*Vykdymas:*

- 1 – ištiesiant rankas išsilenkti;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį.





## Išsilenkimai gulint

*Pradinė padėtis:* gulint ant pilvo, atsirėmus sulenktomis rankomis ties krūtine

*Vykdymas:*

- 1 – ištiesiant rankas, sulenkti kojas atgal ir išsilenkti;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį.



## Kojų kėlimas gulint

*Pradinė padėtis:* gulint ant nugaros

*Vykdymas:*

- 1 – pakelti ištiestas kojas aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį.



## Koju ištiesimai

*Pradinė padėtis:* sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

*Vykdymas:*

- 1 – 2 – atsiklaupiant ir ištiesiant kairę koją į šalį, pasilenkti pirmyn, rankas į šalis;
- 3 – 4 – išsitiesiant ir pristatant koją sėstis ant kulnų, rankas ant šlaunų.



## Kojų ištiesimai

*Pradinė padėtis:* sėdint ant kulnų, rankos ant šlaunų

*Vykdymas:*

- 1 – truputį pasilenkiant ir vėl atsisėdant ant kulnų, kairę koją į šalį, rankas aukštyn;
- 2 – grįžti į pradinę padėtį;
- 3 – 4 –tas pats, tik į šalį dešinę koją.





## Šuoliukai

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdymas:*

- 1 – pašokant ir pasisukant kairėn, kojas žergtai;
- 2 – pašokant pasisukti dešinėn, kojas suglausti;
- 3 – 4 – tas pats, tik suktis dešinėn.





## Šokio žingsnis

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdymas:*

1 – 4 – eiti du pristatomus žingsnius kairėn ir, akcentuotai pristatant dešinę koją, pasisukti kairėn truputį pritupiant;  
5 – 8 – tas pats, tik eiti dešinėn.



## Šokio žingsnis

*Pradinė padėtis:* rankos ant liemens

*Vykdymas:*

1 – 4 – eiti du pristatomus žingsnius kairėn ir , akcentuotai pristatant dešinę koją, pasisukti kairėn, truputį pritupiant suploti delnais;  
5 – 8 – tas pats, tik eiti dešinėn.



## Atsipalaidavimo pratimas

*Pradinė padėtis:* gulint ant nugaros

*Vykdymas:*

Lėtai ir giliai kvėpuojant, truputį išsilenkiant įtempti ir atpalaiduoti nugaros raumenis



## Atsipalaidavimo pratimas

*Pradinė padėtis:* gulint ant nugaros

*Vykdymas:*

Lėtai ir giliai kvėpuojant, truputį pakelti kojas, įtempti pilvo raumenis. Nuleisti kojas, atpalaiduoti kojų ir pilvo raumenis.



Parengta pagal Makštelė, A., Kulišauskienė, I. (1988). Ritminė gimnastika moksleiviams. Kaunas: Šviesa.

**Projektas „Amžinai jaunas 65+“**  
(SRF-FAV-2019-0162)

Projektas „Amžinai jaunas 65+“ bendrai finansuojamas valstybės Sporto rėmimo fondo lėšomis, kurį administruoja Švietimo, mokslo ir sporto ministerija ir Švietimo mainų paramos fondas.

