

**Kauno Viktoro Kuprevičiaus progimnazija**  
**Fizinio ugdymo pamokų planas 2020 m. kovo 30 – balandžio 10 d.**

<b>5a klasė</b>				
<b>Tema</b>	<b>Pamokų skaičius (data)</b>	<b>Mokomosios medžiagos dėstymo būdas, metodas, naudojamos priemonės</b>	<b>Užduočių pateikimo tipas ir nurodymai</b>	<b>Atsiskaitymo būdai ir terminai, vertinimas</b>
Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.	3 pamokos (kovo 30, 31, balandžio 2 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Atsakyti į užduotus klausimus iš tinklinio istorijos. <a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką.	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-06, Tamo dienyne ir įvertinama.
Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso stiprinimo pratimais. Ištvermės lavinimas.	3 pamokos (balandžio 6, 7, 9 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Sudaryti 10 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto. <a href="https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/">https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-09, Tamo dienyne ir įvertinama.
<b>5b klasė</b>				
Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.	3 pamokos (kovo 30, 31, balandžio 2 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Atsakyti į	. Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-

			<p>užduotus klausimus iš tinklinio istorijos.  <a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo</a>  Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką.</p>	04-06, Tamo dienyne ir įvertinama.
<p>Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso stiprinimo pratimais. Ištvermės lavinimas.</p>	3 pamokos (balandžio 6, 7, 9 dienos)	<p>Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.</p>	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Sudaryti 10 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto.  <a href="https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/">https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/</a>  Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.</p>	<p>Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-09, Tamo dienyne ir įvertinama.</p>
<b>6a klasė</b>				
<p>Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.</p>	3 pamokos (kovo 30, 31, balandžio 1 dienos)	<p>Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.</p>	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Atsakyti į užduotus klausimus iš tinklinio istorijos.  <a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo</a>  Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką ir mokėti ją pavaizduoti.</p>	<p>Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-06, Tamo dienyne ir įvertinama.</p>
<p>Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso ir nugaros stiprinimo pratimais. Ištvermės lavinimas.</p>	3 pamokos (balandžio 6, 7, 8 dienos)	<p>Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.</p>	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Sudaryti 20 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso ir nugaros stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto.</p>	<p>Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-08, Tamo dienyne ir įvertinama.</p>

			<p><a href="https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/">https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.</p>	
<b>6b klasė</b>				
Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.	3 pamokos (kovo 30, 31, balandžio 2 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Atsakyti į užduotus klausimus iš tinklinio istorijos. <a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką ir mokėti ją pavaizduoti.</p>	. Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-06, Tamo dienyne ir įvertinama.
Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso ir nugaros stiprinimo pratimais. Ištvėmės lavinimas.	3 pamokos (balandžio 6, 7, 9 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Sudaryti 20 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso ir nugaros stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto. <a href="https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/">https://www.facebook.com/241842654006/posts/10157346660349007/</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.</p>	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-09, Tamo dienyne ir įvertinama.
<b>7a klasė</b>				
Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.	2 pamokos (kovo 30 ir balandžio 2 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Atsakyti į</p>	. Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-

			<p>užduotus klausimus iš tinklinio istorijos.  <a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo</a>  /241842654006/posts/10157346660349007/  Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką ir mokėti ją pavaizduoti.</p>	04-06, Tamo dienyne ir įvertinama.
<p>Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso ir nugaros stiprinimo pratimais. Išstvermės lavinimas su kamuoliu.</p>	2 pamokos (balandžio 6, 9 dienos)	<p>Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.</p>	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Sudaryti 20 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso, nugaros, sprogstamos jėgos stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto.  <a href="https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be">https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be</a>  Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.</p>	<p>Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-09, Tamo dienyne ir įvertinama.</p>
<b>7b klasė</b>				
<p>Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.</p>	2 pamokos (kovo 30 ir balandžio 3 dienos)	<p>Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.</p>	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Atsakyti į užduotus klausimus iš tinklinio istorijos.  <a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo</a>  /241842654006/posts/10157346660349007/  Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką ir mokėti ją pavaizduoti.</p>	<p>. Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-06, Tamo dienyne ir įvertinama.</p>

Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso ir nugaros stiprinimo pratimais. Ištvėrmės lavinimas su kamuoliu.	2 pamokos (balandžio 7, 10 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Sudaryti 20 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso, nugaros, sprogstamos jėgos stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto. <a href="https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be">https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-10, Tamo dienyne ir įvertinama.
<b>8a klasė</b>				
Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.	2 pamokos (balandžio 2, 3 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Atsakyti į užduotus klausimus iš tinklinio istorijos. <a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo/241842654006/posts/10157346660349007/">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo/241842654006/posts/10157346660349007/</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką ir mokėti ją pavaizduoti.	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-07, Tamo dienyne ir įvertinama.
Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso ir nugaros stiprinimo pratimais. Ištvėrmės lavinimas su kamuoliu.	2 pamokos (balandžio 9, 10 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga. Užduotis: Sudaryti 20 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso, nugaros, sprogstamos jėgos stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto ir juos atlikti. Užfiksuok savo ŠSD ir	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-10, Tamo dienyne ir įvertinama.

			<p>užrašyk prieš krūvį, po krūvio ir praėjus 5min. po krūvio.</p> <p><a href="https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be">https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be</a></p> <p>Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.</p>	
<b>8b klasė</b>				
Individuali mankšta. Judėjimo įgūdžiai pritaikant pratimus su tinklinio kamuoliu. Tinklinio teorija.	2 pamokos (kovo 31 ir balandžio 3 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga.</p> <p>Užduotis: Atsakyti į užduotus klausimus iš tinklinio istorijos.</p> <p><a href="https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo/241842654006/posts/10157346660349007/">https://youtu.be/lc1Ag9m7XQo/241842654006/posts/10157346660349007/</a></p> <p>Iš vaizdinės medžiagos išvardinti pratimų seką ir mokėti ją pavaizduoti.</p>	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-07, Tamo dienyne ir įvertinama.
Mankšta taikant parengiamuosius pratimus integruojant su pilvo preso ir nugaros stiprinimo pratimais. Ištvėrimo lavinimas su kamuoliu.	2 pamokos (balandžio 7, 10 dienos)	Mokymosi medžiaga perduota asinchroniniu būdu, naudojant Tamo dienyno pranešimų sistemą.	<p>Užduotys pateikiamos kartu su mokomąja medžiaga.</p> <p>Užduotis: Sudaryti 20 skirtingų pratimų kompleksą pilvo preso, nugaros, sprogstamos jėgos stiprinimui su pavyzdžiais iš interneto ir juos atlikti.</p> <p>Užfiksok savo ŠSD ir užrašyk prieš krūvį, po krūvio ir praėjus 5min. po krūvio.</p>	Su teksto rengykle Ms Word atsakyti į užduotus klausimus. Atlikta užduotis turi būti atsiųsta iki 2020-04-10, Tamo dienyne ir įvertinama.

			<a href="https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be">https://m.youtube.com/watch?v=QRZcZgSgSHI&amp;feature=youtu.be</a> Iš vaizdinės medžiagos išvardinti arba pavaizduoti pratimų seką.	
--	--	--	---	--