

30 DIENŲ KLASĖS AKTYVIŲ VEIKLŲ

I

1 DIENA:
Pritūpk
10 kartų.



II

2 DIENA:
Šokinėk kaip varlė
20 sekundžių.

III

3 DIENA:
Paliesk žemę 10 kartų.

IV

4 DIENA:
Sukis aplink 10
sekundžių.

V

5 DIENA:
Eik kaip krabas
10 minučių.



VI

6 DIENA:
Pasistiebk aukštai
kiek tik gali.

VII

7 DIENA:
Pasirink dainą ir
sukurk šoki pagal jos
melodiją.

8 DIENA:
Mesk ir sugauk
kamuoliuką 10 kartų
(gali mesti į žemę ar
draugui).

9 DIENA:
Ženk 20 milžiniškų
žingsnių.

10 DIENA:
Išlaikyk kamuoli ant
galvos 10 sekundžių.

11 DIENA:
Išstovėk ant vienos
kojos 30 sekundžių.

12 DIENA:
Padaryk 6 saulutes.

13 DIENA:
Atsigulk ant žemės ir
pakėlęs kojas mink
pedalus tarsi
važiuotum dviračiu.

14 DIENA:
Pažaisk savo
mėgstamiausią
aktyvų žaidimą su
klasės draugais.

15 DIENA:
Išsitempk kaip
katė 5 kartus.



16 DIENA:
Šok kaip viščiukas
vieną minutę.

17 DIENA:
Eik atbulas 10 žingsnių.



18 DIENA:
Pritūpk 10 kartų per
30 sekundžių.

19 DIENA:
Įkvėpk ir iškvėpk giliai
10 kartų.

20 DIENA:
Surink 500 žingsnių.

500

21 DIENA:
Mesk kamuoli į orą.
Pakartok tai 20 kartų.

22 DIENA:
Stovėk kaip
kregždutė 30
sekundžių.

23 DIENA:
Išlaikyk knygą ant
savo galvos bent 30
sekundžių.

24 DIENA:
Išlaikyk lentos
poziciją 30
sekundžių.

25 DIENA:
Pritūpk ir pašok 10
kartų.

26 DIENA:
Sugalvok savo
pratimą ir parodyk
klasės draugams.

27 DIENA:
Pabėgiok lauke bent
2 minutes
nepertraukiamai.

28 DIENA:
Šokinėk
per
virvutę 1
minutę.



29 DIENA:
Išlaikyk balioną ore
bent 30 sekundžių
(mušinėk balioną su
ranka arba rakete).

30 DIENA:
Žaisk gaudynių su
savo klasės
draugais.



KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa