

Kūno kultūra III gimnazijos klasėms

TEMA	Mokymosi objektai		Vaizdo medžiaga		Žemėlapiai	
	Pavadinimas, aprašymas	Nuoroda	Pavadinimas, aprašymas	Nuoroda	Pavadinimas, aprašymas	Nuoroda
1.Krepšinio atsiradimas Lietuvoje ir pasaulyje.	Krepšinio istorija, taisyklės, sportininkai.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYPekF-Aizg">https://www.youtube.com/watch?v=nYPekF-Aizg</a>	Krepšinio istorija, taisyklės, sportininkai.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=nYPekF-Aizg">https://www.youtube.com/watch?v=nYPekF-Aizg</a>	Lietuvos administracinis žemėlapis.	<a href="http://upload.wikimedia.org/wikipedia/lt/thumb/2/29/LietuvosSavivaldybes.png/800px-LietuvosSavivaldybes.png">http://upload.wikimedia.org/wikipedia/lt/thumb/2/29/LietuvosSavivaldybes.png/800px-LietuvosSavivaldybes.png</a>
2.Krepšinio tarpvalstybinių rungtynių apžvalga.	Trispalvės keliu .Europos čempionatų apžvalga.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EuWmqdVGGw">https://www.youtube.com/watch?v=EuWmqdVGGw</a>	Lietuvos pasiekimai Europos ir pasaulio čempionatuose	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pFWPpDKAQ2Y">https://www.youtube.com/watch?v=pFWPpDKAQ2Y</a>	Fizinio aktyvumo piramidė vaikams	<a href="http://www.kaisiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/Rekomendacijos_FA_Vaikai1.jpg">http://www.kaisiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/Rekomendacijos_FA_Vaikai1.jpg</a>
3.Europos jaunimo U22 čempionatas	Šarūnas Jasikevičius - itin išskili asmenybė auksinėmis raidėmis įsirašiusi savo pavardę į Lietuvos krepšinio istoriją. Pergalės su jaunimo rinktinėmis ir titulai su vyrų komanda - tai beveik dvidešimt metų trunkanti pasaka kuri įamžinta filme. Karjerą šalies rinktinėje pabaigus Šarūnui Marčiulioniui buvo baiminamasi: ar Lietuva atras dar vieną stebuklus išdarinėjantį atakų organizatorių?		Credit24 ARENA pristato <b>1-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Kaip nereikia žaisti paplūdimio tinklinio	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8xck6iSPpMQ">https://www.youtube.com/watch?v=8xck6iSPpMQ</a>	Fizinio aktyvumo piramidė paaugliams	<a href="http://www.kaisiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/Rekomendacijos_FA_Paaugliai.jpg">http://www.kaisiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/Rekomendacijos_FA_Paaugliai.jpg</a>
			Credit24 ARENA pristato <b>2-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Kamuolio	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=72T94PkOzto">https://www.youtube.com/watch?v=72T94PkOzto</a>		

<p><b>Tinklinis. Mokomasis žaidimas.</b>(14 pam.)</p> <p>Tai mokomoji medžiaga, kuri padeda pradedantiesiems išmokyti technikos elementus žaidžiant paplūdimio tinklinį.</p> <p>Pamokėlės filmuotos uždaroje "Credit24 ARENOJE" Vilniuje, Žirmūnų g. 68.</p> <p>Credit24 Arena", DELFI.lt ir Lietuvos tinklinio federacija sporto ir aktyvaus laisvalaikio mėgėjams dovanoja dvylika paplūdimio tinklinio pamokėlių su Europos U18 čempionėmis Ieva Dumbaускаite ir Monika Povilaityte. Trečioji pamokėlė skirta išmokyti teisingo kamuolio perdavimo iš apačios į priekį</p>	<p>Pirmojoje pamokėlėje čempionės parodys, kaip nereikia žaisti paplūdimio tinklinio.</p> <p>Antrojoje pamokėlėje čempionės pamokys, kaip teisingai paduoti kamuolį iš apačios į viršų.</p> <p>Trečioji pamokėlė skirta išmokyti teisingo kamuolio perdavimo iš apačios į priekį.</p> <p>Ketvirtojoje pamokoje su čempionėmis mokomės kamuolio padavimo iš apačios, kai kamuolys šone.</p> <p>5 pamokėlėje parodys, kaip teisingai atlikti kamuolio perdavimą iš viršaus.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8xck6iSPpMQ">https://www.youtube.com/watch?v=8xck6iSPpMQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=72T94PkOzto">https://www.youtube.com/watch?v=72T94PkOzto</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=39s85XgF85g">https://www.youtube.com/watch?v=39s85XgF85g</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=aBMu33jHoOw">https://www.youtube.com/watch?v=aBMu33jHoOw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YufAs6-e_bc">https://www.youtube.com/watch?v=YufAs6-e_bc</a></p>	<p>perdavimas iš apačios į viršų.</p> <p>Credit24 ARENA pristato <b>3-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Kamuolio perdavimas iš apačios į priekį</p> <p>Credit24 ARENA pristato <b>4-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Kamuolio perdavimas iš apačios</p> <p>Credit24 ARENA pristato <b>5-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Kamuolio perdavimas iš viršaus</p> <p>Paplūdimio tinklinio <b>6-oji</b> pamokėlė. Kamuolio padavimas.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=39s85XgF85g">https://www.youtube.com/watch?v=39s85XgF85g</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=aBMu33jHoOw">https://www.youtube.com/watch?v=aBMu33jHoOw</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YufAs6-e_bc">https://www.youtube.com/watch?v=YufAs6-e_bc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=EAmk_8Uc540">https://www.youtube.com/watch?v=EAmk_8Uc540</a></p>	<p>Fizinio aktyvumo piramidė suaugusiems</p> <p>Sveiko žmogaus kodas</p> <p>Fizinio aktyvumo piramidė</p> <p>Pratimų programa laikysenos gerinimui</p>	<p><a href="http://www.kasiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/suaugusiems.jpg">http://www.kasiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/suaugusiems.jpg</a></p> <p><a href="http://www.kasiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/Sveiko_zmogaus_kodas.jpg">http://www.kasiadorysvsb.lt/wp-content/uploads/2009/01/Sveiko_zmogaus_kodas.jpg</a></p> <p><a href="http://www.apelsinas.lt/uploads/images/Papildoma_piramide%20su%20logo.jpg">http://www.apelsinas.lt/uploads/images/Papildoma_piramide%20su%20logo.jpg</a></p> <p><a href="http://www.alytausrajonovs.lt/uploads/2012/lankstinukai/arsa_vsb_kreivas_afisa.jpg">http://www.alytausrajonovs.lt/uploads/2012/lankstinukai/arsa_vsb_kreivas_afisa.jpg</a></p>
---	---	--	--	---	--	---

	<p>Šeštoji pamoka skirta kamuolio padavimo mokymuisi.</p> <p>Čempionės septintoje pamokoje visą dėmesį skirs kamuolio priėmimo patarimams.</p> <p>Aštuntojoje pamokoje su merginomis mokysitės čempioniško puolamojo smūgio paslapčių.</p> <p>Devintojoje pamokoje čempionės pamokys, kaip reikia teisingai pastatyti žaidybines užtvares.</p> <p>Šioje pamokoje merginos išmokys gynybos gudrybių.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=acVt9kajz-w">https://www.youtube.com/watch?v=acVt9kajz-w</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jSsyMb3Hdmg">https://www.youtube.com/watch?v=jSsyMb3Hdmg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=5zVvMXy6D5o">https://www.youtube.com/watch?v=5zVvMXy6D5o</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7xD6UGlq1OU">https://www.youtube.com/watch?v=7xD6UGlq1OU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IbrZEiDJVaI">https://www.youtube.com/watch?v=IbrZEiDJVaI</a></p>	<p>Credit24 ARENA pristato <b>7-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Kamuolio priėmimas.</p> <p>Paplūdimio tinklinio <b>8-oji</b> pamokėlė. Puolamasis smūgis.</p> <p>Credit24 ARENA pristato <b>9-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Užtvara</p> <p>Paplūdimio tinklinio <b>10-oji</b> pamokėlė. Gynyba.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=jSsyMb3Hdmg">https://www.youtube.com/watch?v=jSsyMb3Hdmg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=M16vPb-3i2E">https://www.youtube.com/watch?v=M16vPb-3i2E</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=7xD6UGlq1OU">https://www.youtube.com/watch?v=7xD6UGlq1OU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=VskCfev3fdk">https://www.youtube.com/watch?v=VskCfev3fdk</a></p>		
--	---	--	---	---	--	--

<p>18. Bendras fizinis pasiruošimas. Pratimai namuose – pilvo raumenims stiprinti. Nr. 1</p> <p>19. Bendras fizinis pasiruošimas. Pratimai namuose – pilvo raumenims stiprinti. Nr. 2</p> <p>20. Pratimai pilvo raumenims stiprinti (3)</p> <p>21. Pratimai krūtinės raumenims stiprinti (1)</p>	<p>Vienuoliktoje pamokoje sužinosite teisingos stovėsenos ir judėjimo būdus žaidžiant paplūdimio tinklinį.</p> <p>Dvyliktoje pamokoje atsipalaiduosime ir parodysime jums, kaip nereikia žaisti paplūdimio tinklinio.</p> <p>Taisyklingai atliekami mankštos pratimai</p> <p>Pamokose išmokssite teisingai atlikti mankštos pratimus įvairioms raumenų grupėms.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SD5ySy4ND9I">https://www.youtube.com/watch?v=SD5ySy4ND9I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1GpXKVgWiXU">https://www.youtube.com/watch?v=1GpXKVgWiXU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J_9qag">https://www.youtube.com/watch?v=W-9L0J_9qag</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=44mgUseIcDU">https://www.youtube.com/watch?v=44mgUseIcDU</a></p>	<p>Credit24 ARENA pristato <b>11-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Stovėsenos ir judėjimo būdai</p> <p>Paplūdimio tinklinio pamokėlė. Kaip nereikia žaisti tinklinio.</p> <p>Credit24 ARENA pristato <b>12-ąją</b> tinklinio pamokėlę: Kaip nereikia žaisti paplūdimio tinklinio</p> <p>Pažintis su Lietuvos tinklininkais -- 2013 m. Europos U-20 čempionato dalyviais</p> <p>Judam kartu - raumenų tempimo pratimai.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=SD5ySy4ND9I">https://www.youtube.com/watch?v=SD5ySy4ND9I</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8xck6iSPpMQ">https://www.youtube.com/watch?v=8xck6iSPpMQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=1GpXKVgWiXU">https://www.youtube.com/watch?v=1GpXKVgWiXU</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DNbeTXX7mwg">https://www.youtube.com/watch?v=DNbeTXX7mwg</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=teWTrv6UKHI">https://www.youtube.com/watch?v=teWTrv6UKHI</a></p>		
--	---	---	--	--	--	--

<p>22.Pratimai krūtinės raumenims stiprinti (2)</p>	<p>Tempimo pratimai(3) Atliekami per 30 s.</p> <p>Tempimo pratimai krūtinės raumenims stiprinti. Atliekami per 30 s.</p> <p>Mankštos pratimai krūtinės raumenims stiprinti per 30s.</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=6fN4IP30bnk">https://www.youtube.com/watch?v=6fN4IP30bnk</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=uU1s3E3UWE8">https://www.youtube.com/watch?v=uU1s3E3UWE8</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1jbqevyWAE">https://www.youtube.com/watch?v=o1jbqevyWAE</a></p>	<p>Pratimai pilvo raumenims stiprinti (1)</p> <p>Pratimai pilvo raumenims stiprinti(2)</p> <p>Tempimo pratimai – pilvo raumenys (3)</p> <p>Jėgos pratimai krūtinės raumenims stiprinti (1)</p> <p>Jėgos pratimų pavyzdys „Judam kartu“</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=yQEVuzZ3yiM">https://www.youtube.com/watch?v=yQEVuzZ3yiM</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=IYgFN-SuIIE">https://www.youtube.com/watch?v=IYgFN-SuIIE</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=wg1Q65RTowQ">https://www.youtube.com/watch?v=wg1Q65RTowQ</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDFKqaB7hPA">https://www.youtube.com/watch?v=YDFKqaB7hPA</a></p>		
---	---	--	--	---	--	--

Parengė mokytoja Rita Stanaitienė