

Rekomenduojami aktyvių pertraukų pratimai mokiniams vykstant nuotoliniam mokymui(-si)

Aktyvios pertraukos daromos kiekvienos pamokos metu.

Vieno pratimo trukmė – **2–3 minutės** (pagal galimybes daugiau).

Pratimams vadovauja **dalyko mokytojas**.

Siekiant taupyti pamokų laiką, siūloma vienos aktyvios pertraukos metu atlikti skirtingo pobūdžio pratimus, pvz.: pirmos pamokos metu – pratimus akims, antros pamokos metu – pratimus viršutinei kūno daliai, trečios pamokos metu – pratimus apatinei kūno daliai ir t. t. Tačiau esant galimybei rekomenduojama kiekvieną pamoką atlikti visus pratimus ar kiekvieno jų dalį.

Pratimai akims:

Nusukite akis nuo kompiuterio ekrano ir žvelkite **pro langą** ar į **tolimesnę sieną**. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Laikykite galvą tiesiai. Pamirskėkite 10–15 kartų. Akių raumenys tuo pačiu metu neturėtų būti įtempti.
2. Plačiai atverkite akis, palaikykite 3 sekundes ir stipriai užsimerkite, pabūkite užsimerkę 3 sekundes.
3. Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į kairę, vėliau į dešinę.
4. Galvą laikykite tiesiai ir žiūrėkite į viršų, vėliau į apačią.
5. Galvą laikykite tiesiai ir darykite sukamuosius judesius akimis pagal laikrodžio rodyklę, tada pakartokite judesius priešinga kryptimi.

Pratimai viršutinei kūno daliai:

Būtinai atsistokite. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Pakelkite pečius į viršų, nuleiskite.
2. Sunerkite pirštus prieš save pečių lygyje. Tempkite rankas į priekį, išversdami delnus į išorę. Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.
3. Sunerkite pirštus prieš save pečių lygyje. Pakelkite rankas į viršų, sukabintus delnus išveskite į išorę. Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.
4. Ištieskite rankas į šalis, sukite ištiestomis rankomis nedidelius ratus į vieną ir į kitą puses po 5 kartus ir atpalaiduokite.
5. Sukabinkite tiesias rankas už nugaros, atitraukite jas nuo kūno (kūnas neturi lenktis į priekį). Tempimą atlikite bent 8 sekundes, po to atpalaiduokite.

Pratimai apatinei kūno daliai:

Būtinai atsistokite. Pratimus kartokite bent 3–5 kartus.

1. Pasistiebkite, išbūkite tokioje padėtyje 5 sekundes, atsistokite ant kulnų, ir vėl išbūkite 5 sekundes.
2. Įtempkite sėdmenų raumenis, palaikykite 5 sekundes, atpalaiduokite.
3. Atsistokite ant vienos kojos, kitą koją pakelkite nuo žemės ir sulenkite 90 ° kampu. Išlaikykite tokią padėtį bent 8 sekundes, pakeiskite kojas ir pakartokite pratimą.
4. Padarykite įtūpstą, keiskite kojas.
5. Padarykite keletą pritūpimų, stenkitės juos atliekant nesikūprinti, o išlaikyti tiesią nugarą.
6. Pašokinėkite.