

VAIKŲ FIZINIO AKTYVUMO PIRAMIDĖ



VENGTI FIZIŠKAI PASYVIOS VEIKLOS:

ilgo sėdėjimo, darbo su kompiuteriu, televizoriaus žiūrėjimo, kompiuterinių žaidimų, žaidimų išmaniuoju telefonu ir kt.

JĖGOS BEI LANKSTUMO TRENIRAVIMAS 2-3 KARTUS PER SAVAITĘ:

įvairūs jėgos pratimai su svoriais ar su pasipriešinimu (prisitraukimai, atsispaudimai ir pritūpimai, kopimas virve ir kt.), raumenų tempimo pratimai, joga ir kt.

AEROBINĖ VEIKLA BENT 5 KARTUS PER SAVAITĘ PO 60 MIN.:

greitas ėjimas ar bėgimas, žygiai, slidinėjimas, čiuožimas, važiavimas dviračiu, paspirtuku ar riedučiais, futbolas, krepšinis, kvadratas, plaukimas, šokiai, aerobika, tenisas, kovos menai, kūno kultūros pamokos, fiziškai aktyvios pertraukos ir kt.

KIEKVIENĄ DIENĄ:

vaikščiojimas, ėjimas į/iš mokyklos, lipimas laiptais, pagalba tėvams tvarkant namus, dirbant sode, darže, ūkyje ar gaminant maistą, šuns vedžiojimas ir kt.

