



# JUDĖK IR TOBULĖK

## Projekto tikslas:

Organizuojant fizinę veiklą, kuri apima emocinę ir psichinę, judėjimo ir pažinimo sritis, ugdyti judesių kultūrą, savarankiškumą, kūrybiškumą, iniciatyvumą, pilietiškumą, vaizduotę, komunikabilumą, skatinti moksleivių ir bendruomenės narių fizinį aktyvumą ir gerinti sveikatą.

## Projekto uždaviniai:

- ♦ Supažindinti bendruomenės narius ir moksleivius su fizinio aktyvumo nauda sveikatai;
- ♦ Organizuoti atskirus fizinio aktyvumo užsiėmimus bendruomenės nariams ir moksleiviams;
- ♦ Vykdyti žalingų įpročių prevenciją ir didinti užimtumą;
- ♦ Aktyviai ir tikslingai praleisti laiką.

## Renginiai:

**Kada:** 2017 m. balandžio 25 dieną ir gegužės 4 dieną

**Kur:** takas aplink Širvintų marias

Netradicinės fizinio aktyvumo pamokos 9 - 12 klasių mokiniams  
**Šiaurietiškas ėjimas**

**Kada:** 2017 m. gegužės 26 dieną

**Kur:** Širvintų miesto paplūdimys, sporto mokyklos žolės riedulio aikštelė.

**Aktyvaus judėjimo diena „Judėk ir tobulėk“**

! virvės traukimo varžybos

! paplūdimio tinklinio varžybos

! futbolo varžybos

! kryžiažodžių sprendimas sveikos gyvensenos tema

