



Preiļu
novads

eTwinning projekts “Spēks ir visur!?” piedāvā vingrojumu kompleksu mācoties un strādājot attālināti

Publicēts: 18.05.2020.

[Izglītībā](#)

Mācoties attālināti un pavadot daudz laika pie datora, svarīgi ir neaizmirst par izkustēšanos.

Lai smadzenes strādātu un varētu pilnvērtīgi veikt garīgu darbu, būtiska nozīme ir fiziskajām aktivitātēm. Dzīvojot dzīvoklī nav iespējas garām pastaigām, bet piecelties un pavigrot tas ir pa SPĒKAM katram. Kr. Valdemāra Ainažu pamatskolas (fizikas skolotāja Ineta Lielkalne) un Preiļu 1. pamatskolas (fizikas skolotāja Laila Vibornā) 9. klašu skolēni veidoja eTwinning projektu “Spēks ir visur!?” un kopīgi [radīja vingrojumu kompleksu situācijā](#), kad esam spiesti mācīties un strādāt attālināti un daudz darboties sēžot pie datora.

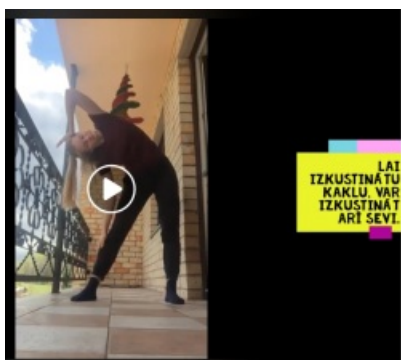
[Skolēni izveidoja vingrojumu kompleksu, kas var noderēt ikvienam, kurš garas stundas pavada mazkustīgi strādājot.](#)

Vingrošana ir sporta veids, kurā tiek pārbaudīta, kā arī, protams, trenēta izturība un lokanība, kā arī spēks. Šis sporta veids ir veids, kā iemācīties novirzīt ķermeņa līdzsvaru uz kādu citu punktu, līdz ar to pielietojot vairāk enerģijas uz noteikto vietu, kā rezultātā tiek radīta spriedze uz noteikto muskulatūru, kas liek augt un attīstīties muskuļu reljefam.

Piecelies un izkusties arī tu!

Laila Vibornā,

Preiļu 1. pamatskolas fizikas skolotāja



<https://www.preili.lv/lv/jaunums/etwinning-projekts-speks-ir-visur-piedava-vingrojumu-kompleksu-macoties-un-stradajot-attalinati>