

### 3. „Judėk ir pailsėk: sporto kambario papildymas treniruokliais ir poilsio suoleliu“

Manome, kad šis projektas padėtų spręsti mokinių fizinio aktyvumo stoką bei su tuo susijusią prastėjančią fizinę sveikatą ir emocinę savijautą. Dauguma mokinių nepasižymi fiziniu aktyvumu, pertraukų metu daug laiko praleidžia sėdėdami prie telefonų ekranų. Papildžius sporto kambarį naujais treniruokliais, mokiniams būtų sudaryta didesnė galimybė užsiimti fizine veikla pertraukų metu ar po pamokų. Tai padėtų mokiniams palaikyti fizinę formą, suteiktų galimybę išsikrauti, gerintų jų bendrą savijautą. Projektu siekiame papildyti sporto kambarį naujais treniruokliais, kurie skatintų mokinių fizinį aktyvumą, gerintų jų sveikatą ir bendrą fizinę būklę, suteiktų galimybę atsipalaiduoti bei energingai išsikrauti pertraukų metu ar po pamokų.

Manome, kad nauji treniruokliai suteiks galimybę mokiniams aktyviau judėti ne tik kūno kultūros pamokų metu, bet ir pertraukų metu ar po pamokų. Įsigijus naujus treniruoklius, mokiniams bus suteikta didesnė galimybė pertraukų metu pasirinkti aktyvų užsiėmimą vietoj laiko leidimo prie telefonų. Treniruokliai padės kurti pozityvesnę mokyklos aplinką, aktyvi veikla prisidės prie geresnės nuotaikos, kas gali teigiamai paveikti emocinę ir psichologinę atmosferą mokykloje.

Vertė – 1000 eur.

#### JUDĖK IR PAILSĖK - SPORTO KAMBARIO PAPILDYMAS TRENIRUOKLIAIS IR POILSIO SUOLELIU

##### BĖGIMO TAKELIS

Bėgimo takelis leidžia sportuoti patogiai ir efektyviai, nepriklausomai nuo oro sąlygų. Tai komfortiškas būdas siekti rezultatų ir kontroliuoti treniruočių intensyvumą.



##### ELIPSINIS TRENIRUOKLIS

Elipsinis treniruoklis suteikia sąnariams saugią kardio treniruotę, stiprina viso kūno raumenis ir leidžia reguliuoti intensyvumą bei stebėti rezultatus.

##### SUOLELIS

Suolelis puiki priemonė atsipalaiduoti ir pailsėti po treniruočių taip pat jis gali būti naudojamas tempimo pratimams atlikti.



##### TRENIRUOČIŲ SUOLAS SU PLĖSTUVAIS

Treniruočių suolas su plėstuvais yra labai patogi ir efektyvi treniruoklio priemonė. Ji leidžia efektyviai treniuotis ir stiprinti raumenis, plėstuvai padeda gerinti lankstumą ir judrumą.