



## Mokomosios sporto-sveikatingumo stovyklos planas

Vykdymo pavadinimas: <b>VŠĮ Vilniaus tinklinio centras</b>
Stovyklos pavadinimas: <b>Mokomoji sporto-sveikatingumo stovykla</b>

<b>Detalus Stovyklos aprašymas:</b>					
Eil. nr.	Stovyklos veikla	Veiklos vieta	Veiklos data ir laikas	Dalyvių skaičius	Atsakingas asmuo
1	2	3	4	5	6
<b>I PAMAINA</b>					
1.	1.1. Atvykstant į stovyklą, aplankomas Kryžių kalnas Apgyvendinimas. Saugaus elgesio instruktažas. 1.2. Pietūs 1.3. Judrieji sportiniai žaidimai. 1.4. Maudynės 1.5. Vakarienė 1.6. Stovyklos atidarymo vakaras „Ir vėl stovykloje“ 1.6. Miegas	Šiaulių raj. „Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.14  13.00-14.00  14.30-15.00 16.30-17.30  18.00-18.30 19.30-19.45 20.30-21.45  23.00	40	A. Jansonienė V. Daškevičiūtė D. Četkauskienė D. Savickas
2.	2.1. Kėlimasis. 2.2. Rytinė mankšta. 2.3. Tvarkymasis. 2.4. Pusryčiai 2.5. Tvarkymasis 2.6. Sportiniai užsiėmimai 2.7. Plaukimas. 2.8. Pietūs 2.9. Ramybės valandos 2.10. Sportiniai užsiėmimai 2.11. Maudynės 2.12. Vakarienė 2.13. Kambarių prisistatymai 2.14. Vakaro linksmybės (judrieji žaidimai, pašnekesiai) 2.15. Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.15 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.15 12.45-13.15 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-21.30 21.30-22.30  23.00	40	A. Jansonienė V. Daškevičiūtė D. Četkauskienė D. Savickas

3.	3.1.Kėlimasis. 3.2 Rytinė mankšta. 3.3 Tvarkymasis. 3.4 Pusryčiai 3.5 Tvarkymasis 3.6 Sportiniai užsiėmimai 3.7 Mokymas plaukti. 3.8 Pietūs 3.9 Ramybės valandos 3.10 Tinklinio treniruotė. 3.11 Maudymasis 3.12 Vakarienė 3.13 Vakaro linksmybės 3.14 Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.16 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.15 12.45-13.15 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-22.30 23.00	40	A. Jansonienė V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
4.	4.1.Kėlimasis. 4.2 Rytinė mankšta. 4.3Tvarkymasis. 4.4.Pusryčiai 4.5 Tvarkymasis 4.6.Žaidimų diena (Kvadrato varžybos,tinklinio varžybos) 4.7. Estafetės vandenyje. 4.8.Pietūs 4.9.Ramybės valandos 4.10. Žaidimų dienos tęsinys 4.11.Maudymasis 4.12.Vakarienė 4.13.Vakaro viktorina“Ką žinai apie sportą?“ 4.14.Žaidimų dienos nugalėtojų apdovanojimas. 4.15.Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.17 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.15  12.45-13.15 14.15-15.00 15.15-16.15 16.15-19.00  19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-21.15  21.15-21.45 23.00	40	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
5.	5.1.Kėlimasis. 5.2 Rytinė mankšta. 5.3Tvarkymasis. 5.4.Pusryčiai 5.5 Tvarkymasis 5.6 Sportiniai užsiėmimai 5.7 Mokymas plaukti. 5.8 Pietūs 5.9 Ramybės valandos 5.10 Tinklinio treniruotė. 5.11 Maudymasis 5.12 Vakarienė 5.13 Stovyklos uždarymo vakaras. Apdovanojimai. Įvairios nominacijos. Diskoteka.	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.18 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.15 12.45-13.15 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.15-22.45	40	A. Jansonienė V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas

	5.14.Miegas		23.00		
6.	6.1.Kėlimasis. 6.2 Rytinė mankšta. 6.3Tvarkymasis. 6.4.Pusryčiai 6.5.Kambarių ir stovyklos aplinkos tvarkymas 6.6.Judrieji žaidimai 6.7.Pietūs 6.8.Išvykimas namo	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.19 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.30  11.30-12.45 14.15-15.00 15.15	40	A. Jansonienė V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
7.	Vykdydysime tvarkingiausio kambario, „ruoniuko“, meniškiausio, kūrybiškiausio ir sportiškiausio dalyvio rinkimus. Kiekvieną stovyklos akimirką įamžinsim fotonuotraukose.	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	Visą stovyklos laikotarpį	40	Vaikų atstovai ir savanoriai
	<b>II pamaina</b>				
1.	1.1. Atvykimas į stovyklą, apgyvendinimas. 1.2. Saugaus elgesio instruktažas. 1.3. Pietūs 1.4. Sportiniai užsiėmimai 1.5. Maudynės 1.6. Vakarienė 1.7. Stovyklos atidarymo vakaras „Ir vėl stovykloje“ 1.8. Vakaro linksmybės 1.9. Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.19 13.00-14.00  14.00-14.30  15.00-15.45 17.00-18.15 18.15-19.30 19.30-20.00 20.15-21.15  21.15-22.45 23.00	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
2.	2.1.Kėlimasis. 2.2 Rytinė mankšta. 2.3Tvarkymasis. 2.4.Pusryčiai 2.5 Tvarkymasis 2.6. Sportiniai užsiėmimai 2.7. Plaukimas. 2.8. Pietūs 2.9. Ramybės valandos 2.10. Sportiniai užsiėmimai 2.11. Maudynės 2.12. Vakarienė 2.13.Kambarių prisistatymai 2.14. Vakaro linksmybės (judrieji žaidimai, pašnekesiai) 2.15.Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.20 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 13.00-13.30 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-21.30 21.30-22.30  23.00	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
3.	3.1.Kėlimasis. 3.2 Rytinė mankšta.	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.21 8.00 8.15-8.45	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė

	3.3Tvarkymasis. 3.4.Pusryčiai 3.5 Tvarkymasis 3.6. Sportiniai užsiėmimai 3.7. Plaukimas. Mokymas plaukti 3.8. Pietūs 3.9. Ramybės valandos 3.10. Sportiniai užsiėmimai 3.11.Maudynės 3.12.Vakarienė 3.13.Vakaro linksmybės(judrieji žaidimai,pašnekesiai) 3.14.Miegas		8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 13.00-13.30  14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-22.30  23.00		D.Četkauskienė D.Savickas
4.	4.1.Kėlimasis. 4.2 Rytinė mankšta. 4.3Tvarkymasis. 4.4.Pusryčiai 4.5 Tvarkymasis 4.6. Sportiniai užsiėmimai 4.7. Plaukimas. 4.8. Pietūs 4.9. Ramybės valandos 4.10. Krikštynos 4.11. Maudynės 4.12. Vakarienė 4.13. Viktorina „Olimpinės žaidynės“ 4.14 Vakaro linksmybės (judrieji žaidimai, pašnekesiai) 4.15.Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.22 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 13.00-13.30 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-21.30  21.30-22.30  23.00	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
5.	5.1.Kėlimasis. 5.2 Rytinė mankšta. 5.3Tvarkymasis. 5.4.Pusryčiai 5.5 Tvarkymasis 5.6. Sportiniai užsiėmimai 5.7. Plaukimas. 5.8. Pietūs 5.9. Ramybės valandos 5.10. Sportiniai užsiėmimai 5.11.Maudynės 5.12.Vakarienė 5.13. Žaidimas „Atspėk žodį“ 5.14 Vakaro linksmybės (judrieji žaidimai, pašnekesiai) 5.15.Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.23 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 13.00-13.30 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45  19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-21.30 21.30-22.30  23.00	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
6.		„Napoleono“	2020.08.24	67	A. Jansonienė

	6.1.Kėlimasis. 6.2 Rytinė mankšta. 6.3Tvarkymasis. 6.4.Pusryčiai 6.5 Tvarkymasis 6.6. Sportiniai užsiėmimai 6.7.Plaukimas. 6.8.Pietūs 6.9.Ramybės valandos 6.10. Sportiniai užsiėmimai 6.11.Maudynės 6.12.Vakarienė 6.13. Vakarų linksmybės(judrieji žaidimai,pašnekesiai) 6.14.Miegas	turizmo ir sporto bazė	8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 13.00-13.30 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-22.30  23.00		K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
7.	7.1.Kėlimasis. 7.2 Rytinė mankšta. 7.3Tvarkymasis. 7.4.Pusryčiai 7.5 Tvarkymasis 7.6. Žaidimų diena (futbolo varžybos, tinklinio varžybos) 7.7. Maudynės 7.8. Pietūs 7.9. Ramybės valandos 7.10. Žaidimų dienos tęsinys 7.11. Maudymasis 7.12. Vakarienė 7.13. Vakarų viktorina „Kažinai apie sportą?“ (tomis pačiomis komandomis kaip ir sportiniuose žaidimuose) 7.14. Žaidimų dienos nugalėtojų apdovanojimas. 7.15. Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.25 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.45  13.00-13.30 14.15-15.00 15.15-16.15 16.15-19.00  19.00-19.30 19.30-20.00 20.15-21.00  21.00-21.30 23.00	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
8.	8.1. Kėlimasis. 8.2. Rytinė mankšta. 8.3. Tvarkymasis. 8.4. Pusryčiai 8.5. Tvarkymasis 8.6. Sportiniai užsiėmimai 8.7. Plaukimas. 8.8. Pietūs 8.9. Ramybės valandos 8.10. Sportiniai užsiėmimai 8.11. Maudynės 8.12.Vakarienė 8.13. Vakarėnė „Šauniausios poros	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.26 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 13.00-13.30 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-21.30	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas

	rinkimai“ 8.14.Vakaro linksmybės(judrieji žaidimai,pašnekesiai) 8.15.Miegas		21.30-22.30  23.00		
9.	9.1.Kėlimasis. 9.2. Rytinė mankšta. 9.3. Tvarkymasis. 9.4. Pusryčiai 9.5. Tvarkymasis 9.6. Sportiniai užsiėmimai 9.7. Plaukimas. 9.8. Pietūs 9.9. Ramybės valandos 9.10. Sportiniai užsiėmimai 9.11. Maudynės 9.12. Vakariėnė 9.13. Stovyklos uždarymo vakaras. Apdovanojimai. Įvairios nominacijos. Diskoteka. 9.14.Miegas	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.27 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00 11.00-12.30 13.00-13.30 14.15-15.00 15.15-17.00 17.15-18.45 19.00-19.30 19.30-20.00 20.30-23.00  23.30	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
10.	10.1. Kėlimasis. 10.2. Rytinė mankšta. 10.3. Tvarkymasis. 10.4. Pusryčiai 10.5. Kambarių ir stovyklos aplinkos tvarkymas 10.6. Kliūčių ruožas 10.7. Pietūs 10.8. Išvykimas namo	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	2020.08.28 8.00 8.15-8.45 8.45-9.30 9.30-10.00 10.00-11.00  11.00-12.30 13.00-13.30 14.00	67	A. Jansonienė K. Galdikas V.Daškevičiūtė D.Četkauskienė D.Savickas
11.	Vykdsime tvarkingiausio kambario, „ruoniuko“, meniškiausio, kūrybiškiausio ir sportiškiausio dalyvio rinkimus. Kiekvieną stovyklos akimirką įamžinsim fotonuotraukose.	„Napoleono“ turizmo ir sporto bazė	Visą stovyklos laikotarpį	67	Vaikų atstovai ir savanoriai

Stovyklos vadovė

Asta Jansonienė