

(Vaikų vasaros poilsio programos veiklos plano forma)

VAIKŲ VASAROS POILSIO PROGRAMOS VEIKLOS PLANAS

VŠĮ „Balsių vaikų futbolo mokykla Geležinis vilkas“
„Būk aktyvus vasarą“

Detalus programos tvarkaraštis: (nurodykite planuojamas programos veiklas kiekvienai dienai)					
Eil. nr.	Konkrety programos veikla	Veiklos vieta	Veiklos data ir laikas	Dalyvių skaičius	Atsakingas asmuo, mob. tel., el. p.
1	Atvykimas susipažinimas su stovyklos programa ir taisyklėmis. Marškinėlių su atributika įteikimas.	Sudeikių daugiafunkcis centras, Aukštaičių g. 22, Sudeikiai	2023 m. rugpjūčio 7 d. 11.00-12.30	45	Linas Virketis +37061535758 virketis3@gmail.com
	Pietūs	Sudeikių daugiafunkcis centras	13.00-13.30		
	Poilsio valandėlė	Valgykla Kambariai	13.30-14.30		
	Pasiruošimas treniruotei	Sudeikių daugiafunkcis stadionas	14.30-15.00		
	Treniruotė, judrieji žaidimai		15.00-16.30		
	Saviruoša	Kambariai	17.00-17.15		
	Pavakariai Fizinio aktyvumo ir emocinio pobūdžio treniruotė.	Valgykla Sudeikių daugiafunkcis stadionas	17.15-17.30 17.30- 18.45		
	Vakarienė	Valgykla	19.00-19.30		
	Kino vakaras	Konferencijų salė	19.30- 21.15		

	Prausimasis, pasiruošimas miegui Laikas poilsiui- miegas.		21.30-21.50 22.00-7.50		
2.	Kėlimasis Rytinė mankšta Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei Fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė Pasiruošimas pietums ir pietūs Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas) Pasiruošimas plaukimo treniruotei ir plaukimo pamokėlės Pavakariai Saviruoša Vakarienė Sveikos mitybos paskaitėlė ir dienos aptarimas Prausimasis, pasiruošimas miegui. Miegas.	Sudeikių daugiafunkci s centras, Aukštaičių g. 22, Sudeikiai Sudeikių daugiafunkci s centras valgykla Kambariai Sudeikių daugiafunkci s stadionas Valgykla Kambariai Alaušo ežeras Valgykla Kambariai Valgykla Konferencijų salė	2023 m. rugpjūčio 8 d. 7.50 8.00-8.40 8.40-9.00 9.00- 9.30 9.30-10.00 10.00-11.45 12.30-13.15 13.15-14.30 14.30-15.00 15.00-17.00 17.00-17.30 17.30-18.30 18.30-19.15 19.30-21.30 21.30-22.00 22.00-7.50	45	
3.	Kėlimasis	Sudeikių daugiafunkci	2023 m. rugpjūčio 9 d. 7.50	45	Linas Virketis +37061535758

	Rytinė mankšta	s centras, Aukštaičių g. 22, Sudeikiai	Stadionas	8.00-8.40		virketis3@gmail.com
	Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai	valgykla		8.40-9.00 9.00- 9.30		
	Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei	Kambariai		9.30- 10.00		
	Fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė ir maudynės ežere	Sudeikių daugiafunkci s stadionas		10.00-11.30		
	Pasiruošimas pietums ir pietūs	Valgykla		12.00-12.30 12.45-13.15 13.15-14.30		
	Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas)	Kambariai				
	Pasiruošimas šachmatų turnyrui, turnyras	Valgykla		14.30-15.00 15.00-16.30		
	Pavakariai	Sudeikių				
	Orientacinės varžybos „ Užimk tvirtovę“	apylinkės		16.30-16.45		
	Vakarienė	Valgykla		16.45-18.30		
	Dienos aptarimas	Konferencijų salė		19.00-19.30 19.30-21.15		
	Prausimasis, pasiruošimas miegui. Miegas.			21.30-22.00 22.00		
4.	Kėlimasis	Sudeikių daugiafunkci s centras, Aukštaičių g. 22, Sudeikiai		2023 m. rugpjūčio 10 d. 7.50	45	Linas Virketis +37061535758 virketis3@gmail.com
	Rytinė mankšta	Sudeikių daugiafunkci s stadionas		8.00-8.40		
	Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai	Valgykla Kambariai		8.40-9.00 9.00- 9.30		

	Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei		9.30- 10.00		
	Fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė	Sudeikių daugiafunkcis stadionas	10.00-11.30		
	Pasiruošimas pietums ir pietūs	Valgykla	12.00-12.30 12.45-13.15		
	Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas)	Kambariai	13.15-14.30		
	Ekskursija laivu po Alaušo ežerą	Alaušo ežeras	14.30-16.30		
	Pavakariai	Valgykla	16.30-16.45		
	Fizinio aktyvumo ir plaukimo treniruotė	Konferencijų salė	16.45-18.30		
	Vakarienė	Valgykla	19.00-19.30		
	Futbolo analizės, protmūšio vakaras.	Alaušo ežeras	19.30-21.15		
	Prausimasis, pasiruošimas miegui.	Valgykla	21.30-22.00		
	Miegas.	Konferencijų salė	22.00-7.50		
5.	Kėlimasis	Sudeikių daugiafunkcis centras	2023 m. rugpjūčio 11 d.	45	Linas Virketis +37061535758 virketis3@gmail.com
	Rytinė mankšta	Aukštaičių g. 22. Stadionas	7.50		
			8.00-8.40		
	Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai	Valgykla	8.40-9.00 9.00- 9.30		
	Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei	Sudeikių daugiafunkcis centro stadionas	9.30- 10.00		
	Futbolo, fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė		10.00-11.30		
	Pasiruošimas pietums ir pietūs	Valgykla	12.00-12.30- 12.45-13.15		

	<p>Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas)</p> <p>Švaros akcija : “Švara Sudeikiuose“</p> <p>Pavakariai</p> <p>Judrieji žaidimai, ,, Futbolo virtuozo“ konkursai</p> <p>Vakarienė</p> <p>Kulinarijos ir sveikos gyvensenos pamokėlės</p> <p>Prausimasis, pasiruošimas miegui. Miegas.</p>	<p>Kambariai</p> <p>Alaušo ežero pakrantėje</p> <p>Valgykla</p> <p>Stadionas</p> <p>Valgykla</p> <p>Konferencijų salė</p>	<p>13.15-14.30</p> <p>14.30-15.00-</p> <p>15.00-17.20</p> <p>17.20-17.40</p> <p>17.40-18.45</p> <p>19.00-19.30</p> <p>19.30-21.30</p> <p>21.30-22.00</p> <p>22.00-7.50</p>		
6	<p>Kėlimasis</p> <p>Rytinė mankšta</p> <p>Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai</p> <p>Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei</p> <p>Fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė</p> <p>Pasiruošimas pietums ir pietūs</p> <p>Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas)</p>	<p>Sudeikių daugiafunkcis centras, Aukštaičių g. 22, Sudeikiai</p> <p>Sudeikių daugiafunkcis centras</p> <p>Valgykla</p> <p>Sudeikių daugiafunkcis stadionas</p> <p>Kambariai</p> <p>Valgykla</p> <p>Kambariai</p>	<p>2023m. rugpjūčio 12 d. 7.50</p> <p>8.00-8.40-</p> <p>8.40-9.00-9.00-9.30-</p> <p>9.30-10.00-</p> <p>10.00-11.30</p> <p>12.00-12.30</p> <p>12.45-13.45</p> <p>14.15-14.30</p>	45	<p>Linas Virketis</p> <p>+37061535758</p> <p>virketis3@gmail.com</p>

	<p>Fizinio aktyvumo ir plaukimo pamokėlės Alaušo ežere. Pavakariai</p> <p>Akcija „Darom Anykščiuose“</p> <p>Vakarienė</p> <p>„Šachmatų turnyras“</p> <p>Prausimasis, pasiruošimas miegui. Miegas.</p>	<p>Stadionas ir Alaušo ežeras Valgykla</p> <p>Sudeikių apylinkės</p> <p>Valgykla</p> <p>Konferencijų salė</p>	<p>14.30-17.20</p> <p>17.20-17.35</p> <p>17.35--18.45</p> <p>19.00-19.30</p> <p>19.30-21.30</p> <p>21.30-22.00 22.00-7.50</p>		
7.	<p>Kėlimasis</p> <p>Rytinė mankšta</p> <p>Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai</p> <p>Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei</p> <p>Futbolo turnyras, taiklumo, vikrumo, žongliravimo „Karaliaus „rinkimai, geriausių vaikų apdovanojimai.</p> <p>Pasiruošimas pietums ir pietūs Susitvarkymas ir kelionė namo į Vilnių.</p>	<p>Sudeikių daugiafunkcis centras, Aukštaičių g. 22, Sudeikiai</p> <p>Sudeikių daugiafunkcis centras valgykla</p> <p>Kambariai</p> <p>Sudeikių daugiafunkcis stadionas</p> <p>Valgykla</p>	<p>2023 m. rugpjūčio 13 d. 7.50</p> <p>8.00-8.40</p> <p>8.40-9.00 9.00- 9.30</p> <p>9.30- 10.00</p> <p>10.00-12.30 12.30-12.45</p> <p>13.00-13.30 13.30-14.30</p>	45	<p>Linus Virketis +37061535758 virketis3@gmail.com</p>