

(Vaikų vasaros poilsio programos veiklos plano forma)

VAIKŲ VASAROS POILSIO PROGRAMOS VEIKLOS PLANAS

VŠĮ „Geležinis vilkas“
„Aktyvi vasara“

Detalus programos tvarkaraštis: (nurodykite planuojamas programos veiklas kiekvienai dienai)					
Eil. nr.	Konkreti 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.	Liudiškių g. 18, Nykščio namai“, 29130 Anykščiai.	2023 m. rugpjūčio 6 d. 11.00-12.30	45	Alvydas Koncevičius +37068610466 a.koncevicius@gmail.com
	Pietūs	Viešbučio „Nykščio namai“ restorane	13.00-13.30		
	Poilsio valandėlė	Viešbučio kambariuose	13.30-14.30		
	Pasiruošimas treniruotei		14.30-15.00		
	Treniruotė, judrieji žaidimai	J. Biliūno gimnazijos stadionas, Liudiškių g. 49, Anykščiai	15.00-16.30		
	Saviruoša	„Nykščio namuose“	17.00-17.20		
	Fizinio aktyvumo ir emocinio pobūdžio treniruotė.	J. Biliūno gimnazijos stadionas, Liudiškių g. 49, Anykščiai	17.30- 18.45		
	Vakarienė	Viešbučio „Nykščio namai“ restorane	19.00-19.30		
	Kino vakaras	„Nykščio namuose“	19.30- 21.15		

	Prausimasis, pasiruošimas miegui Laikas poilsiui- miegas.	„ Nykščio namai“	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 Saviruoša Vakarienė Sveikos mitybos paskaitėlė ir dienos aptarimas Prausimasis, pasiruošimas miegui.	Liudiškių g.18 „ Nykščio namai“, 29130 Anykščiai. J. Biliūno gimnazijos stadionas, Liudiškių g. 49, Anykščiai, Anykščių apylinkės. „ Nykščio manai“ restorane J. Biliūno gimnazijos stadionas „ Nykščio manai“ restorane „ Nykščio namai“ kambariuose Plaukimo treniruotė baseine „ Bangenis“, Ažupiečių g.1A, Anykščiai „ Nykščio namai“ Restoranas „ Nykščio namai“	2023m. rugpjūčio 7 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 17.30-18.30 18.30-19.15 19.30-21.30 21.30-22.00	45	Alvydas Koncevičius +37068610466 a.koncevicius@gmail. com

	Miegas.		22.00-7.50		
3.	Kėlimasis	Liudiškių g.18 „ Nykščio namai“, 29130 Anykščiai.	2023 m. rugpjūčio 8 d. 7.50	45	Alvydas Koncevičius +37068610466 a.koncevicius@gmail. com
	Rytinė mankšta	J. Biliūno gimnazijos stadionas, Liudiškių g. 49, Anykščiai	8.00-8.40		
	Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai	„ Nykščio namai“ restorane	8.40-9.00 9.00- 9.30		
	Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei	„ Nykščio namai“	9.30- 10.00		
	Fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė	J. Biliūno gimnazijos stadionas	10.00-11.30		
	Pasiruošimas pietums ir pietūs	Restoranas	12.00-12.30 12.45-13.15		
	Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas)		13.15-14.30		
	Pasiruošimas boulingo turnyrui, Turnyras Saviruoša	„ Nykščio namai“	14.30-15.00 15.00-16.30 16.30-16.45		
	Orientacinės varžybos „ Užimk tvirtovę“	Anykščių apylinkės.	16.45-18.30		
	Vakarienė	Restoranas	19.00-19.30 19.30-21.15		
	Futbolo analizės, protmūšio vakaras.				
	Prausimasis, pasiruošimas miegui.	„ Nykščio namai“	21.30-22.00 22.00		
	Miegas.				
4.	Kėlimasis	Liudiškių g.18 „ Nykščio namai“	2023 m. rugpjūčio 9 d. 7.50	45	Alvydas Koncevičius +37068610466 a.koncevicius@gmail. com
	Rytinė mankšta	J. Biliūno gimnazijos stadionas, Liudiškių g. 49.	8.00-8.40		

	<p>Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai</p> <p>Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei</p> <p>Futbolo, fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė</p> <p>Pasiruošimas pietums ir pietūs</p> <p>Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas)</p> <p>Pasiruošimas edukacinei programai : Vasaros rogutės“</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>Restoranas</p> <p>„ Nykščio namai: kambariuose</p> <p>J. Biliūno gimnazijos stadionas</p> <p>Restoranas</p> <p>Kambariai</p> <p>Sporto centras „ Kalita“, Kalno g. 25</p> <p>J. Biliūno gimnazijos stadionas</p> <p>”</p> <p>Nykščio namai“</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- 12.45-13.15</p> <p>13.15-14.30</p> <p>14.30-15.00- 15.00-17.30</p> <p>17.40-18.45</p> <p>19.00-19.30</p> <p>19.30-21.30</p> <p>21.30-22.00 22.00-7.50</p>		
5.	<p>Kėlimasis</p> <p>Rytinė mankšta</p> <p>Pasiruošimas pusryčiams ir pusryčiai</p> <p>Švaros ir pasiruošimo valandėlė treniruotei</p>	<p>Liudiškių g 18. „ Nykščio namai“, 29130 Anykščiai.</p> <p>J. Biliūno gimnazijos stadionas, Liudiškių g. 49, Anykščiai,</p> <p>Restoranas</p>	<p>2023m. rugpjūčio 10 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>	45	<p>Alvydas Koncevičius +37068610466 a.koncevicius@gmail.com</p>

	<p>Fizinio ir emocinio aktyvumo treniruotė</p> <p>Pasiruošimas pietums ir pietūs</p> <p>Poilsio valanda (knygų skaitymas, miegas) Pasiruošimas išvykai</p> <p>Išvyka į Niūronių kaimą , Duonos kepimas“</p> <p>Akcija „ Darom Anykščiuose“</p> <p>Vakarienė</p> <p>„ Šachmatų turnyras“</p> <p>Prausimasis, pasiruošimas miegui. Miegas.</p>	<p>J. Biliūno gimnazijos stadionas Restoranas</p> <p>Kambariai</p> <p>Niūronių kaimas, Anykščių rajonas.</p> <p>Anykščių apylinkės</p> <p>Restoranas</p> <p>„</p> <p>Nykščio namai“</p>	<p>10.00-11.30 12.00-12.30</p> <p>12.45-13.45</p> <p>14.15-14.30</p> <p>14.30-17.30</p> <p>17.30--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>		
6.	<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>Liudiškių g.18 „ Nykščio namai“, 29130 Anykščiai.</p> <p>J. Biliūno gimnazijos stadionas</p> <p>Restoranas</p> <p>Kambariai</p> <p>J. Biliūno gimnazijos stadionas</p> <p>Restoranas</p>	<p>2023 m. rugpjūčio 11 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>Alvydas Koncevičius +37068610466 a.koncevicius@gmail.com</p>