


# PLAUKIMO STOVYKLA "H<sup>2</sup>O" PROGRAMA

## "Herojus Oze"

Diena/ Laikas	I	II	III	IV	V
08:00	Atvykimas į "Plaukimo šeima" baseiną (registratūrą)				
08:30	Herojų dienos užduoties (pamokos tikslų) aptarimas				
09:00	Plaukimo pamoka Nr.1	Plaukimo pamoka Nr.2	Plaukimo pamoka Nr.3	Plaukimo pamoka Nr.4	Plaukimo pamoka Nr.5
	"HEROJAI PRISIJAUKINA KOJAS"	"HEROJAI NAUDOJASI RANKOMIS"	"HEROJAI TOBULĖJA"	"HEROJAI ĮGAUNA GALIŲ"	"HEROJAI PASIRUOŠĘ MISIJAI"
11:15	Teorinė pamoka Nr. 1	Teorinė pamoka Nr. 2	Herojų laikas Ozo parke	Teorinė pamoka Nr. 3	Herojų laikas Ozo parke
	"HEROJAI SEMIA ŽINIAS"	"HEROJAI SEMIA ŽINIAS"		"HEROJAI SEMIA ŽINIAS"	
12:30	<b>P I E T Ū S</b>				
13:30	HEROJŲ laikas Action by Apollo (boulingas)	HEROJŲ laikas pramogų parke "Adventica"	HEROJŲ laikas Action by Apollo (lazeriai ir žaidimai)	HEROJŲ pratybos (žaidimai) Ozo parke	"HEROJAI STEBI PASAULĮ" "Multikino"
15:00	<b>HEROJŲ JĖGŲ PAPILDYMAS (UŽKANDIS)</b>				
15:30	Herojų praktinių, intelektinių, fizinių savybių stiprinimas				PAGRINDINĖ SAVAITĖS MISIJA "HEROJAI UŽVALDO VANDENĮ"
	"HEROJAI BURIASI Į KOMANDAS"	"HEROJAI VIRSTA HEROJAIS"	"HEROJAI SUKA GALVAS"	"HEROJAI GELBĖJA PASAULĮ"	
17:15	Herojų atliktų užduočių aptarimas				
17:30	Herojai išvyksta į namus				

### Paaiškinimai:

Plaukimo Pamoka Nr.1. Kojų judesių mokymas plaukiant krauliu ir nugara. Šuoliai.	Plaukimo Pamoka Nr.2. Rankų judesių mokymas plaukiant krauliu ir nugara. Šuoliai.	Plaukimo Pamoka Nr.3. Pilno suderinimo mokymas plaukiant krauliu ir nugara. Šuoliai.	Plaukimo Pamoka Nr.4. Kojų ir rankų judesių mokymas plaukiant krūtine. Šuoliai.	Plaukimo Pamoka Nr.5. Trijų plaukimo būdų judesių užtvirtinimas. Šuoliai.
Teorinė Pamoka Nr.1 Sportiniai ir netradiciniai plaukimo būdai. Saugus elgesys prie vandens.	Teorinė Pamoka Nr.2 Skęstamumo priežastys vandenyje ir ant kranto.	X	Teorinė Pamoka Nr.3 Sportiniai ir netradiciniai plaukimo būdai.	
"HEROJAI BURIASI Į KOMANDAS" komandiniai žaidimai ir ne tik.	"HEROJAI VIRSTA HEROJAIS" Herojaus supergalių talismano gamyba (praktinės dirbtuvės).	"HEROJAI SUKA GALVAS" Herojai dalyvauja protmūšyje.	"HEROJAI GELBĖJA PASAULĮ" Išlikimo užduočių įveikimas.	