


# 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 "HEROJAI PRISIJAUKINA KOJAS"	Plaukimo pamoka Nr.2 "HEROJAI NAUDOJASI RANKOMIS"	Plaukimo pamoka Nr.3 "HEROJAI TOBULĖJA"	Plaukimo pamoka Nr.4 "HEROJAI ĮGAUNA GALIŲ"	Plaukimo pamoka Nr.5
11:00	MINI UŽKANDIS				"HEROJAI RUOŠIASI MISIJAI"
11:15	Teorinė pamoka Nr. 1 "HEROJAI SEMIA ŽINIAS"	Teorinė pamoka Nr. 2 "HEROJAI SEMIA ŽINIAS"	Herojai aktyviai leidžia laiką Ozo parke	Teorinė pamoka Nr. 3 "HEROJAI SEMIA ŽINIAS"	V- 12:00 P I E T Ū S
12:30	P I E T Ū S				
13:30	HEROJŲ laikas Action by Apollo (boulingas)	HEROJŲ laikas pramogų parke "Adventica"	HEROJŲ laikas Action by Apollo (lazeriai ir žaidimai)	HEROJAI STEBI PASAULĮ "Multikino"	Herojų pasiruošimas misijos įvykdymui (Ozo parke).
15:00	HEROJŲ JĖGŲ PAPILDYMAS (UŽKANDIS)				
15:30	Herojų praktinių, intelektinių, fizinių savybių stiprinimas				PAGRINDINĖ SAVAITĖS MISIJA "HEROJAI UŽVALDO VANDENĮ" (baseinas)
	"HEROJAI BURIASI Į KOMANDAS"	"HEROJAI VIRSTA HEROJAIŠ"	"HEROJAI GELBĖJA PASAULĮ"	"HEROJAI SUKA GALVAS"	
17:00	Herojų atliktų užduočių aptarimas				
17:30	Herojai išvyksta į namus atgauti jėgas				

### Paiškinimai:

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 Pagalbos suteikimas vandenyje ir krante. Poilsio padėtys.	X		
"HEROJAI BURIASI Į KOMANDAS" komandiniai žaidimai ir ne tik.	"HEROJAI VIRSTA HEROJAIŠ" Herojų praktinės dirbtuvės.	"HEROJAI GELBĖJA PASAULĮ" Išlikimo užduočių įveikimas.	"HEROJAI SUKA GALVAS" Herojai dalyvauja protmūšyje.	