

JONAVOS BASEINO VAIKŲ DIENINĖS VASAROS STOVYKLOS

„VUOŠIO VASARA 2025“

PROGRAMA

Diena	Laikas, turinys, formos metodai
Pirma diena	<u>Stovyklos atidarymo diena</u> skirta susipažinimui ir aktyvioms veikloms. Organizuojamos veiklos skirtos susipažinti su aplinka, Jonavos baseino taisyklėmis, stovyklos programa ir kitais stovyklautojais. Sportines jėgas stovyklautojai išbandys mokydami žaisti diskgolfo Jonavos DG parke. 8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą 8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta 9.00 – 9.30 val. pusryčiai 09.30 – 12.30 val. diskgolfo žaidimas Jonavos DG parke 12.30 – 13.00 val. pietūs 13.00 – 14.00 val. susipažinimas su baseino vidaus tvarkos taisyklėmis, instruktažas, pasiruošimas veikloms ir plaukimo pamokoms baseine 14.00 – 16.30 val. pramogos baseine, vandensvydis 16.30 – 17.00 val. pavakariai ir išvykimas iš stovyklos
Antra diena	<u>Sveikai gyvensenai skirta diena.</u> Kiekviena stovyklos diena pradedama rytine mankšta ir estafetėmis gryname ore su Jonavos baseino talismanu „Vuošiu“. Antroji stovyklos diena orientuota į sportines veiklas, skirta susipažinti su vandeniu bei pradėti mokytis plaukimo pradmenų. Siekiant visapusiškai įtraukti vaikus į fizinį aktyvumą, stovyklautojai bus supažindinami su paplūdimio tinkliniu Jonavos miesto centriniame stadione. Taip pat vyks „Startuko“ edukacinė veikla „Lietuvių liaudies sportiniai žaidimai“. 8.00 – 8.30 atvykimas į stovyklą 8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta 9.00 – 9.30 val. pusryčiai 09.30 – 10.30 val. susipažinimas su paplūdimio tinkliniu, treniruotė Jonavos miesto centriniame stadione 10.30 – 12.30 val. plaukimo treniruotė 12.30 – 13.00 val. pietūs 13.00 – 15.00 val. „Startuko“ edukacija „Lietuvių liaudies sportiniai žaidimai“ 15.00 – 16.30 val. pramogos baseine, vandens krepšinis 16.30 – 17.00 val. pavakariai ir išvykimas iš stovyklos
Trečia diena	<u>Socialinių įgūdžių ugdymui skirta diena.</u> Trečioji diena skirta teorinėms ir praktinėms veikloms kaip saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens telkinių, mokymo plaukti pamokoms ir estafetėms vandenyje. Siekiant stiprinti mikroklimatą komandoje, skatinti komandinį darbą ir draugišką atmosferą planuojamas apsilankymas „Galaxy Lasertag“ lazerių žaidimų erdvėje. 8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą 8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta 9.00 – 9.30 val. pusryčiai

	9.30 – 10.30 val. teorinės ir praktinės veiklos kaip saugiai elgtis vandenyje ir prie vandens telkinių 10.30 – 12.30 val. plaukimo treniruotė 12.30 – 13.00 val. pietūs 13.00 – 14.30 val. apsilankymas lazerių žaidimų erdvėje „Galaxy Laser tag“ 14.30 – 16.30 val. estafetės vandenyje 16.30 – 17.00 val. pavakariai ir išvykimas iš stovyklos
Ketvirta diena	<u>Plaukimo įgūdžių tobulinimo diena.</u> Ketvirta stovyklos diena skirta tobulinti jau įgytus plaukimo įgūdžius ir stiprinti stovyklautojų motyvaciją. Stovyklautojai tobulins įgytus plaukimo įgūdžius, pramogaus baseine ir žais vandens tinklinį bei krepšinį. Jonavos miesto centriniam stadione susipažins su futbolo sporto šaka ir jos taisyklėmis. Planuojamas apsilankymas Jonavos kultūros centre, edukacinė veikla „Kas vyksta už durų?“ ir pasirinkto filmo peržiūra. 8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą 8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta 9.00 - 9.30 val. pusryčiai 09.30-10.30 val. susipažinimas su futbolo sporto šaka, treniruotė Jonavos miesto centriniam stadione 10.30 – 12.30 val. plaukimo treniruotė 12.30 – 13.00 val. pietūs 13.00 – 15.00 val. edukacinė veikla Jonavos kultūros centre ir filmo peržiūra 15.00 – 16.30 val. pramogos baseine, vandens tinklinis 16.30 – 17.00 val. pavakariai ir išvykimas iš stovyklos
Penkta diena	<u>Ilgūdžių įtvirtinimo ir turistinė diena.</u> Paskutinioji stovyklos diena skirta aptarti mokinių įgytus plaukimo įgūdžius, savaitės veiklas, bus vykdomas įsivertinimas. Paskutiniosios plaukimo treniruotės metu vaikai įtvirtins įgytus plaukimo gebėjimus. Stovyklos uždarymo renginys ir pažintinė veikla vyks laisvalaikio ir jojimo paslaugų centre „Viliumai“. Išvykos metu planuojamos edukacinės veiklos, jojimo pamokos, fotosesija su žirgais ir iškyla. Iškylos metu vaikai patys gamins dešrainius, laužavietėje keps dešreles ir zefyrus, pasigamins gėrimą. Visiems stovykloje dalyvavusiems vaikams įteikiamos atminimo dovanėlės. 8.00 – 8.30 val. atvykimas į stovyklą 8.30 – 9.00 val. rytinė mankšta 9.00 - 9.30 val. pusryčiai 09.30 – 12.00 val. plaukimo treniruotė 12.00 – 16.30 val. išvyka į žirgyną „Viliumai“ (edukacinė veikla, fotosesija su žirgais čempionais, jodinėjimas ir iškyla) 16.30 – 17.00 val. išvykimas iš stovyklos

Pastaba: Atsižvelgiant į orų sąlygas ar kitus nenumatytus veiksnius veiklos gali būti sukeičiamos vietomis, perkeliamos į kitą dieną arba pakeičiamos kitomis.

Stovyklos metu būtina turėti:

- mergaitėms – vientisą maudymosi kostiumėlį, berniukams – plaukimo gaudes;
- švarias, neslidžias baseino šlepetes;
- plaukimo kepurėlę ir akinukus;

- rankšluostį;
- kosmetiką bei higienos priemones;
- patogią, sportinę aprangą ir avalynę,
- kepuraitę nuo saulės;
- gertuvę;
- **Gera nuotaiką!**

Kontaktinis asmuo:

Miglė Jakštienė

Direktoriaus pavaduotoja sportui ir renginiams

Tel. +370 673 47348

El. paštas: migle.jakstiene@jonavosbaseinas.lt