

Sporto stovyklos „Olimpietis“ programa.

1. Aktualumas. Šiais laikais vaikai, jaunimas vis daugiau veda pasyvų gyvenimo būdą (daug laiko praleidžia prie kompiuterių, televizorių ir t.t.) , vis mažiau juda fiziškai, todėl silpnėja mokinių fizinė būklė. Šiuo projektu norėtume pritraukti kuo daugiau jaunimo sportuoti, lavinti savo kūną, aktyviai, sveikai ir turiningai leisti laisvalaikį.

2. Tikslas, uždaviniai:

- sudominti ir įtraukti kuo daugiau mokinių į aktyvią sportinę veiklą;
- ugdyti mokinių iniciatyvumą, savarankiškumą, pasitikėjimą savo jėgomis, asmeninę, socialinę bei kultūrinę kompetenciją;
- ugdyti sveiką gyvenseną.

Programos uždaviniai tikslams pasiekti:

- siūlyti vaikams įvairią sportinę veiklą gryname ore;
- mokyti psichiškai bei fiziškai prisitaikyti prie fizinių krūvių;
- įtvirtinti ryžtą racionaliai planuoti ir įgyvendinti savo fizinį aktyvumą;
- stiprinti motyvaciją siekti aukštesnių rezultatų;
- puoselėti savitarpio pagarbos, pagalbos, atsakomybės, tolerancijos vertybes;
- mokyti gyventi sveikai, be žalingų įpročių;
- supažindinti mokinius su Olimpinių žaidinių istorija.

3. Turinys . „Olimpietis“ – tai dieninio tipo, sporto-turistinio pobūdžio stovykla. Sportas – tai vienas iš pagrindinių mokinių užimtumo formų, užkertančių kelią žalingiems įpročiams, jis ugdo gerąsias žmogaus savybes: valią, pasitikėjimą savimi, sveikos gyvensenos įpročius, draugiškumą. Įgyvendinant programą, būtų tęsiama laisvalaikio veikla: būtų organizuojama įvairi sportinė veikla gryname ore. Kiekvieną dieną bus vedama rytinė mankšta, organizuojami sportiniai žaidimai. Formuojant sveikos gyvensenos nuostatas, būtų vedamos sveikos gyvensenos pamokėlės, viktorinos, konkursai. Bus organizuojamas žygis.

4. Metodai: konkursai, viktorinos, estafetės, sportiniai žaidimai, turnyrai, varžybos, žygis.

5. Siekiami rezultatai: lavinti vaikų sportinius ir kitus gebėjimus, organizuoti paauglių užimtumą atostogų metu; užkirsti kelią žalingiems įpročiams; stiprinti motyvaciją siekti aukštesnių rezultatų. Organizuoti žygį.

6. Sėkmės kriterijai ir jų (į)vertinimo būdai: šio projekto pagalba norėčiau suinteresuoti mokinius aktyviai sportuoti, stiprinti savo fizinę būklę, savo noru dalyvauti stovyklos renginiuose. Esant galimybei apdovanoti vaikus už pasiektus rezultatus.

Programos vykdymo laikas ir trukmė: 2019m. balandžio 23-26 d. d. (4 dienos).

Programa

Antradienis - 04. 23

8.30 - 9.00 Atvykimas, pasiruošimas, susipažinimas. Stovyklos atidarymas. Rikiuotė.

9.00 - 11.00 Treniruotė. Estafetės su kamuoliais. Sportiniai žaidimai.

11.00 - 12.00 Atsipalaidavimo žaidimai. Stalo žaidimai.

12.00 - 12.30 Pietūs.

12.30 - 14.30 Sportinės viktorinos. Žaidimai.

Trečiadienis - 04. 24

8.30 - 9.00 Atvykimas, pasiruošimas. Rikiuotė.

9.00 - 11.00 Gimnastikos treniruotė.

Atskirų elementų technikos mokymas. Judrieji žaidimai.

11.00 - 12.00 Atsipalaidavimo žaidimai. Stalo žaidimai.

12.00 - 12.30 Pietūs.

12.30 - 14.30 Sportinės viktorinos. Žaidimai

Ketvirtadienis - 04. 25

8.30 - 9.00 Atvykimas, pasiruošimas.

Rikiuotė.

9.00 - 11.00 Sportinių žaidimų mini turnyras. Estafetės.

11.00 - 12.00 Atsipalaidavimo žaidimai. Stalo žaidimai.

12.00 - 12.30 Pietūs.

12.30 - 14.30 Pokalbis. Sportinės viktorinos. Žaidimai.

Penktadienis - 04. 26

8.30 - 9.00 Atvykimas, pasiruošimas.

Rikiuotė. Žygio saugaus elgesio instruktažas..

9.00 – 12.00 Žygis.

12.00 - 12.30 Pietūs.

12.30 - 14.30 Stalo žaidimai.

Stovyklos uždarymas.

