

VASAROS DIENOS STOVYKLA - EMOCIJŲ LAISVĖ PER SPORTĄ

PIRMADIENIS:

07:40–09:00 Atvykimas į stovyklą (susipažinimo žaidimas);

09:00–09:30 Rytinė mankšta;

09:30–11:00 Edukacija Garliavos bibliotekoje;

11:30–12:00 Žaidimų aikštelė Kaiminystės parke;

12:00–12:30 Piknikas Kaiminystės parke;

13:00–14:00 Emocijų valdymo edukacija: „Kvėpavimo pratimai“. Edukacija apie kvėpavimo pratimų naudą ir jų taikymą esant stresui. Vaikai mokinsis paprastų kvėpavimo pratimų, kurie padeda atsipalaiduoti ir valdyti nerimą;

14:00–16:00 Sporto veikla: „Laisvoji treniruotė“ futbolas, krepšinis, kvadratas, su kamuoliu valgomas-nevalgomas ir pan.;

16:00–16:30 Pavakariai;

16:30–17:20 Dienos įspūdžiai, išvykimas.

ANTRADIENIS:

07:40–09:00 Atvykimas į stovyklą;

09:00–09:30 Rytinė mankšta;

09:30–10:00 Emocijų valdymo edukacija: „Pokalbių ratas“

Grupių diskusija, kurioje vaikai dalijasi savo išgyvenimais ir emocijomis, kurios jiems kėlė iššūkius per dieną. Paskatinimas atsiverti ir pasikalbėti apie jausmus, taip pat išmokti klausytis ir gerbti kitų emocijas. Kalbės kas nori. Prievartos nėra.

10:00–11:30 Sporto veikla: „Laisvoji treniruotė“ futbolas, krepšinis, kvadratas, su kamuoliu valgomas-nevalgomas ir pan.;

11:30–12:00 Laisvas laikas;

12:00–12:30 Pietūs;

14:00–16:00 Žalgirio Baseinas. Su treneriais, grupės mokantiems plaukti, kita grupė nemokantiems. (14:00);

16:00–16:30 Pavakariai;

16:30–17:20 Dienos įspūdžiai, išvykimas.

.

TREČIA DIENIS:

07:40–09:00 Atvykimas į stovyklą;

09:00–09:30 Rytinė mankšta;

09:30–11:30 Ekskursija Kauno tvirtovės III fortas;

12:00–13:00 Pietūs;

13:00–13:30 Laisvas laikas;

13:30–14:30 Kūrybinės judesio pratybos. Komandinė užduotis. Sportinis pasirodymas. Komandiškumo ugdymas;

14:30–16:00 Varžybos – daugiakovė, kuriose vaikai gali parodyti visus įgūdžius. Tai smagios ir nesudėtingos varžybos, kurių tikslas – skatinti bendradarbiavimą ir įveikti savo baimes – kliūtis;

16:00–16:30 Pavakariai;

16:30–17:20 Dienos įspūdžiai, išvykimas.

KETVIRTA DIENIS:

07:40–09:00 Atvykimas į stovyklą;

09:00–09:30 Rytinė mankšta;

09:30–10:30 Psichologės paskaita apie emocijas. Aisidora Kniauzaitė; —

10:30–11:00 Laisvas laikas

11:00–12:00 Protmūšis. Klausimai iš mitybos, sporto ir kita ką išmoko stovykloje;

12:00–12:30 Pietūs;

12:30–13:00 Laisvas laikas;

13:00–16:00 Varžybos. Lietuvių liaudies sportiniai žaidimai. Išstūmimas iš rato, metimas į taikinį, virvės traukimas kiti;

16:00–16:30 Pavakariai;

16:30–17:20 Dienos įspūdžiai, išvykimas.

PENKTA DIENIS:

07:40–09:00 Atvykimas į stovyklą;

09:00–09:30 Rytinė mankšta;

09:30–11:00 Vaisinio kokteilio gamyba;

12:00–12:30 Pietūs;

13:00–15:00 Emocijų valdymo edukacija: „Ačiū už emocijas“ per tapybą su Jovita. <https://www.kurybosdraugas.lt/>;

Pabaigos užsiėmimas, kuriame vaikai piešia, kas jiems buvo svarbiausia, įdomiausia šios stovyklos metu, ką išmoko naujo, arba kitaip perteikia viską piešinyje.

15:00–16:00 Judrieji žaidimai gamtoje vilke vilke kiek valandų? Ir kiti.;

16:00–16:30 Dėkingumo praktika, kur kiekvienas vaikas pasidalina kuo jis dėkingas šiai stovyklai;

16:30–17:20 Pavakariai– ledai, išvykimas.