



Karatė klubas DANAS

STOVYKLA „IŠBANDYK SAVE SU KARATĖ“

ORGANIZATORIUS: sporto asociacija „DANAS“

DATA: 2025 m. liepos 27 - 30 d.

VIETA: Balsių k., Papilės sen., Akmenės raj.

DALYVIAI: vaikai nuo 7 m. ir vyr.

ATVYKIMAS: liepos 27 d. 12.00 - 13.00 val.

IŠVYKIMAS: liepos 30 d. 16.30 - 18.00 val.

Karatė klubas „Danas“ kviečia į nepamirštamą vasaros nuotykią – stovyklą „IŠBANDYK SAVE SU KARATĖ“! Tai trijų dienų iššūkių kupina patirtis, kuri vyks gamtos apsuptyje, jaukioje stovyklavietėje „Balsių slėnis“, įsikūrusioje prie vandens ir miško. Ši stovykla – tai ne tik fizinių jėgų ir ištvermės išbandymas, bet ir savęs pažinimo kelionė, kurioje kiekvienas dalyvis turės progą peržengti savo ribas, sustiprėti emociškai ir patirti tikrą bendrystę. Čia lauks karatė treniruotės po atviru dangumi, įtraukiančios sportinės rungtys, nuotaikingi žaidimai, maudynės upėje, vakarai prie laužo ir sveikatinimo procedūros pirtyje. Stovyklos metu dalyviai atras ryšį su gamta, lavins pasitikėjimą savimi, stiprins valią bei ugdys gebėjimą veikti komandoje. Tai daugiau nei stovykla – tai galimybė pažinti savo galimybes, išdrįsti ir augti!

TIKSLAS:

1. Suteikti dalyviams galimybę išbandyti save įvairiose fizinio aktyvumo veiklose, stiprinti fizinį ir emocinį atsparumą bei ugdyti pasitikėjimą savimi, komandinius įgūdžius ir valią.

UŽDAVYNIAI

1. Organizuoti įvairias fizinio aktyvumo veiklas (karatė pratys, judrieji žaidimai, estafetės, kliūčių ruožai, ištvermės iššūkiai), kuriose skatintų judėjimą ir kūno galimybių pažinimą
2. Skatinti asmeninį augimą, padedant dalyviams įveikti baimę, fizinius ir emocinius iššūkius.
3. Formuoti sveiko gyvenimo būdo įgūdžius.
4. Skatinti dalyvių refleksiją apie savo patirtį – ką išmokau, ką išdrįsau, ką galiu pritaikyti už savo stovyklos ribų.

POGRAMA

- ❖ Supažindinimas su taisyklėmis
- ❖ Rytinės mankštos
- ❖ Karatė pratybos.
- ❖ Fizinio aktyvumo pratybos.
- ❖ Sportiniai žaidimai.
- ❖ Maudynės upėje.
- ❖ Sveikatingumo procedūros pirtyje.

MAITINIMAS Stovyklautojams keturis kartus (pusryčiai, pietūs, pavakariai ir vakarienė). Taip pat stovykloje veikia parduotuvėlė.

APGYVENDINIMAS NAMELIUOSE

KITA INFORMACIJA

1. Stovykloje galioja griežtos vidaus taisyklės.
2. Stovyklos teritorija yra saugioje aplinkoje.
3. Yra nustatyta kasdieninė dienotvarkė.
4. Vaikus prižiūrės ir renginius ves atsakingi stovyklos vadovai.

REIKALINGAS INVENTORIUS

- Muilas, dantų pasta ir šepetėlis, du rankšluosčiai, tualetinis popierius.
- Penki komplektai kojinių, apatiniai, šilta striukė, megztinis, keletas kelnų ir marškinėlių, šortai.
- Šlepetės, keletas porų patogios sportinės avalynės (futbolo batai, bėgimo bateliai)
- Laikrodis.
- Asmeniniai naudojimo vaistai, purškalai nuo erkių, uodų.
- Kepuraitė nuo saulės.
- Maudymosi kostiumėlis.
- Prožektorius (nebūtina).
- Akiniai nuo saulės (nebūtina).

STOVYKLOS VADOVAI

Artūras Gerikas, Audrius Mickus

FINANSAVIMAS

Finansuojama LKF fizinio aktyvumo programos, klubo ir rėmėjų lėšomis.