**Pamokos planas pučkorių atodangos pažintinio tako terasoje**

1.Atvykus į vieta mokiniai atlieka pramankštą. (Dinaminę, statinę, begimus taku ar laiptukais ) – mokytojas parenka.

2. Mokytojas paruošia 6 sporto stoteles. Kiekvienoje stotelėje dirbama 50 s. Poilsis tarp stotelių 20 s. Atlikus 6 stoteles ilsimės 1.30 min. Ir taip užduotis atliekame 3 ratus.

**1 stotelė**: Bėgimas visu greičiu laiptukais į viršų – lengvas nusileidimas atgal.

**2 stotelė**: Šuoliukai ant suoliuko – nulipimas žemyn.

**3 stotelė**: Ropojimas keturiomis (meškute) laiptukais į viršų ir nuleidimas atbulomis meškute žemyn (savo tempu)

**4 stotelė**: Prisispaudus prie medžio nugara laikome „kedutę“

**5 stotelė**: Šuoliukai ant laiptukų (2 į priekį – vienas atgal) – atgal nusileidimas ristele.

**6 stotelė**: Terasoje atliekame burpius (burpees)

**Presas/ nugara**: Dirbame 25 s, poilsis tarp pratimų 10 s. Poilsis pasibaigus ratui 40 s. Darome tris ratus.

1. Terasoje gulint ant pilvo keliame priešinga ranką- priešingą koją.

2. Gulint ant nugaros ir sulenktomis kojomis – siekiame kulnus – vieną poto kitą.

3. Gulint ant nugaros – kojos pakeltos sulenktos – mentys neliečia grindų – įtempiame presą ir laikome.

Stoteles nebūtina daryti iš eilės. Leidžiame mokiniams pasirinkti nuo kurios pradeda ir kokį eiliškumą pasirenka. Pagal situaciją pareguliuojame , kad nebūtų grūsties prie stotelių. Idealu , jei prie stotelės dirba 3-4 mokiniai.

3.Refleksija, mokiniai pasidalina įspūdžiais apie treniruotę atodangoje, galbūt kitą kartą jie patys norės sukurti panašią treniruotę?