**Pamokos planas Bernardinų sode**

1.Atvykus į vieta mokiniai atlieka pramankštą. (Dinaminę, statinę, begimus taku ar ant pievos ) – 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 ratu aplink fontaną (savo vidutiniu greičiu)

**2 stotelė**: Įtupstai užkeliant po vieną koją ant suoliuko)

**3 stotelė**: Atsispaudimai tricepsui nuo suoliuko.

**4 stotelė**: Jumping Jacks ant tako arba ant žolės (šuoliukai rankom ir kojom plačiai -siaurai)

**5 stotelė**: Atsispaudimai nuo suoliuko.

**6 stotelė**: Paskutinėje stotelėje visi einame prie vandens prie vilnelės. Kadangi Vilnelė ne gili, įmerkiame kojas ir rankas ir laikome aukštą lentutę (laikome atsisukę prieš srovę arba šonu). Lentutę atliekame 3 kartus po 30-40 s.

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

1. Išlipus į krantą keliaujame ant žolės. Čia darome katės pozas – stovint ant keturių, išriečiame-išgaubiame nugarą.

2. Atsilenkimai tiesiomis kojomis – nekeliant kojų nuo grindų.

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

Stoteles nebūtina daryti iš eilės. Išskyrus 6 stotelę.Ją atleikame paskutinę visi kartu. 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 sode, galbūt kitą kartą jie patys norės sukurti panašią treniruotę? Mokytojui leidus atsipalaidavimas vyksta vandenyje.