**Pamokos planas Vingio parko estradoje**

1.Atvykus į vieta mokiniai atlieka pramankštą. (Dinaminę, statinę, begimus ant pievos ar laiptukais ) arba gaudynės „Medžiotojas“ – 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 į viršų į vingio parko estradą , nusileidimas žemyn ristele.

**2 stotelė**: Įtupstai į viršų estrados laiptukais kol pasibaigs laikas.

**3 stotelė:** 5 šuoliukai dviem kojom į viršų estrados laipteliais, žemyn nusileidimas ristele.

**4 stotelė**: Atsispaudimainuo estrados laiptelio

**5 stotelė**: Atsispaudimai tricepsui nuo estrados laiptelio

**6 stotelė**: vienas bėgimo ratas taku vidutiniu greičiu.

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

1. Aukšta lentutė

2. Šoninė lentutė, žvilgsnis į iškeltą ranką.

3. Šoninė lentutė kita puse.

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.