

Kalnų žygio treniruotės Karoliniškių kraštovaizdžio draustinyje žemėlapis



1. **Geltona** spalva pažymėtas pradinis treniruotės taškas.
2. Treniruotės pradžioje mokiniai žalia spalva pažymėtu taku kyla į viršų. Tai lengviausias takas, kuris puikiai tinka apšilimui.
3. **Violetine** spalva pažymėti takai jungia per draustinį kylančius ir besileidžiančius miško kelius, šiais takais galite pasiekti kitas pakilimo ir nusileidimo trasas.
4. Pamokos metu mokiniai turėtų bent kartą įveikti kiekvienos spalvos trasą.
5. Mokiniai gali patys pasirinkti kuriuo taku kilti ir kuriuo leisti. **Sutikę sudėtingą kliūtį, jie visada gali apsisukti ir grįžti kitu taku.**
6. Pamokos pabaigoje visi susirenka geltoname taške, prie **Blindžių g. 35** esančio namo.

Šiame miške slypi daugybė takų ir takelių, todėl, laikantis saugos ir atidumo galima kurti savo maršrutus ir taip pajvairinti treniruotes.

Draustinio žemėlapis nuoroda internete: [Karoliniškių kraštovaizdžio draustinio pažintiniai takai](#)

Mokinio fizinių gebėjimų įsivertinimas įveikiant Karoliniškių kraštovaizdžio draustinio trasas

Įvertink savo pasirodymą kiekvienoje trasoje. Naudok skalę: 4 – labai gerai, 3 – gerai, 2 – patenkinamai, 1 – reikia tobulinti.

Trasa	Ištvermė (1–4)	Kvėpavimo kontrolė (1–4)	Judėjimo technika (1–4)	Pastangų lygis (1–4)	Savijauta po trasos (1–4)	Komentaras
Žalia						
Mėlyna						
Raudona						
Tamsiai raudona						
Visas maršrutas						

Bendras fizinio pasirengimo įsivertinimas

Teiginys	Įvertinimas (1–4)	Pastabos
Gebėjau išlaikyti pastovų judėjimo tempą.		
Sėkmingai įveikiau skirtingo sudėtingumo reljefą.		
Tinkamai paskirsčiau savo jėgas.		
Po veiklos jaučiausi fiziškai pasirengęs(-usi).		
Esu pasirengęs(-usi) ilgesniam žygiui gamtoje.		

