

Dienas nometne „Esi aktīvs 2020” programma 06.07.-10.07.2020. un 13.07.-17.07.2020.

Nometnes satura plānošana

06.07.	Pirmdiena 1.diena	07.07.	Otrdiena 2.diena	08.07.	Trešdiena 3.diena	09.07.	Ceturtdiena 4.diena	10.07.	Piektdiena 5.diena	13.07.	Pirmdiena 6.diena
8:30- 9:00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5, reģistrēšanās Skolas zālē un izbraukšana uz Doli	8:30- 9:00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5 – Skolas sporta zāle, izbraucam uz Doles salu	8:30- 9:00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5 – Skolas sporta zāle	8:30 - 9.00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5 – Skolas sporta zāle.	08.30- 9.00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5 – Skolas sporta zāle	8:30- 9:00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5 – Skolas sporta zāle.
09.30	Iepazīšanās spēle + Iekšējās kārtības un drošības noteikumu instruktaža -parakstīšana (Sporta zāle vai Doles sala , atkarīgs no laika apstākļiem)	09.30	Treniņš Sporta spēles, tautas bumba	9.30- 11.40	Klinšu kāpšana – Daugmales interešu izglītības centrs, treneris Kaspars 28799205	10.00	Treniņš (skolas zālē) vai Ķengaraga promenāde	09.30- 11.40	Sporta aktivitātes (treniņš) uz Rīgas HES +ekskursija	9:00	Rīta treniņš +sporta spēles, stafetes (Skolas sporta zāle)
10.30	Sporta treniņa nodarbība + sporta spēles	11.30	Uzpūšamās atrakcijas +peldēšanās	12.00	Pusdienas	11.20	Sporta spēles	12.00	Pusdienas	11.30	Pusdienas
12.15	Pusdienas	12.00	Pusdienas	12.40	Izbraukšana uz Doles salu	12.00 12.30	Pusdienas Radošā darbnīca	12.30	Radošā darbnīca, atpūta	12.00	Izbraucam uz bērnu atrakciju centru –„Avārijas Brigāde”, Lēdmanes pagasts
12.40	Radošā darbnīca , konkurss komandās – Iepazīsti Doles salu	12.30	Konkursi komandās +radošā darbnīca (krāsu māksla ar dabas materiāliem)	13.30	Komandas sporta spēle (krāsu māksla ar dabas materiāliem) apmeklēsīm atrakciju parkus „Džungļi” 29902804	13.00	Izbraucam uz 3x3 trasi Ropažu novads, „Sīla Priedes” Lietus gadījumā – Sky park (batuti)	13.00	KVESTS – KOMANDĀS spēle Batuti, uzpūšamās atrakcijas, kvadracikls	13.30	Iepazīšanās ar Parka noteikumiem. Komandas spēles – peitbols utt..
14.00	Pārgājiens – izziņas un pastaigu taka, Jānkalns, Mežezers, Napolena laika skansti.	14.00	Izbraucam uz Baldoni	14.00	Pārgājiens	14.00	Piepūšamās atrakcijas 3x3 uz ūdens (ūdens batuti)	12.00 13.00	Pusdienas +klusā stunda Komandas sporta spēles +izbrauciens ar kvadraciklu	15.00	Launags Aktīva atpūta pa bērnu atrakcijas parku
15.00	Mini ZOO apmeklējums + Pikniks Uzpūšamās atrakcijas- batuti	15.00	Ekskursija - Baldones Observatorija, Bērnu atrakcijas, rodeļi, kameras šūkšana, batuti – Riekstkalns, Baldones skatu tornis	15.00	Launags + brauciens ar plostu pa Daugavu (mazās saliņas apmeklējums – Dārgumu meklēšana) Launags – Burgeru gatavošana	15.30	Launags	14:30	Šēfpavāru skola – BURGERU taisīšana	17.00	Izbraukšana uz Rīgu
15.30	Izbraucieni ar SUP dēļiem, kvadracikliem, sporta spēles(Doles sala)	16.00	Aušu parks – Baldone (Launags)	16.00	Kvadracikli +Ūdens moči, stafetes , sporta spēles	16.00	Sporta spēles , komandas stafetes	16.00	Pirts apmeklējums + komandas priekšnesumi	18.15	Atgriešanās Bultu ielā
17.00-17.20	Atgriešanās Bultu ielā 5, Ķengarags	17.00- 17.20	Atgriešanās Bultu ielā 5, Ķengarags	17.30	Atgriešanās Bultu ielā 5, Ķengarags	17.30	Atgriešanās Bultu iela	17:30	Atgriešanās Bultu iela 5		
Izmaksas	25 eiro		30eiro		30eiro		35 eiro		25 eiro		35 eiro

Nometnes saturs plānošana

14.07.	Otrdiena 7.diena	15.07.	Trešdiena 8.diena	16.07.	Ceturtdiena 9.diena	17.07.	Piektdiena 10.diena
8:30 -9.00	Tikšanās Rīga, Bultu iela 5 – Skolas sporta zāle.	09.30	Tikšanās Rīgas Lietuviešu vsk, Bultu iela 5	7.00	Mostamies, Izdzeram ūdens glāzi, Gatavojamies Rīta rosmei.	9.00	Ceļamies
10.00	Treniņš (skolas zālē) vai Ķengaraga promenāde	10.00	Rīta rosme	7.20	Rīta Rosme	9.20	Rīta rosme/ Pelde
11.20	Sporta spēles	10.30	KOMANDAS DALĪŠANĀS	8:00	Rīta pelde/ Duša/ Sagatavojamies dienai.	10.00	Brokastis.
12.00	Pusdienas	11.00	Komandas Spēles Tūjā	9.00	Brokastis	11.00	Mandalas/ Henna/ Kolāža.
12.30	Radošā darbnīca, konkurss, galda spēles, mēmais šovs	12:00	Ierašanās “Cita Pieredze”, Tūja - kāpas	10.00	Pirts celtniecība/ Hennas darbnīca /Airsoft ieroči.	12.00	Joga
13.30	Izbraucam uz Doles salu, (Lietus variantā – Akropole -slidošana jeb boulings)	14.00	Pusdienas	12.00	Slepenās aktivitātes	13.00	Nometnes atskats/ Nometnes aplis
14.00	Katamarāni, ūdensmoci, izbraucieni ar kvadraciķli						
15.00	Launags + svaigi spiestas sulas	14.30	Iekārtošanās nometnē.	14.00	Pusdienas	14.00	Pusdienas
16.00	Sporta spēles, komandas stafetes, PIRTS	15.00	Apkārtnes Apgaita.	15.00	Atpūta/ Hennas darbnīca	14.30	Apkārtnes sakārtošana, mantu kārtošana
17.30	Atgriešanās Bultu iela 5	15.30	Team Buildings	15.30	Treniņš	16.00	Sakopjamies, Dodamies mājās
		18.00	Gaisa taka	17.30	Virves vilkšana/ Pelde		
		19.00	Vakara pelde	19.00	Vakariņas		
		20.00	Vakariņas (gatavošana)	20.00	Vakara pārgājiens ar uzdevumiem.		
		21.00	Malkas sagādāšana	24.00	Čigānu pirts/ Pelde. Naktsmiers		
		21.30	Ugunskurs/ Vakara aplis				
		22.30	Naktsniņas				
		23.30	Naktsmiers				
	25 eiro						

Aktivitātes var tikt mainītas Laiku apstākļu dēļ vai papildinātas ar citām, par to iepriekš paziņojot vecākiem!

Ieteicamais dienu sadalījums pēc vecuma (VARIANTI):

Bērniem no 6-12 gadiem:

1)06.07.-10.07., 13.07.-14.07.2020. (7 dienas), izmaksas 145 eiro;

2)Bērni, Jaunieši no 12 -20 gadi:

06.07.-10.07., 13.07.-17.07.2020. (10 dienas), izmaksas 210 eiro;

3)Jaunieši un pieaugušie:

15.07.- 17.07.2020. (3 dienas dzīvošana Pie Jūras teltīs) – 65 eiro