APSTIPRINU _____
Rīgas Lietuviešu vidusskola direktore
Jolanta Nagle Rīgā,
2018.gada 25.jūnijs

Diennakts nometne „Cīņas gars 2018" programma
no 28.jūnija – 06. jūlijam

Nr. p.k.	Pasākums	Inventārs/vieta
	Obligātie pasākumi	
1.	Boksa, kikboksa, vieglatlētikas, smagatlētikas treniņi	Hronometrs, bumbas, lecamas aukliņas, konusi, svari, mērlente, ekipējums.
2.	Ekskursijas +laivu brauciens	Lielezera maiznīca, „Sajūtu parks", Jāņrāmis-Cēsis
3.	Dambretes, futbola, basketbola, badmintona, volejbola, tautas bumbas sacensības	Dambretes laukumi un kauliņi, bumbas, badmintona komplekti, vestes.
4.	Pārgājiens	Lielezera dabas taka, Zirgu sēta „Kalntērces", galvas segas, ūdens, bumbas, peldlietas.
5.	Vieglatlētikas spartakiāde	Hronometrs, metamas bumbiņas, mērlente, konusi, barjeras.
6.	Pirts, pikniks	Lielezers, Veczemju klintis, Valmiera,Tūja
7.	Orientēšanās	Hronometrs, pildspalvas, papīrs, telefons
8.	Izjāde ar zirgiem	Galvas segas, ūdens.
	Brīvprātīgie pasākumi	
1.	Novuss, frisbijs, dambretes	Novusa ierīkojums, dambretes komplekti, frisbijs
2.	Lego, zīmēšanas albumi, radošā darbnīca	lego galds, zīmuļi, pīnes, skeres, līme, dažādi materiāli, dzija, karstā līme, aplikācijas papīrs, kartons utt...
3.	Volejbols, Badmintons	Raketes, volāni,Volejbola bumbas, tīkls
4.	Basketbols	Basketbola bumbas, grozi
5.	Kinozāle	Televizors, projektors, videofilmas un multfilmas
6.	Galda teniss	Galda tenisa galds, raketes, bumbiņas
7.	Peldēšana	Brīvajā laikā

APSTIPRINU _____
Rīgas Lietuviešu vidusskola direktore
Jolanta Nagle Rīgā,
2018.gada 25.jūnijs

Nometnes satura plānošana

28.06.	**Ceturtdiena 1.diena**	**29.06.**	**Piektdiena 2.diena**	**30.06.**	**Sestdiena 3.diena**	**01.07.**	**Svētdiena 4.diena**
8:30 - 9:00	Tikšanās pie RLV, reģistrēšanās un izbraukšana uz nometni	8:00-8:30	Celšanās, rīta rosme – Pie ezera	8:00-8:30	Celšanās, rīta rosme – dabas taka	8:00-8:30	Celšanās, rīta rosme – BMX trase
09.45 - 10.45	Rīta rosme +iepzasīšanās spēles (Saulkrasti – Baltā kāpa)	8:35-8:55	Rīta tualete	8:35-8:55	Rīta tualete	8:35-8:55	Rīta tualete
11.30	Brokastis	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis
12:10	Iekšējās kārtības un drošības noteikumu instruktāža, parakstīšanās	9:30-10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana);	9:30-10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana)	9:30-10:25	Istabiņu kārtošana +Istabiņu pārbaude (vērtēšana)
13:00	Iekārtošanās istabiņās	10:30 - 11.30 12.30	Kross (I.gr.) II.gr. Crosstraining (smagatlētika)	10:30 12.00	I.gr. BOKSS II.gr. Atpūta pie ezera +pelde	10:30 - 12:00	TRX + Vieglatlētikas treniņš (stadions)
13.30	Treniņš (bez ekipējuma) stadions			13.30	Pusdienas	12.00 - 13.00	Atpūta pie ezera + katamarāni
15:00	Pusdienas	13:30	Pusdienas	14.00 – 15.30	Klusā stunda	13:30	Pusdienas

15.30 - 17.00	Klusā stunda	14:00 - 15:30	Klusā stunda	16.00	Treniņš (estrāde)	14:00 - 15:30	Klusā stunda
17.10	Dalīšanās komandā - Sporta spēles (komandās)	16:00 - 18.00	I.gr. – Apmācība airēšanā ar laivu; II.gr. – Tautas bumba + streching	17.30	Futbola sacensības (lielo Bumbu) + Radošā darbnīca	16:00 - 17:30	II.gr. - Šķēršļu josla pie ezera + spēles I.gr.- Bokss
18.10	Bokss (boksa ekipējums)	18.00	Peldēšanas sacensības	18.00	VAKARIŅAS	18:30	Vakariņas
19.20	Vakariņas	18.30	Vakariņas	19.30	DROSMES SKRĒJIENS + Pirts	19:10	Vakara aktivitātes + kino
19.30 20.30	Vakara aktivitātes + strechings Konkurss komandās	19:20	Vakara aktivitātes (stafetes + komandas sporta spēles) + pirts	22.00	Naksniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai	21:40	Naksniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai
21.30	Naksniņas, dienas plāna izklāsts nākošajai dienai Gatavošanās nakts mieram	21:50 - 22:00	Naksniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai Gatavošanās nakts mieram	21:50 - 22:00	Gatavošanās nakts mieram	21:50 - 22:00	Gatavošanās nakts mieram
22:00 -8:00	Nakts miers	22:00 -8:00	Nakts miers	22:00 -8:00	Nakts miers	22:00 -8:00	Nakts miers

03.07.	Pirmdiena 5.diena Jauna grupa	Pirmdiena 5.diena	03.07.	Otrdiena 6.diena	04.07.	Trešdiena 7.diena	05.07.	Ceturtdiena 8.diena	06.07.	Piektdiena 9.diena
8:00- 8:30	Tikšanās pie RLV, reģistrēšanās un izbraukšana uz nometni	8.00 – 08.30 Celšanās, rīta rosme, rīta tualete	8:00-8:30	Celšanās, rīta rosme – Pie ezera	8:00- 8:30	Celšanās, rīta rosme – dabas taka	8:00- 8:30	Celšanās, rīta rosme – BMX trase	8:00- 8:30	Celšanās, rīta rosme – futbola laukumā
9.30 - 10.30	Rīta rosme +iepzasīšanās spēles (Saulkrasti – Baltā kāpa)	9.00 - Brokastis ; 09.30 - istabiņu kārtošana	8:35-8:55	Rīta tualete	8:35- 8:55	Rīta tualete	8:35- 8:55	Rīta tualete	8:35- 8:55	Rīta tualete
11.30	Brokastis	Istabiņu pārbaude (vērtēšana);	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis	9:00	Brokastis
12.00	II.gr. - Iekšējās kārtības un drošības noteikumu instruktāža, parakstīšanās	10.00 – Sporta treniņš	9:30- 10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana);	9:30- 10:25	Istabiņu kārtošana + Istabiņu pārbaude (vērtēšana)	9:30- 10:25	Istabiņu kārtošana +Istabiņu pārbaude (vērtēšana)	9:30- 10:25	Istabiņu pārbaude (vērtēšana)
12.20	Iekārtošanās istabiņās	12.00 – Aktīvā atpūta pie ezera	10:30- 12:00	I.gr. - Stadions – vieglatlētikas vingrinājumi + spēles; II.gr.- pārgājiens gar Lielezeru +ekskursija maiznīcā	10:30 – 17.30	Laivu brauciens Jānrāmis – Cēsis Jeb Ekskursija/pārgājiens pa Vidzemi (Mazsalaca, Valmiera, Tūja)	10:30- 12:00	I.gr– Apļa treniņš + stafetes II.gr. – Izjādes ar zirgiem	10:30- 12:00	I.gr. – Noslēguma treniņš; II.gr.- Aktīva atpūta pie ezera + katamarāni + smilšu skulptūru veidošana
12.30	Treniņš (bez ekipējuma) stadions	13.30 -Pusdienas					12.00- 13.00	II.gr. mācības (burtiņu rakstīšana)		
13:30	Pusdienas	14.00-15.30:	13:30	Pusdienas	14:00	Pikniks	13:30	Pusdienas	13:30	Pusdienas
14:00- 15:30	Klusā stunda	Klusā stunda	14:00- 15:30	Klusā stunda	18.30	Vakariņas	14:00- 15:30	Klusā stunda	14:00- 15:00	Mantu kārtošana, istabiņu nodošana
16:00- 17:30	Dalīšanās komandā - Sporta spēles (komandās)	16.00 – 17.30- Pārgājiens ar uzdevumiem	16:00- 17:30	I.gr. – Apmācība airēšanā ar laivu; II.gr. – Tautas bumba + streching	19.00	II..gr. –Vakara aktivitātes (stafetes) I.gr.Orientēšanas sacensības	16:00- 17:30	II.gr. - Šķēršļu josla pie ezera + spēles I.gr.- Bokss	15:00- 16:30	Noslēguma ceremonija, pārrunas par nometni
17:30	II.gr. – Mācības + zīmēšana	17.30 -18.20 –atpūta pie ezera	17:30	I.gr.-Spēka vingrinājumi +streching; II.gr. – rotu izgatavošana	20.30	Teātra vakars/Popiela + Dejas	18:30	Vakariņas	15.30- 16.30	Vecāku ierašanās, Izbraukšana uz Rīga
18.30	Vakariņas	18.30 Vakariņas	18.30	Vakariņas			19:10	Pirts apmeklēšana Kino vakars		
19:20	Vakara aktivitātes – spēles, rotaļas Radošā darbnīca Rotu gatavošna;	Vakara aktivitātes – spēles, rotaļas Radošā darbnīca Rotu gatavošna;	19:20	I.gr.- komandas sporta spēles II.gr. – pārgājiens + dabas velšu vākšana +	21:50	Naksniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai	21:40	Naksniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai		

	Konkurss	Konkurss		kolāžas veidošana						
21:50-22:00	Naksniņas, dienas plāna izklāsts nākošajai dienai Gatavošanās nakts mieram	Naksniņas, dienas plāna izklāsts nākošajai dienai Gatavošanās nakts mieram	21:50-22:00	Naksniņas, pārrunas par notikušo un dienas plāna izklāsts nākošajai dienai Gatavošanās nakts mieram	21:50-22:00	Gatavošanās nakts mieram	21:50-22:00	Gatavošanās nakts mieram		
22:00-8:00	Nakts miers	Nakts miers	22:00-8:00	Nakts miers	22:00-8:00	Nakts miers	22:00-8:00	Nakts miers		