

SPORTA NOMETNES PROGRAMMĀ TIEK ĪSTENOTI SEKOJOŠI PASĀKUMI

Treniņu nodarbības:

- Rīta rosme - katru dienu rīta skrējieni pa mežu, pa kalniem, pievilkšanās vingrinājumi, lokanības vingrinājumi
- Rīta treniņi ārā – sitienu tehnikas pilnveidošana, lēcienų tehnika, uzdevumi pāros
- Treniņi sporta zālē – sparings, tehniskie un taktiskie uzdevumi pāros, uz spēlēm balstīti, kā arī specifiski uzdevumi
- Treniņi pie jūras – kross, spec. tehnika, vingrinājumi ūdenī, smiltīs, lēcienų tehnika
- Nodarbības mežā – speciāli vingrinājumi pie kokiem, uz celmiem u.c.

Konkursi:

- Konkurss par labāko istabiņas ģerboni
- Zīmējumu konkurss – „Mans mīļākais sporta veids”
- Zīmējumu konkurss – „Pats spilgtākais moments sporta nometnē”
- Konkurss – „Figūra no smiltīm”

Māksla:

- Izrāžu izstrādāšana un veidošana: „Sarkanās cepurītes jaunie piedzīvojumi turpinās”, „Cars Dosan – varenais patērētājs”
- Figūras no smiltīm
- Zīmēšana ar akvareļu krāsām
- Zīmēšana ar krītiņiem un zīmuļiem

Spartakiāde:

- Tāllēkšana
- Bumbas mešana
- Augstlēkšana
- Skrējieni 60 m
- Statisko vingrinājumu sacensības
- Atspiešanās balstā guļus
- Pievilkšanās pie stieņa
- Šautriņu mešanas turnīrs

- Turnīrs mini futbolā
- Komandu sparings
- Nakts cīņas
- Tautas bumba

Citi:

- Peldes jūrā
- Ogošana un pastaigas pa mežu
- Pludmales futbols
- Video (kino)
- Vietējās dabas entomoloģija
- Foto sesijas mežā, pie jūras un daudz, kas cits.....

