**KUPIŠKIO RAJONO ĮSTAIGŲ EUROPOS JUDUMO SAVAITĖS RENGINIAI**

2023 m. rugsėjo 16-22 d.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Institucija** | **Data/Laikas** | **Renginio pavadinimas** | **Trumpas renginio aprašymas** | **Vieta (adresas)** | **Atsakingi asmenys (vardas pavardė, pareigos, telefonas, el. paštas)** |
| **Kupiškio r. kūno kultūros ir sporto centras** | Rugsėjo 16 d.  12.30 val. | 10-oji Kupiškio ilgo nuotolio regata, LIF taurės III etapas, Lietuvos universitetų studentų irklavimo čempionatas | Ilgojo nuotolio irklavimo regata, Kupiškio mariose, nuotolis 6000 m. | Marių g. 9, Aukštupėnų poilsiavietė | Laimutė Šližauskienė, irklavimo mokytoja  Tel. Nr. 867077761 |
|  | Rugsėjo 16 d.  10 val. | Mankšta Zumbos ritmu | Nuotaikinga ir įtraukianti mankšta puikiai dienos pradžiai | Miesto stadionas | Ingrida Tuskienė, KKSC direktorė, tel. Nr. 861298080  Ernesta Melnikaitė  Tel. Nr. 862727272 |
|  | Rugsėjo 22 d. | Diena be automobilio | Kupiškio rajono gyventojai kviečiami šią dieną keliauti pėsčiomis, paspirtukais, riedučiais, riedlentėmis, dviračiais. | Kupiškis | Ingrida Tuskienė, KKSC direktorė,  Tel. Nr. 861298080 |
|  | Rugsėjo 22 d.  14 val. | „Vilčių startai“ | Kupiškio rajono savivaldybės įstaigų darbuotojams linksmosios sportinės rungtys | Miesto stadionas | Ingrida Tuskienė, KKSC direktorė  Tel. Nr. 861298080 |
|  | Rugsėjo 22 d.  18 val. | Baltų vienybės diena | Liaudiški sporto žaidimai Kupiškio miesto gyventojams ir svečiams | Kupiškio savivaldybės kultūros centro kiemelis | Sporto instruktorius Ričardas Puntuzas  Tel. Nr. 860370092 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio P. Matulionio progimnazija** | Rugsėjo 16-22 d. | Muzikinė mankšta | Kiekvieną rytą pamokų pradžioje pradinukai klasėse atlieka mankštą. | Jaunimo g. 2, Kupiškis | Pradinių klasių mokytojos |
|  | Rugsėjo 16-22 d. | Akcija „Apibėk/apeik mokyklą“ | Kiekvieną dieną laisvai pasirinktu laiku visų pradinių klasių mokiniai su mokytojomis apibėga ar apeina mokyklą. | Jaunimo g. 2, Kupiškis | Pradinių klasių mokytojos |
|  | Rugsėjo 16-22 d. | Judėk gamtoje | Pasirinkę Kupiškio mieste treniruoklius su klase apie valandą sportuoja gamtoje | Laisvai pasirinkti Kupiškio miesto treniruokliai, sporto aikštynai | Pradinių klasių mokytojos |
|  | Rugsėjo 16, po 4 pamokų, 11.45 val. | Kvadrato varžybos 5-8 kl. | Kvadrato varžybos 5-8 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Norberta Savickienė,  mokytoja |
|  | Rugsėjo 19 d. 16.00 val. | Dviračių žygis | Dviračių žygis Kupiškis-Palėvenė | Jaunimo g. 2, Kupiškis | Eglė Mikėnienė, mokytoja |
|  | Rugsėjo 19, po trijų pamokų, 10.35 val. | Kvadrato varžybos 3-4 kl. | Kvadrato varžybos 3-4 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Eglė Mikėnienė, mokytoja |
|  | Rugsėjo 19, po 4 pamokų, 11.45 val. | Kvadrato varžybos 5-6 kl. | Kvadrato varžybos 5-6 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Eglė Mikėnienė, mokytoja |
|  | Rugsėjo 20, po trijų pamokų, 10.35 val. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Ingrida Barauskienė,  mokytoja |
|  | Rugsėjo 20, po 4 pamokų, 11.45 val. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Ingrida Barauskienė, mokytoja |
|  | Rugsėjo 21, po trijų pamokų, 10.35 val. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Eglė Mikėnienė, mokytoja |
|  | Rugsėjo 21, po 4 pamokų, 11.45 val. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Eglė Mikėnienė, mokytoja |
|  | Rugsėjo 22, po trijų pamokų, 10.35 val. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Ingrida Barauskienė, mokytoja |
|  | Rugsėjo 22, po 4 pamokų, 11.45 val. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Baudų metimas, 5-8 kl. | Jaunimo g.2, sporto salė | Ingrida Barauskienė, mokytoja |
|  |  |  |  |  |  |
| **Progimnazijos Skapiškio pradinio ugdymo skyrius** | Rugsėjo 16–20 d.  pertraukų metu | Judriosios pertraukos | Linksmosios estafetės su riedučiais ir paspirtukais | Mokyklos g. 5, Skapiškis | Gitana Sriubiškienė,  Renata Zabulienė |
|  | Rugsėjo 20 d.  po 5 pamokų | Pėsčiųjų žygis | Žygis pėsčiomis per miestelį „Judame ir gražiname“ | Skapiškio miestelis | Alma Knabikienė,  Gitana Sriubiškienė,  Renata Zabulienė |
|  | Rugsėjo 22 d.  po 5 pamokų | Sportinis renginys | Estafetės gamtoje „Aplenk kitus“ | Mokyklos g. 5, Skapiškis | Alma Knabikienė,  Gitana Sriubiškienė,  Renata Zabulienė |
|  |  |  |  |  |  |
| **Progimnazijos Šimonių pradinio ugdymo skyrius** | Kiekvieną dieną | Mankšta | Kiekvieną rytą pradedame trumpa mankšta | Skapiškio g. 18, Šimonys. Kupiškio r. | Daiva Ubonytė Černiuvienė, vyresnioji pradinių klasių mokytoja  Tel. Nr. 845944145, simoniumokykla@gmail.com |
|  | Kiekvieną dieną | Judriosios pertraukos šokiai | Po trijų pamokų mokiniai šoka ilgosios pertraukos metu. | Skapiškio g. 18, Šimonys. Kupiškio r. | Rūta Trubilienė, pradinių klasių mokytoja  Tel Nr. 845944145, simoniumokykla@gmail.com |
|  | Rugsėjo 20 d. | Linksmasis bėgimas su kliūtimis | Linksmasis bėgimas su kliūtimis mokyklos stadione | Skapiškio g. 18, Šimonys. Kupiškio r. | Rūta Trubilienė, pradinių klasių mokytoja  Tel. Nr. 845944145, simoniumokykla@gmail.com |
|  | Rugsėjo 22 d. | Žygis | Mokinių žygis į Šimonių girią „prie Grybo“ | Skapiškio g. 18, Šimonys. Kupiškio r. | Daiva Ubonytė Černiuvienė, vyresnioji pradinių klasių mokytoja  Tel. Nr. 845944145, simoniumokykla@gmail.com |
| **Progimnazijos Šepetos Almos Adamkienės MDC** | Rugsėjo 16-22 d. | Judrieji žaidimai | Vyks prieš pamokas ir pertraukų metu lauke žaidimų aikštelėje ir sporto salėje. | Šepetos Almos Adamkienės MDC | Vaida Šveikauskienė, pradinių klasių vyresnioji mokytoja  Tel. Nr. 867544718 |
|  | Rugsėjo 20 d. | Batutų parkas | Fizinio ugdymo pamokos netradicinėje aplinkoje – batutų parke. Mokiniai ne tik šokinės ant batutų, bet ir žais judriuosius žaidimus, estafetes, lips per limpančią laipiojimo sieną, interaktyvią sieną, žais krepšinį, kvadratą ir bandys įveikti Ninja trasą su aštuoniomis įvairaus sunkumo kliūtimis. | Anykščių r. , Ažupiečių kaimas | Zigmas Paulauskas, fizinio ugdymo mokytojas metodininkas  Tel. Nr. 861044009 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio Lauryno**  **Stuokos- Gucevičiaus gimnazija** | Rugsėjo 20, 21, 22 d.  11.30–12.00 val. | Žaidimas „Mažasis golfas“ | Žaidžiant golfą, išsiaiškinti pertraukos laimėtojus | Mažasis sporto aikštynas | Rita Grigaliūnienė,  fizinio ugdymo mokytoja,  Tel. Nr. 861015839,  el.p. ritagri13@gmail.com |
|  | Rugsėjo 21d.  13.00–13.45;  13.55–14.40 val. | Sveikatingumo mankšta „ Aktyvumas – sveikata“ | Sutelkti moksleivius aktyviam judėjimui lauke ir kartu atlikti sveikatingumo mankštą. | Miesto stadionas | Rita Grigaliūnienė, Irena Grinienė  fizinio ugdymo mokytojos |
|  | Rugsėjo 18, 21d.  8.00–14.00 val. | „Rankų lenkimo varžybos“ | III – IV klasių pamokų metu vyks rankų lenkimo varžybos, kurių metu bus išaiškintas stipriausias rankų lenkikas. | Kupiškio  L. Stuokos- Gucevičiaus gimnazija | Irena Grinienė, Rita Grigaliūnienė  fizinio ugdymo mokytojos |
|  | Rugsėjo 20 d.  8.55 val., 13.00 val., 13.55 val. | Nacionalinio judumo iššūkis. PRISIJUNKITE PRIE MOKYKLŲ IŠŠŪKIO! | Duodamas startas individualiam žingsnių skaičiavimui einant „Žygiuojam, Kvėpuojam!“ visai gimnazijos bendruomenei. | Miesto stadionas | Rita Grigaliūnienė, Irena Grinienė,  fizinio ugdymo mokytojos |
|  | Rugsėjo 18, 20 d.  11.30–12.00 val. | Kvadrato žaidimas su gimnastikos kamuoliu. | Gerų emocijų patirtis - dėmesio ir judesio koordinavimo renginys išsiaiškinant vikriausią. | Kupiškio  L. Stuokos- Gucevičiaus gimnazija | Irena Grinienė,  fizinio ugdymo mokytoja,  Tel. Nr. 861149122  el.p. grirena30@gmail.com |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio r. Subačiaus gimnazija** | Rugsėjo 18 d. | Laisvė judėti | Judriosios pertraukos. Judrieji žaidimai su sportiniu inventoriumi (lankai, šokdynės, lauko treniruokliai, šiaurietiškos lazdos) | Kupiškio r. Subačiaus gimnazija. Aukštaičių a. 10, Subačius, Kupiškio r. | A. Tvarijonienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui  V. Makasejevienė, Visuomenės sveikatos specialistė  Rita Simanavičienė, fizinio ugdymo mokytoja  Saulius Likša, fizinio ugdymo mokytojas  Mokinių savivalda |
|  | Rugsėjo 19 d. | Laisvė judėti | Judriosios pertraukos. Įvairios sporto šakos ( tinklinis, kvadratas, lauko tenisas, krepšinis). | Kupiškio r. Subačiaus gimnazija. Aukštaičių a. 10, Subačius, Kupiškio r. | A. Tvarijonienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui  V. Makasejevienė, Visuomenės sveikatos specialistė  Rita Simanavičienė, fizinio ugdymo mokytoja  Saulius Likša, fizinio ugdymo mokytojas  Mokinių savivalda |
|  | Rugsėjo 20 d. | Laisvė judėti | Iniciatyva „Apibėk mokyklą“ | Kupiškio r. Subačiaus gimnazija. Aukštaičių a. 10, Subačius, Kupiškio r. | A. Tvarijonienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui  V. Makasejevienė, Visuomenės sveikatos specialistė  Rita Simanavičienė, fizinio ugdymo mokytoja  Saulius Likša, fizinio ugdymo mokytojas  Mokinių savivalda |
|  | Rugsėjo 21 d. | Laisvė judėti | Diena be automobilio (paspirtukai, riedučiai, riedlentes, dviračiai) | Kupiškio r. Subačiaus gimnazija. Aukštaičių a. 10, Subačius, Kupiškio r. | A. Tvarijonienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui  V. Makasejevienė, Visuomenės sveikatos specialistė  Rita Simanavičienė, fizinio ugdymo mokytoja  Saulius Likša, fizinio ugdymo mokytojas  Mokinių savivalda |
|  | Rugsėjo 22 d. | Laisvė judėti | Žingsnių iššūkis | Kupiškio r. Subačiaus gimnazija. Aukštaičių a. 10, Subačius, Kupiškio r. | A. Tvarijonienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui  V. Makasejevienė, Visuomenės sveikatos specialistė  Rita Simanavičienė, fizinio ugdymo mokytoja  Saulius Likša, fizinio ugdymo mokytojas  Mokinių savivalda |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio technologijos ir verslo mokykla** | Rugsėjo 19 d.  15.00-18.00 | „Judam“  Badmintonas 2x2  Krepšinis 3x3 | Skatindami mokinių fizinį aktyvumą kviečiame merginas žaisti badmintoną, o vaikinus krepšinį. | Kupiškio TVM sporto salė, Jaunimo g. 8, Kupiškis | J.Ažubalytė,  D.Balužytė  Fizinio ugdymo mokytojos  Tel. Nr. 867660165  dijutes@gmail.com |
|  | Rugsėjo 20 d.  09.50-10.35 | Bendruomenės mankšta | Kviečiame visus mokyklos bendruomenės narius aktyviai veiklai-mankštai. | Kupiškio TVM stadionas, Jaunimo g. 8, Kupiškis | J.Ažubalytė,  D.Balužytė  Fizinio ugdymo mokytojos  Tel. Nr. 867660165  dijutes@gmail.com |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio jaunimo centras** | Rugsėjo 18-22 d. | „Žingsių rinkimas“ | Mūsų tikslas surinkti kartu su jaunuoliais per savaitę 300000 žingsių. | Gedimino g. 7, Kupiškis | Greta Stupenko, jaunimo darbuotoja,  Tel. Nr. 863368475, greta.stupenko@yahoo.com |
|  | Rugsėjo 22 d. | „Diena be automobilių“ | Jaunuoliai ir darbuotojai į mokyklas ir darbus vyks be automobilių. | Gedimino g. 7, Kupiškis | Greta Stupenko, jaunimo darbuotoja,  Tel. Nr. 863368475, greta.stupenko@yahoo.com |
|  | Rugsėjo 20 d.  17 val. | „Bėgimas iki Kupiškio marių ir atgal į JC“ | Jaunimo darbuotoja su jaunuoliais bėgs iki Kupiškio marių | Gedimino g. 7, Kupiškis | Greta Stupenko, jaunimo darbuotoja,  Tel. Nr. 863368475, greta.stupenko@yahoo.com |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio vaikų lopšelis-darželis „Saulutė“** | Rugsėjo 18 d.  10.30 val. | Žygis pėsčiomis „Kupos pakrantės taku“ | „Boružėlių“, „Zuikučių“ ir „Drugelių“ grupių vaikai dalyvaus žygyje „Kupos pakrantės taku“  . | Kupos upės pėsčiųjų takas. | Aušra Sarcevičienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.  Grupių mokytojai.  Tel. Nr. 8 459 35289 |
|  | Rugsėjo 18 d.  10.30 val. | Ėjimas „Kiek metukų, tiek ratukų“ | „Nykštukų“, „Bitučių“ ir „Pelėdžiukų“ grupių vaikai eis aplink lopšelį-darželį „Kiek metukų, tiek ratukų“ | Kupiškio vaikų lopšelio-darželio „Saulutė“ kiemas | Aušra Sarcevičienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.  Grupių mokytojai.  Tel. Nr. 8 459 35289 |
|  | Rugsėjo 20 d.  10.30 Val. | Masinė mankšta lauke „Aš ir tu, pajudėkime kartu“ | Visi įstaigos vaikai, grupių mokytojai ir darbuotojai dalyvaus masinėje mankštoje | Kupiškio vaikų lopšelio-darželio „Saulutė“ kiemas | Aušra Sarcevičienė, direktoriaus pavaduotoja ugdymui.  Grupių mokytojai.  Tel. Nr. 8 459 35289 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio vaikų lopšelis-darželis „Obelėlė”** | Rugsėjo 18-22 d. | „Mažieji turistai” | Vyresnieji vaikai kartu su mokytojomis žygiuos po Kupiškio miestą, aplankydami įvairias vietas ir skaičiuos nueitus žingsnius. | Kupiškio miestas | Jurgita Naikauskienė, neformaliojo švietimo mokytoja, Tel. Nr. 845935386, kupiskio.obelele@gmail.com |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kupiškio mokykla „Varpelis“**  **Vytauto 26, Kupiškis** | Rugsėjo 19 d.  9.00 – 12.00 | Europos judumo diena netradicinėje aplinkoje „Aktyviai, draugiškai, sveikai“ | Renginyje dalyvauja visa mokykla. Devintą valandą lavinamųjų klasių mokiniai ir socialinių įgūdžių klasės išeina į žygį prie Pyragių ežero. Susirinkę vietoje žaidžiame netradicinius žaidimus. Pailsėję ir apžiūrėję ežerą grįžtame į mokyklą įveikia 5 km. O nuo 9.00 – 12.00 ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo vaikai srautiniu būdu, eina žaisti įvairių žaidimų į lauko teniso aikštelę, šalimais įstaigos.  (Data gali keistis dėl oro sąlygų). | Pyragių km. Kupiškio raj.  Vytauto g.32 B Kupiškis, Lauko teniso aikštelė. | Virginija Šemetienė, judesio korekcijos specialistė.  Tel. Nr. 8069687740 |
| **Kupiškio r. Alizavos pagrindinė mokykla** | Rugsėjo 18 d.  8.30 – 14.10 | Žingsniais išmatuok mokyklą | 1-9 klasių mokiniai fizinio ugdymo pamokų metu, naudodamiesi išmaniaisiais įrenginiais. fiksuos žingsnių skaičių aplink mokyklą. | Kupiškio r. Alizavos pagrindinė mokykla | Greta Čeponytė  Gražina Kigaitė  Tel. Nr. 865491789 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Subačiaus gimnazijos Noriūnų Jono Černiaus pagrindinio ugdymo skyrius** | Rugsėjo 19 d. | Sportuojame lauke | Mokiniai fizinio ugdymo pamokų metu lauke atliks mankštas, žais įvairius sportinius žaidimus, netradicines estafetes. | Subačiaus gimnazijos Noriūnų Jono Černiaus pagrindinio ugdymo skyriaus stadionas | Eitaras Kriauza, fizinio ugdymo vyresnysis mokytojas,  Tel. Nr. 8 614 66021 dzenaras0@gmail.com |

Parengė

Kupiškio r. kūno kultūros ir sporto centro sporto administratorė

Oksana Morkvėnienė