



Nodarbības norisināsies sestdienās no 24.novembra līdz 26.janvārim

LAIKS: 13:00 - 14:00 • VIETU SKAITS: 20

VIETA: Bernāti, Nīcas novads, stāvlaukumā pie kafejnīcas "Dzintariņš"

Iepriekšēja pieteikšanās pie Inatas Štāles pa tālruni **29415662**
vai e-pastu **inata.stale@nica.lv**

Nodarbības vadīs sertificēta trenere Iveta Kļevcova

Projekts „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei 14 pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2/16/I/106).

ĪSTENO



Slimību profilakses un
kontroles centrs

ATBALSTA



IZPILDA

prakse.lv

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Nūjošanas nodarbības sertificētas treneres pavadībā Bernātu dabas parkā.

Nodarbības notiks sākot ar 24.novembri katru sestdienu un ilgs vienu stundu.
Inventārs tiks nodrošināts.

Izglītojoši un praktiski vingrinājumi vai nūjošanas pasākumu kopumi iedzīvotājiem
vecākiem par 54 gadiem

ESF projekta „Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās”
ietvaros

Nodarbības ir vērstas uz veselības, fizisko aktivitāšu un socializēšanās veicināšanas pasākumu pieejamību Nīcas novadu pašvaldību iedzīvotājiem, jo īpaši teritoriālās, nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem.

Gandrīz ikviens cilvēks vēlas uzlabot savu pašsajūtu un dzīves kvalitāti un fizisko aktivitāšu veikšana ir pati pieejamākā aktivitāte, kura var radīt viegli pamanāmas un novērtējamas pozitīvas pārmaiņas, tādējādi ceļot arī cilvēku pašapziņu un veidojot pozitīvāku skatījumu uz dzīvi. Pasākumu kopums tiks īstenots, lai sniegtu iedzīvotājiem šo iespēju un parādītu, ka nevajag ieguldīt lielas finanses, lai veiktu fiziskās aktivitātes.

Nodarbību plāns nūjošanai

Tēma	Plānotais kopējais nodarbības ilgums (8 x 60 min)
Ievads/ Iesildīšanās	10 min
Nodarbības Nr. 1, Nr. 2, Nr. 3, Nr. 4, Nr. 5, Nr. 6, Nr., 7 Nr. 8 galvenā daļa	47 min
Nobeigums/ Atsildīšanās	3 min

Nodarbības Nr. Nodarbības īss izklāsts

Pirmā nodarbība	Apmeklētāji tiks iepazīstināti par šīs nūjošanas programmas mērķiem. Tiks apgūtas, uzlabotas elpošanas un pareizas stājas iemaņas, kā arī sniegts priekšstats par treniņu struktūru, nodarbības noslēguma daļā tiks veikta neliela distance nūjojot.	
------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Otrā nodarbība	Tiks padziļināti aplūkoti, izmēģināti un apgūti lokanības vingrinājumi un palielināta nūjošanas distance, kā arī atkārtoti iepriekšējā nodarbībā apgūtās iemaņas.	
Trešā nodarbība	Tiks izmēģināti un apgūti vienkārši līdzsvara un koordinācijas vingrinājumi, iepriekšējās nodarbībās iemācītā atkārtošana un nūjošanas distances palielināšana.	
Ceturta nodarbība	Tiks demonstrēti, apmācīti un izpildīti vienkārši vingrinājumi. Tāpat tiks veikta elpošanas un stājas iemaņu atkārtošana, nostiprināšana un nūjošanas distances palielināšana.	
Piektā nodarbība	Tiks izstāstīt par izturības nepieciešamību, trenēšanas veidiem un tās atkarību no veselības stāvokļa un uztura. Kā arī tiks veikta nūjošanas distances palielināšana un seguma maiņa.	
Sestā nodarbība	Tiks veikts pilnvērtīgs treniņš nūjošanai.	
Septītā nodarbība	Tiks veikts pilnvērtīgs treniņš – nūjošanā ar seguma maiņu.	
Astotā nodarbība	Tiks veikta pilnvērtīga fiziskās aktivitātes stunda, nodarbību cikla rezumējums un individuāli padomi.	