**Sporta aktivitātes Jaunannā**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr.** | **Plānotais**  **aktivitātes datums** | **Plānotās**  **aktivitātes** | **Nodarbību skaits** | **Nodarbības mērķis** | **Plānotais dalībnieku skaits** | **Ieguvums** | **Plānotā norises vieta** |
| 1. | 02.jūlijs | Sporta diena „Sportosim  kopā Jaunannas Zaķusalā” | 4 | Popularizēt  netradicionālus sporta  veidus | 20 | Noteikt labāko  komandu | Zaķusala |
| 2. | 05.jūlijs  18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko  sagatavotību | 10 | Nostiprinās kāju muskulatūra, vestibulārais  aparāts un asinsrite | Jaunanna—Svari 15 km |
| 3. | 12.jūlijs  18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko sagatavotību | 12 | Attīstīt kustību koordināciju,  fizisko izturību | Jaunanna – Jaunsvari – Ozolnieki. 20km. |
| 4. | 19.jūlijs  18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko sagatavotību | 12 | Uzlabot asinsriti,  attīstīt izturību | Brauciens apkārt  „Sāmaņu purvam”  25km. |
| 5. | 26.jūlijs  18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko sagatavotību | 15 | Uzlabot asinsriti,  attīstīt izturību; Pilnveidot kustību koordināciju | Jaunanna – Ukraina  35km. |
| 6. | 2.augusts  18:30 | Volejbola nodarbība | 2 | Saliedēt dalībniekus kopīgā spēlē | 8 | Uzlabot sava ķermeņa muskulatūru. Kustību koordināciju, psiholoģisko veselību | Zaķusala |
| 7. | 09.augusts  18:30 | Nūjošana | 2 | Iepazīties ar nūjošanu, tās labvēlīgo ietekmi uz organismu | 8 | Pašsajūtas uzlabošana,  muskuļu  nostiprināšana | Jaunanna – Guldupji; |
| 8. | 11.augusts  18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot vestibulāro aparātu, kustību koordināciju | 15 | Uzlabot pašsajūtu, attīstīt izturību | Brīva izvēle 15 km |
| 9. | 16.augusts  18:30 | Nūjošana | 2 | Uzlabot sirds un asinsrites sistēmas darbību | 10 | Iespēja sagatavot ķermeni lielākām slodzēm  samazināt ķermeņa masu | 10km |
| 10. | 19.augusts  16:00 | Futbols | 2 | Iepazīstināt ar futbola  piespēļu veidiem un noteikumiem | 15 | Uzzināt sporta  veida noteikumus,  jautri pavada laiku | Zaķusala |
| 11. | 23.augusts  19:00 | Skriešana | 2 | Skriešanas pamatu apgūšana | 10 | Sirdsdarbības un asinsrites  uzlabošanas  iespējas | Zaķusala |
| 12. | 25.augusts  18:30 | Volejbols | 2 | Pamatu apgūšana | 16 | Veselības  nostiprināšana ar fiziskām aktivitātēm | Zaķusala |
| 13. | 30.augusts  18:30 | Nūjošana | 2 | Uzlabot sirds un asinsrites sistēmas darbību | 15 | Iespēja sagatavot ķermeni lielākām slodzēm,  samazināt ķermeņa masu | 10km |
| 14. | 4.septembris  19:00 | Vispārēja fiziskā sagatavotība | 2 | Nostiprināt ķermeņa muskulatūru | 10 | Veiks spēka vingrinājumus visām ķermeņa daļām | Jaunannas tautas nams |
| 15. | 10.septembris 13:00 | Galda teniss, novuss | 2 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 10 | Iespēja apgūt zināšanas un prasmes galda  tenisa un novusa  spēles tehnikā un  taktikā · | Jaunannas tautas nams |
| 16. | 17.septembris 13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt galda tenisa un novusa noteikumus | Jaunannas tautas nams |
| 17. | 24.septembris 13:00 | Galda teniss, novuss | 2 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 18. | 1.oktobris  13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 19. | 8.oktobris  13:00 | Galda teniss, novuss | 2 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 20. | 15.oktobris  13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 21. | 22.oktobris  13:00 | Galda teniss, novuss | 2 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 22. | 29.oktobris  13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 23. | 5.novembris  13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 24. | 12.novembris 13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 25. | 26.novembris 13:00 | Noslēguma čempionāts | 4 | Veselības uzlabošana | 16 | Motivēt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm | Jaunannas tautas nams |