**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.jūlijs18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko sagatavotību | 10 | Nostiprinās kāju muskulatūra, vestibulārais aparāts un asinsrite | Jaunanna—Svari 15 km |
| 3. | 12.jūlijs18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko sagatavotību | 12 | Attīstīt kustību koordināciju, fizisko izturību | Jaunanna – Jaunsvari – Ozolnieki. 20km. |
| 4. | 19.jūlijs18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko sagatavotību | 12 | Uzlabot asinsriti, attīstīt izturību | Brauciens apkārt „Sāmaņu purvam” 25km. |
| 5. | 26.jūlijs18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot fizisko sagatavotību | 15 | Uzlabot asinsriti, attīstīt izturību; Pilnveidot kustību koordināciju | Jaunanna – Ukraina 35km. |
| 6. | 2.augusts18:30 | Volejbola nodarbība | 2 | Saliedēt dalībniekus kopīgā spēlē | 8 | Uzlabot sava ķermeņa muskulatūru. Kustību koordināciju, psiholoģisko veselību | Zaķusala |
| 7. | 09.augusts18:30 | Nūjošana | 2 | Iepazīties ar nūjošanu, tās labvēlīgo ietekmi uz organismu | 8 | Pašsajūtas uzlabošana, muskuļu nostiprināšana | Jaunanna – Guldupji; |
| 8. | 11.augusts18:30 | Riteņbraukšana | 2 | Uzlabot vestibulāro aparātu, kustību koordināciju | 15 | Uzlabot pašsajūtu, attīstīt izturību | Brīva izvēle 15 km  |
| 9. | 16.augusts18:30 | Nūjošana | 2 | Uzlabot sirds un asinsrites sistēmas darbību    | 10 | Iespēja sagatavot ķermeni lielākām slodzēm samazināt ķermeņa masu | 10km |
| 10. | 19.augusts16:00 | Futbols | 2 | Iepazīstināt ar futbola piespēļu veidiem un noteikumiem | 15 | Uzzināt sporta veida noteikumus, jautri pavada laiku | Zaķusala |
| 11. | 23.augusts19:00 | Skriešana | 2 | Skriešanas pamatu apgūšana | 10 | Sirdsdarbības un asinsritesuzlabošanasiespējas  | Zaķusala |
| 12. | 25.augusts18:30 | Volejbols | 2 | Pamatu apgūšana | 16 | Veselības nostiprināšana ar fiziskām aktivitātēm | Zaķusala |
| 13. | 30.augusts18:30 | Nūjošana | 2 | Uzlabot sirds un asinsrites sistēmas darbību   | 15 | Iespēja sagatavot ķermeni lielākām slodzēm, samazināt ķermeņa masu | 10km |
| 14. | 4.septembris19:00 | 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.oktobris13:00 | Galda teniss, novuss | 2 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 20. | 15.oktobris13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 21. | 22.oktobris13:00 | Galda teniss, novuss | 2 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 22. | 29.oktobris13:00 | Galda teniss, novuss | 1 | Saglabāt un nostiprināt veselību | 8 | Iespējas apgūt spēles tehniku un pilnveidot iemaņas | Jaunannas tautas nams |
| 23. | 5.novembris13:00 | 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 |