

Tālākizglītības kursi „Sporta nodarbību plānošana, organizēšana un vadīšana audzēkņiem ar funkcionāliem traucējumiem”

Tēma “Koriģējošā vingrošana” (36 stundas)  
**Pasniedzēji: Marika Glazkija, Aija Kļaviņa**  
**Programma**

**8.februāris, piektdiena** (Marika Glazkija)

- 9.00 - 11.00 Koriģējošās vingrošanas uzdevumi, līdzekļi, kontraindikācijas (T/P)  
11.00 - 12.00 Balsta kustību aparāta raksturīgākās izmaiņas bērniem(T,P)  
*12.00 - 12.30 pauze*  
12.30 – 13.30 Balsta kustību aparāta traucējumu iemesli un izvērtēšana. (T,P)  
13.30 – 14.30 Fizioloģiskās anatomiskās īpatnības dažāda vecuma bērniem. Īpaša uzmanība kaulu-locītavu sistēmas izmaiņām (T/P)  
14.30 – 16.00 Bērnu ikdienas fizisko aktivitātes dažādām vecumposmu grupām. Fizisko aktivitāšu veidi.  
16.00 - 16.30 Kopsavilkums, jautājumi

**22.februāris, piektdiena** (Marika Glazkija)

- 9.00 - 10.30 Stājas traucējumi, to novērtēšanas metodes un principi dinamikā. (T,P)  
10.30 - 12.00 Muskuļu balsta aparāta asimetrijas un to izpausme statikā un dinamikā. (T/P)  
*12.00 - 12.30 pauze*  
12.30 – 16.00 Muskuļu korsetes nostiprinošie vingrinājumi. Dažādi vienkārši pieejamie palīgriki. (T/P)  
16.00 - 16.30 Kopsavilkums, jautājumi

**11.marts, pirmdiena** (Marika Glazkija)

- 9.00 - 10.00 Muskuļu spēka testēšana un tālākā darbība pēc iegūtiem rezultātiem. (T/P)  
10.00 - 12.00 Iegurņa stabilitāte un tā nozīme cilvēka dinamikā (T/P)  
*12.00 - 12.30 pauze*  
12.30 – 14.00 Elpošanas un ķermeņa atbrīvojošie vingrinājumi (T/P)  
14.00 – 16.00 Kāju un pēdu funkcionalitāte, kā pozitīvo un negatīvo ķermeņa funkciju pamats. (T/P)  
16.00 - 16.30 Kopsavilkums, jautājumi

**15.marts, piektdiena**

- 9.00 – 10.00 Vingrinājumu kopumu sastādīšana un savstarpējā darba vērtējums (T,P)  
(M.Glazkija)  
10.00 - 12.00 Kas nepieciešams sporta nodarbību satura kvalitātes uzlabošanai? Vērtēšanas kritēriji un programmas satura principi (sabiedrības iesaiste).  
*12.00 - 12.30 pauze*  
12.00 – 15.00 Kustību spēju īpatnības un to novērtēšana bērniem ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem. (Aija Kļaviņa)  
15.00 – 16.00 Prāta un ķermeņa sakarības vingrinājumu izvēlē dažādos vecuma posmos.  
16.00 Kursu noslēgums, sertifikātu izsniegšana

(T) teorētiska nodarbība

(P) – praktiska nodarbība

**Uz visām dienām ģerbiešies ērti, lai varam izkustēties un aktīvi iesaistīties praktiskajās nodarbībās. Paņemiet līdz vingrošanas paklājiņus vai dvieļšus.**