



Interesešu izglītības nodarbības apraksts

Interesešu izglītības joma	Sports
Interesešu izglītības pulciņš	Skeitbords 2.līmeņa iesācējiem
Nodarbības tēma	Rotācijas triki
Nodarbības mērķis	Attīstīt prasmi kontrolēt sevis radītu ķermeņa rotācijas inerci uz skeitborda klāja
Nodarbības apraksts (aparakstošajā daļā var pievienot attēlus/linkus u.c. uzskates materiālus)	<p>Sākas ar muskulatūras iesildīšanu, kas ietver dažādu kustību savienojumus gan stacionāri, gan kustībā uz priekšu un atpakaļgaitā.</p> <p>Pēc iesildīšanās, raiti atkārtojam iepriekšējā nodarbībā veiktos manevrus un pārejam uz šīs dienas saturu.</p> <p>Praktiski demonstrēju kādu manevru veiksīm/mācīsimies.</p> <p>Pirms sākam darīt praktiski, pastāstu kā tiek veikta rotācija – tātad, pēdu pozīcija, ķermeņa augšdaļas pozīcija un rotācijas virziens, galvas pozīcija rotācijas laikā. Viss atduras fizikas principos, tāpēc, ievērojot ķermeņa pozīcijas, jauniešiem ir daudz lielāka iespēja veiksmīgi izpildīt katru manevru.</p> <p>Tālāk skatos kā katram ir izdevies saprast uzdevumu un kā sokas ar praktisko izpildi. Komentēju katram individuāli ko viņi var uzlabot vai arī uzslavēju, ja viss izdodas.</p>
Sasniedzamais rezultāts (jāmin arī kāda būs atgriezeniskā saite no skolēniem)	<p>Sasniedzot nodarbības mērķi, jaunieši ievērojami palielina savas iespējas tālāk attīstīt prasmes un iemācīties grūtākas pakāpes trikus.</p> <p>Attiecīgi, tas nodrošina prasmju līmeni piedalīties sacensībās vai individuāli radītā</p>

	<p>saturā, kas rada iespējas jauniešiem sasniegt profesionāļa statusu un nodrošināt sev un savai ģimenei augstāku dzīves līmeni.</p>
<p>Piezīmes/ ieteikumi/komentāri nodarbības organizēšanai</p>	<p>Šajā sportā lielu lomu spēlē psiholoģiskie faktori – baiļu pārvarēšana, empātija, citu un sevis motivācija.</p> <p>Ja šie faktori sasniedz noteiktu līmeni, jauniešiem ir liela iespēja savas praktiskās prasmes attīstīt tālāk, kas attiecīgi viņiem sagādā papildījuma un panākumu sajūtu.</p> <p>Lai es to palīdzētu nodrošināt, mana uzvedība mācību procesā ir tieši tāda.</p> <p>Tas viņiem rāda piemēru kā šajā subkultūrā cilvēki viens pret otru izturas, kur ļauj būt indivīdiem, bet neaizmirst kopības sajūtu un savstarpēju atbalstu.</p>
<p>Nodarbības aprakstu izstrādāja:</p>	<p>Kristaps Jansons +37126582714 kristaps.jansons.kj@gmail.com</p>