



Ropažu
novads

Neformālā izglītības programmas sportā jauniešiem no 18 gadu vecuma un pieaugušajiem

Publicēts: 01.12.2021.

Neformālās izglītības programmas sportā jauniešiem, pieaugušajiem Ropažos

FUTBOLS 16+

Licence izsniegta Ropažu novada pašvaldībai, numurs 57/2020, līdz 23.10. 2023.

Mērķauditorija: vecuma (16+) iedzīvotāji, jaunieši. Grupā no 18 - 25 dalībniekiem. Nodarbības notiek 2 reizes nedēļā, treniņa ilgums 90 minūtes, Ropažu sporta zālē (vai arī Zaķumuižas sporta zālē vai novada sporta laukumos). Bezmaksas. Gada apjoms līdz 318 stundām; no tām, paredzēta dalība sacensībās līdz 106 stundām. Pieteikšanās grupai - rudenī. Mērķis – veidot jauniešu, pieaugušo komandas futbolā, piedalīties atbilstošās sagatavotības un līmeņa tautas sporta sacensībās, rast iespēju spēlēt komandās katram interesentam, atbilstoši spējām. Veidot sportiskas, veselas, fiziski spēcīgas un mērķtiecīgas personas, pilnveidot VFS, popularizēt un apgūt futbola dažādus spēļu paveidus (pludmales, miniftubols, zāles futbols), spēles prasmi. Stiprināt piederības apziņu novadam, ciematam, komandai. Trenera darba apmaksu un telpas nodrošina pašvaldība. Daļējs līdzfinansējums dalībai sacensībās. Jaunu dalībnieku uzņemšana katru gadu, rudenī.

Vadītājs: Mihails Busels, A kategorijas futbola treneris. Interesēties Ropažu sporta zālē, 67918406.

VINGROŠANA SENIORIEM

Licence izsniegta Ropažu novada pašvaldībai, numurs 56/2020, līdz 23.10. 2023.

Mērķauditorija: seniora vecuma (60+) iedzīvotāji, dāmas un kungi. Grupā no 8 - 12 dalībniekiem. Gada apjoms līdz 145 stundām. Nodarbības notiek 1 -2 reizes nedēļā, ilgums 1 stunda, Ropažu sporta zālē un arī apkārtnē. Iedzīvotājiem bezmaksas. Grupas tiek komplektētas katru rudenī. Veselības nostiprināšana, vispārējā fiziskā sagatavotība. Kardiotreniņš, muskuļu korsetes stiprināšana, lokanības saglabāšana - regulāras aktivitātes, kas nodrošina pilnvērtīgu, veselīgu un kvalitatīvu dzīvi. Trenera/instruktoru darba apmaksu un telpas nodrošina pašvaldība.

Vadītāja: Eilīna Antapsone, rekreācijas speciālists bakalaurs. Interesēties Ropažu sporta zālē, 28099199.

NŪJOŠANA SENIORIEM

Licence izsniegta Ropažu novada pašvaldībai, numurs 55/2020, līdz 23.10. 2023.

Mērķauditorija: seniora vecuma (60+) iedzīvotāji, dāmas un kungi. Grupā no 12 -18 dalībniekiem. Gada apjoms līdz 144 stundām. Nodarbības notiek 1 reizi nedēļā, ilgums līdz 2 stundām, Ropažu apkārtnē. Iedzīvotājiem bezmaksas, pieteikšanās grupai - visu gadu. Veselības nostiprināšana, vispārējā fiziskā sagatavotība. Kardiotreniņš, muskuļu korsetes stiprināšana, lokanības saglabāšana - regulāras aktivitātes, socializācija, kas nodrošina pilnvērtīgu, veselīgu un kvalitatīvu dzīvi. Trenera/instruktoru darba apmaksu

nodrošina pašvaldība.

Vadītāja: Eilīna Antapsone, rekreācijas speciālists bakalaurs. Interesēties Ropažu sporta zālē, 28099199.

<https://www.ropazi.lv/lv/neformala-izglitiba-programmas-sporta-jauniesiem-no-18-gadu-vecuma-un-pieaugusajiem>