

Projekta

“Cīņu māksla kā fizioterapija” nodarbību norises programma

"Veselības un fiziskās aktivitātes veicinošās nodarbības"

Norises vieta:
VSAC „Kurzeme” filiālē „Veģi”

1.Ievads

PROGRAMMAS AKTUALITĀTE UN RAKSTURS.

Abavas pagasta Veģos no 1949. gada darbojas Labklājības ministrijas pakļautībā esoša sociālās aprūpes iestāde, kas kopš pēdējām reformām sociālās aprūpes jomā ir ieguvusi jaunu nosaukumu – Valsts sociālās aprūpes centra „Kurzeme” filiāle „Veģi”. Tā ir sociālās palīdzības institūcija, kas īsteno ilgstošu sociālās aprūpes un sociālo pakalpojumu programmu bērniem un jauniešiem ar smagiem fiziskās un garīgās attīstības traucējumiem.

Šobrīd VSAC „Kurzeme” filiālē „Veģi” dzīvo 32 bērni no 4 gadu vecuma un 129 jaunieši ar vidēji smagiem, smagiem un dziļiem garīgās attīstības traucējumiem, tajā skaitā 8 bērni un 40 jaunieši, kuri pārvietojas ratiņkrēslos. Attīstības traucējumu dēļ bērniem un jauniešiem ir palēnināta un ierobežota spēja uztvert apkārtējo vidi. Izteikti psihiskās darbības – uztveres, domāšanas, atmiņas, uzmanības un sajūtu traucējumi. Nepietiekami attīstīta komunikatīvā funkcija un motorās spējas.

Valsts sociālās aprūpes centra „Kurzeme” filiāles “Veģi” galvenie uzdevumi: nodrošināt mājokli; nodrošināt tiesību un interešu aizsardzību, nodrošināt vispusīgu attīstību un rehabilitāciju; nodrošināt sociālo un medicīnisko aprūpi; maksimāli sagatavotu klientus patstāvīgai dzīvei; veicināt audzināšanas un pedagoģisku darbu individuāli un grupās, atbilstoši viņu attīstības līmenim.

Institūciju sociālo aprūpi un rehabilitāciju realizē: Filiāles “Veģi” bērnu un jauniešu audzināšanas un rehabilitācijas darbā piedalās visu nodaļu speciālisti, lai apmierinātu visas bērnu un jauniešu speciālās rehabilitācijas, aprūpes, medicīniskās un sociālās vajadzības, katrā atsevišķā gadījumā. Katrā grupā ir izveidota rehabilitācijas un aprūpes komanda. Komandā darbojas sociālās rehabilitācijas un sociālās aprūpes speciālists, fizioterapeits, ergoterapeits, medicīnas māsa, psihiatrs, kuru uzdevums ir:

- veicināt emocionāli sociāli mijiedarbību,
- rosināt klientu aktivitāti,
- veicināt izziņas spēju attīstību un pašaprūpes prasmju apguvi, kas palīdz klientiem būt nosacīti patstāvīgiem,
- veicināt bērnu un jauniešu intelektuālo attīstību,

- attīstīt koncentrēšanās spējas un pacietību, valodu,
- veidot un attīstīt dažādas praktiskās darba iemaņas ar rokdarbu, vizuālās mākslas, rotaļu, mūzikas un spēļu palīdzību.
- veicināt integrāciju sabiedrībā.

PROGRAMMAS MĒRKIS:

- 1.1. nodrošināt iespējas klientu radošai pašizpaušmei un savas individualitātes izkopšanai;
- 1.2. nodrošināt saturīgas un lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas;
- 1.3. attīstīt bērnu un jauniešu savstarpējo integrāciju;
- 1.4. attīstīt prasmi dažādu problēmu situāciju risināšanā;
- 1.5. nodrošināt vispusīgu fizisko attīstību un rehabilitāciju

2. PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS GALVENIE UZDEVUMI

Apmācību programma ir vērsta uz personas individuālo vajadzību un vēlmju īstenošanu neatkarīgi no vecuma, fiziskās un garīgās attīstības līmeņa un sagatavotības.

Galvenie uzdevumi:

1. Iemācīt prasmi, zināšanas paš aizsardzības elementos.
2. Veidot izpratni par pareizas treniņu slodzes organizēšanu.
3. Iemācīt paš aizsardzības pielietošanas nepieciešamību –atbildības līmenī.
4. Veidot izpratni par paš aizsardzības ētikas kodeksu.
5. Iemācīt zināmas iemaņas un prasmes sporta elementos,
6. Apgūt prasmi pasākumu organizēšanā
7. Apgūt paš aizsardzības elementus , nodrošinot paša drošību.
8. Veidot izpratni par situācijām, kad nepieciešama paš aizsardzība
9. Veidot izpratni par fiziskās aktivitātes nozīmi cilvēka veselības saglabāšanā un uzturēšanā

Domājot par fizisko aktivitāti, jāievēro sekojošas bērnu fiziskās attīstības īpatnības:

- locītavas attīstās disproporcionāli, sevišķi nestabila ir elkoņa locītava, tādēļ nav ieteicams bērnu raustīt un vilkt aiz rokas, jāizmanto komandas, norādījumi, lūgumi;
- turpina nostiprināties pēdas muskulatūra, jāveic pēdas muskulatūras nostiprināšana, kas ir nosacījums, lai neveidotos plakanā pēda (soļošana un skriešana un pirkstgaliem, pēdas vingrinājumi sēdus stāvoklī, sīku priekšmetu satveršana ar kāju pirkstiem);

- vairāk attīstīti lieli ķermeņa muskuļi, bet nepietiekami - sīkā muskulatūra, īpaši rokas sīkā muskulatūra, kurai ir īpaša nozīme rakstītprasmes apgūšanai. Lai sekmētu visu muskuļu grupu proporcionālu attīstību šai vecuma posmā, ieteicami vingrinājumi kā bumbas ripināšana ar labo un kreiso roku, ar labo un kreiso kāju līdz uzzīmētām līnijām dažādos attālumos, tāpat nepieciešams izpildīt vingrinājumus ar dažādu kustību ātrumu (skriet ātrāk, lēnāk), pēc signāla mainīt izpildāmo kustību ritmu un tempu.
 - bērnam jāturpina nostiprināt laika, tempa un virziena izjūtu. Kustības jāizpilda dažādos virzienos – uz augšu, uz leju, pa labi, pa kreisi, jāmāk pārvietoties dažādos virzienos spēļu un rotaļu laukumos.
 - bērna harmoniskai attīstībai ir svarīgi proporcionāli noslogot ķermeņa labās un kreisās puses muskulatūru un, darbojoties kopā ar bērnu, iekļaut vingrinājums četrpārus, uz ceļiem, uz muguras un vēdera.
- pilnveidojoties uzbudinājuma un kavēšanas procesiem, šai vecuma posmā uzmanīgi jādozē aizliegumi. Šajā vecumā vairāk palīdz kustības, nekā pavēles un liegumi sēdēt vai stāvēt mierā un ilgstoši klausīties paskaidrojumus un norādījumus. Tas uzliek lieku spriedzi nervu sistēmai. Nervu sistēmas pilnveidošanai noder skriešanas, mešanas un citu prasmju pilnveidošana rotaļās, kurās rodas nestandarta situācijas.

3. Programmas īstenošanas plānotie rezultāti.

1. Būs apguvis iemaņas un prasmes paš aizsardzības elementos.
2. Būs apguvis papildus zināšanas pareizas treniņu slodzes organizēšanā.
3. Izpratīs paš aizsardzības pielietošanas nepieciešamību gadījumos – atbildības līmeni.
4. Būs izpratne par paš aizsardzības ētikas kodeksu.
5. Izglītojamais zinās iemaņas un prasmes sporta elementos,
6. Būs uzlabotas un pilnveidotas fiziskās īpašības –ātrums, koordinācija, līdzsvars u.c.
7. Būs attīstīta izpratne pasākumu organizēšanā..
8. Būs apguvis paš aizsardzības pamatelementus, nodrošinot paša drošību.
9. Spēs atpazīt situācijas, kad nepieciešama paš aizsardzība;
10. Būs nostiprinājusies izpratne par fizisko aktivitāšu nozīmi.

4. VINGROJUMI UN TO APRAKSTS

Vingrojumu iedalījums.

Iesildīšanās. Lai neriskētu iegūt kādu traumu un lai neveiktu “sitienu” pa organisma sistēmām, piepūle jāpaaugstina pakāpeniski vismaz 5 minūšu laikā. Jo augstākā intensitātes zonā tiks strādāts, jo ilgāk jāiesildās. Iesildoties vēlama arī neliela pavingrošana (soļošana, viegls skrējiens, ceļu iesildīšana: pietupieni, kāju vēzieni, pievilkšana pie krūtīm; roku izaplošana, mugurkaula aplošana, noliekšanās. Jo vecāks, jo nevēlamāka ir atliekšanās).

Stiepšanās vingrojumi

Stiepšanās palīdz palielināt locītavu kustīgumu, palielina ķermeņa elastību. Regulāras stiepšanās nodarbības paaugstina muskuļu un saišu elastību, kas samazina traumatisma iespēju un pazemina sāpju sindroma līmeni. Vingrojumi uzlabo kustību koordināciju, stāju un locītavu elastību, palielina izturību un muskuļu spēku.

Aktīva stiepšana

Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras, kājas iztaisnotas, rokas iztaisnotas aiz galvas. Stiepties garumā, it kā vilktu aiz rokām un kājām garumā. Tāpat stiepties pa diagonāli - kreisā roka – laba kāja. Kustību notur 2 – 10 sek.

Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras. Kreisā roka tur kreiso celi, stiepj iztaisnotu labo roku un kāju. Tur 30 sek. uz katru pusi.

Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras. Ar rokām satvert ceļus, vilkt pie krūtīm.

Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras. Kājas — taisnas. Saliekt labo kāju un, aptverot to pie ceļa ar rokām, pievilkt pie krūtīm. Noturēt to tādā stāvoklī 10 — 30 sekundes. Kreisā kāja — iztaisnota pie grīdas. Pēc tam vingrinājumu izpildīt ar otru kāju. Vingrinājuma laikā — nesasprindzināt vēdera muskuļus

Sākuma stāvoklis: guļus uz muguras. Kājas — kopā, rokas — taisnas virs galvas. Piespiest rokas, plecus un muguras jostas daļu pie grīdas un noturēt to 10 — 30 sekundes.

Sākuma stāvoklis: sēdus uz grīdas. Kājas — saliektas ceļos, ceļi — plati, kāju pirkstgali — satverti ar rokām. Neatlaižot rokas no kāju pirkstgaliem, kājas lēni iztaisnot. Vingrinājuma izpildes laikā — izjust kāju, roku un muguras muskuļu iestiepšanos.

Sākuma stāvoklis. Stāvus, taisnas kājas. Viena pēda priekšā, otra – aizmugurē. Noliecieties uz priekšu, saglabājot taisnu muguru. Ar rokām centieties aizsniegt grīdu.

Nostājieties taisni, kājas ir plaši atvērtas, saliektas ceļos. Pastiepiet rokas uz priekšu, mugura ir taisna. Pakāpeniski nolaidiet iegurni zemāk, vienlaicīgi stiepjot rokas uz priekšu.

Nostājieties taisni, kājas ir kopā. Iegurnis ir sasprindzināts, izvirzīts uz priekšu, krustu daļa – nofiksēta. Vienu roku izstiepiet uz augšu, otru – uz leju, līdz ar to viens sāns stiepjas, otrs – savelkas. Tādā veidā Jūs pretojaties sev – it kā uz leju spiestu atsperi, to pašu sajūtiēt arī ar izstiepto roku.

Pasīva stiepšana.

„Jauktais kāriens”

Pie „zviedru „ sienas.

Ar rokām turoties pie spraišļa, brīvi stiept ķermeni.

Ar rokām turoties pie spraišļa, atbalstīt kājas uz spraišļa augšstilbu līmenī, atbrīvojot un stiept muguru.

Ķermeņa muskuļu korsetes stiprinošie vingrojumi

Tie ir absolūtākie pamata vingrinājumi, kas noslogo lielās muskuļu grupas. Spēka vingrinājumi ir fizisko vingrinājumu sistēma, kurā izmanto ārēju pretestību – hanteles, svaru stieni, dažādus trenāžierus, kā arī sava ķermeņa masu. Šādu vingrinājumu ietekmē pieaug muskuļu masa, spēks, nostiprinās kauli un to savienojumi (locītavas, saites, skrimšļi), samazinās taukaudu daudzums, uzlabojas muskuļu un citu audu vielmaiņa un asins apgāde. Spēka treniņa ietekmē notiek specifiskas adaptatīvas pārmaiņas:

nerālā adaptācija (pilnveidajas muskuļu savstarpējā koordinācija);

muskuļu hipertrofija;

enerģētiskā adaptācija.

Lai gan pārmaiņas skeleta muskuļos nav pašas būtiskākās, tomēr par tām jārunā. Fiziskie vingrinājumi stiprina ap mugurkaulāju esošos muskuļus, tā saukto muskuļu korseti. Tas ļauj veidot un saglabāt labu stāju. Stājas defekti parasti ir bērniem ar vāji attīstītu muskulatūru. Vingrinājumi, kuru izpildes laikā ir jāieņem uzsvērti pareiza stāja, sniedz bērniem reālu priekšstatu par labu stāju un palīdz to izkopt.

Spēka treniņa ietekmē muskuļi kļūst lielāki. To masa var pat divkārtoties. Fizisko vingrinājumu ietekmē muskuļos palielinās enerģijas rezerves, tāpēc tie bez noguruma var strādāt ilgāk.

1. Guļus uz muguras „jostas daļa piespiesta pie pamata. Viena kāja saliekta ceļa locītavā. Kāju taisnu un abas rokas ceļ augšā līdz otras kājas saliekta ceļa līmenim „kustību veic izelpā un bez uzrāviena. Ieelpa un izelpā lēnām nolaiž uz grīdas taisnu kāju un abas rokas virs galvas uz grīdas. Jostas -iegurņa stabilizācijai

2. Guļus uz muguras, rokas sānis iztaisnotas, kājas saliektas .Izelpā sasprindzina dibena muskuļus un atceļ iegurni no grīdas , rokas ceļ augšā pret griestiem. Jostas-iegurņa stabilizācijai.

3.Guļus uz muguras, kājas saliektas, starp kājām bumba. Izelpā piespiež jostas daļu pamatam, vienlaicīgi saspiežot bumbu. Jostas daļas kontrole, iegurņa, kāju muskuļi.

4.Guļus uz muguras, kājas saliektas, rokas aiz galvas. Izelpā atceļ ķermeņa augšdaļu,kakla daļu nelokot-"jāiedomājas starp zodu bumbiņa ,kuru noturam". Kustību izpildāma bez uzrāviena. Vēderprese, vidējās, augšējās šķiedras.

5.Guļus uz muguras, kājas saliektas augšā 90 grādu leņķī ,jostas daļa piespiesta pie pamata, rokas aiz galvas. Izelpā atceļ ķermeņa augšdaļu ,vienlaicīgi iztaisnojot kājas ceļu locītavās. Kustība izpildāma bez uzrāviena. Vēderprese, augšējās šķiedras.

Rotējoša stiepšana (lai stiprinātu muskuļus no plecu joslas līdz apakšstilbiem, koncentrējoties uz slīpajiem vēdera muskuļiem).

1.Guļus uz muguras, novietojiet rokas uz grīdas, paceliet un salieciet labo kāju, mazliet paceliet galvu un plecus un piespiediet kreiso plaukstu pie ceļa – sasprindziniet visu ķermeni. Tad mainiet puses.

2.Guļus uz sāna, kājas taisnas, augšējā roka virs galvas pacelta, apakšējo roku balsta zem galvas. Izelpā atceļ augšējo kāju un roku ceļ pret griestiem, sasprindzinot sāna muskuļus. Dibena muskulis ir sasprindzināts tikpat stipri kā vēdera muskuļi, lai nenotiktu ķermeņa rotācija. Korsetes kontrole, līdzsvara kairinājums

3.Guļus uz sāna, kājas taisnas, augšējā roka balstīta uz plaukstas priekšā. Izelpā atceļ abas kājas, sasprindzinot sāna muskuļus. Seko, lai dibens ir sasprindzināts tikpat stipri kā vēdera muskuļi, lai nenotiktu ķermeņa rotācija. Korsetes kontrole, līdzsvara kairinājums

4.Guļus uz sāna, balstā uz apakšdelma, augšējā kāja nedaudz pārlikta pāri apakšējai. Izelpā atceļ iegurni, sasprindzina ķermeņa korsetes muskuļus, mugurkauls pa vienu līniju. Notur pozu 10 sekundes. Korsetes kontrole

5.Guļus uz vēdera, kājas taisnas, nedaudz plati, viena roka augšā taisna, otra roka balstīta zem pieres. Izelpā atceļ vienu roku un pretējo kāju. Skatiens grīdā, iegurnis neatceļas. Ķermeni nerotēt.

Līdzsvara un koordinācijas vingrojumi.

Ir zināms, ka vingrojums, ko veic ar stingru darbības izpildes iekšējo kontroli, ir rezultatīvāks nekā mehāniski izpildītas kustības. Tieši līdzsvara vingrojumu izpildes laikā ir

nepieciešams veikt uzmanību iekšējām izjūtām un darbību savstarpējai saskaņotībai. Ja zūd uz iekšējām izjūtām balstīta kontrole, līdzsvars kļūst nestabils un vingrojums nav izpildāms pareizi. Liels atkārtojumu skaits vingrinājuma izpildē sekmē automātiskas kustību kontroles izveidi un tāpēc līdzsvara izjūtas sekmēšanai ir nepieciešams mainīt vingrinājumus. Līdzsvars ir saistīts ar kustību savstarpējo koordināciju, ķermeņa smaguma centra izvietojumu ķermenī, fizisko sagatavotību, kustību plastiskumu.

Labā koordinācija ļauj pilnīgāk, ātrāk, mērķtiecīgāk, ekonomiskāk un precīzāk realizēt mērķtiecīgas kustību aktivitātes dažādās vides apgrūtinājuma situācijās. Otrs būtisks uzdevums mērķtiecīgās aktivitātēs ir darbības korekcijas nodrošināšana, kas pārsvarā balstās uz redzes kontroles signāliem. No tā var secināt, ka visas dzīves laikā būtu vēlama koordinācijas un līdzsvara izjūtas izvērtēšana un trenēšana.

Vingrojumi stāvus uz līdzsvara virsmas, pieturoties pie krēsla

(līdzsvara virsmas vietā var izmantot mīkstu paklāju vai satītu segu)

1. Stāvot ar abām kājām uz līdzsvara virsmas, piecelties uz pirkstgaliem, pēc tam uz papēžiem
2. Pārnest svaru no vienas kājas uz otru, nedaudz saliecot kāju ceļi
3. Soļot pa līdzsvara virsmu augstu ceļot kājas
4. Nokāpt no līdzsvara virsmas un atkal uzkāpt
5. Viena kāja stāv uz līdzsvara virsmas, ar otru kāju sper soli uz priekšu un atpakaļ. Kad kāja ir priekšā, pēda balstās uz papēža, kad pēda ir aizmugurē – uz pirkstgala. Atkārtot ar otru kāju.
6. Soļo ar vienu kāju kā iepriekšējā vingrojumā, kad kāja ir priekšā, tās pašas puses roku virzīt uz aizmuguri, kad kāja veic soli atpakaļ, roku virzīt uz priekšu
7. Stāvot ar abām kājām uz līdzsvara virsmas veikt puspietupienus

Staigāšana

1. Viena kāja sānis, pārnes svaru uz to kāju, tad ar to pašu kāju liek soli uz priekšu. Atkārtot ar otru kāju
2. Ejot uz priekšu, papēdi liek pie īkšķa
3. Iet uz priekšu augstu ceļot kājas
4. Iet uz priekšu augstu ceļot kājas un vienlaicīgi pretējās puses roka pieskaras pie paceltas kājas ceļa
5. Iet kā ir aprakstīts iepriekšējā vingrojumā, kad roka pieskaras pie pretējā ceļa, pagriezt galvu uz saliektas kājas pusi

6. Iet sāniski – ar vienu kāju solis sānis, ar otru kāju solis klāt

7. Iet krustsolī – ar labo kāju solis sānis, ar kreiso kāju solis uz priekšu, ar labo atkal sānis, bet ar kreiso solis atpakaļ

8. Iet atmuguriski

Četrpāpus

Iztaisnot pretējo roku un kāju, noturēt 5 – 10 sek., mainīt.

Rāpošana

Rāpot četrpāpus sānis balstā uz pilnām plaukstām, skats uz priekšu.

Rāpot uz priekšu vai atmuguriski, noturot rotaļlietu uz vēdera, balstā uz plaukstām un pēdām ar vēderu uz augšu(vēža gājiens)

Viens bērns virzās uz priekšu vai atmuguriski vai sānis balstā uz rokām, otrs bērns tur aptvertas viņa kājas virs ceļiem un pārvietojas stāvus(ķerra)

Virzīties uz vienu vai otru pusi , sēžot vienam pret otru balsta uz rokām un kājas turot atceltas no zemes ar kopā saliktām pēdām.

Prāta vingrošana

Vingrinājumu kopums, kas tiek pielietots , lai sekmētu mācīšanās spējas un tiek pielietoti bērniem ar funkcionāliem traucējumiem.

“**Krustu šķērsu**” skatot jautrai fona mūzikai klienti pārmaiņus veic pretkustību, ar elkoni pieskaroties pretējās kājas celim. Šis vingrinājums uzlabo kustību koordināciju.

“**Slinkais astoņnieks**” klienti gaisā horizontālā plaknē zīmē lielus 8. Vingrinājumu veic vispirms ar vienu roku, tad ar abām vienlaicīgi. Šis vingrinājums uzlabo acu muskuļu darbības koordināciju, uzlabo redzi.

Rotaļas fizisko spēju sekmēšanai

Ikviens rotaļas attīsta visas biomotoro spēju izpausmes formas – kustību koordināciju, kustību reakciju, līdzsvaru, orientācija laikā un telpā, kustību biežumu, reakcijas ātrumu, vienas kustības reakciju, spēku, ātrspēku, izturību, aktīvo lokanību. Izvirzot stundas uzdevumu un norādot konkrētus noteikumus, nosakot apjomu un intensitāti rotaļai, var attīstīt kādu no biomotoro spēju izpausmes formām. Fiziskā aktivitāte rotaļā ir saistīta ar intelektuālo darbību.

„Dabas parādības”

Rotaļas mērķis. Attīstīt uzmanību, apgūt jaunas kustības.

Pakārtotais uzdevums. Mācīt kustībās attēlot dabas parādības, izmantojot vispārattīstošos vingrojumus.

Noteikumi. Kustība jāatdarina pēc iespējas ātrāk.

Sagatavošanās rotaļai. Skolēni laukumā izvietojas izklaidus.

Rotaļas norise. Skolotāja sauc dabas parādības, skolēni tās atdarina, piemēram, "vējš" – visi lokās un šņāc, "lietus" – ar pirkstu galiem sit pa grīdu, "zibens" – sasit plaukstu, "pērkonis" – dipina kājas pa grīdu, "pārsla" – virpuļo, "saule" – paceļas pirkstgalos un stiepjas uz augšu, "mākonis" – pietupjas, savelkas kamolā, noliec galvu.

"Autobuss"

Rotalas mērķis. Veicināt prasmes orientēties telpā un attīstīt kustību koordināciju.

Pakārtotais uzdevums. Vingrināties izmantot laukumu, brīvi atrodot sev vietu, lai vingrojot netraucētu citiem.

Noteikumi. Pārvietojoties jāievēro satiksmes noteikumi – nedrīkst saskrieties ar citiem "autobusiem".

Rotaļas norise. Skolēni brīvi pārvietojas pa laukumu, atdarinot stūrēšanu ar autobusu. "Autobusā" ir daudz bērnu, tādēļ jābrauc uzmanīgi. Pēc signāla "Luksoforā sarkanā gaisma!" visi apstājas un skatās, kā tiek ievēroti braukšanas noteikumi.

"Bumba gaisā"

Rotalas mērķis. Attīstīt uzmanību un kustību precizitāti.

Pakārtotais uzdevums. Vingrināt bumbas mešanu pa kustīgu mērķi un bumbas tveršanu.

Noteikumi. Jācenšas izvairīties kļūt par rotaļas vadītāju.

Sagatavošanās rotaļai. Skolēni nostājušies vienā rindā. Izvēlas vienu rotaļas vadītāju (izmantojot skaitāmpantu). Rotaļas vadītājam ir bumba. Rotaļas vadītājs dalībniekiem ausīs iečukst skaitli.

Rotaļas norise. Rotaļas vadītājs met bumbu gaisā un sauc skaitli. Visi bēg, bet tas skolēns, kuram tika ausī iečukstēts nosauktais cipars, mēģina notvert bumbu, kamēr tā nav pieskārusies grīdai. Ja paspēj, tad skaļi sauc "Stop!" (visi apstājas) un mēģina ar bumbu trāpīt kādam rotaļniekam. Skolēns, kuram trāpa, tver bumbu un cenšas trāpīt citam. Ja bumba nevienam netrāpa ar pirmo reizi, jāsaka "Vienā rindā stāties!". Dalībnieks, kurš nav nevienam trāpījis, kļūst par rotaļas vadītāju.

Nomierināšanās (atsildīšanās). Straujai intensitātes maiņai, arī pazeminoša rakstura, ir sītienu veida iedarbība uz organisma sistēmām. Tāpēc intensitāte jāpazemina pakāpeniski vismaz 5 min laikā. Ļoti svarīgi pēc nodarbības izstaipīt un atbrīvot (izpurināt) vismaz

iepriekšējā darbā iesaistītos muskuļus. Lēnus, vispārējas iedarbības vingrinājumus pārmaiņus ar stiepjošiem vingrojumiem. Stiepšanas vingrojumus veikt 30-60 sekundes lēni un mierīgi, nepārvarot sāpes. Jo cilvēks vecāks, jo svarīgāki vingrojumi locītavu amplitūdas nezaudēšanai un stiepjoši vingrinājumi.

5.PAŠAIZSARDZĪBA BĒRNIEM UN JAUNIEŠIEM

PROGRAMMAS MĒRĶIS

- 1.1. nodrošināt iespējas radošai pašizpaušmei un savas individualitātes izkopšanai; nodrošināt saturīgas un lietderīgas brīvā laika pavadīšanas iespējas;
- 1.2. sekmēt pilsoniskās un nacionālās identitātes attīstīšanu;
- 1.3. nodrošināt ievirzi karjeras izvēlē;

PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS GALVENIE UZDEVUMI

Klientu iesaiste ir brīvprātīga, tās uzsākšanai nav nepieciešama noteiktai izglītības pakāpei atbilstoša izglītība.

Uzdevumi:

1. Iemācīt prasmi, zināšanas paš aizsardzības elementos.
2. Iemācīt pareizas treniņu slodzes organizēšanu.
3. Apgūt uztura režīmu.
4. Zināt cīņusporta atīstības vēsturi.
5. Apmācīt pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu.
6. Iemācīt cilvēka bioritmu izmantošanas iespējas.
7. Iemācīt paš aizsardzības pielietošanas nepieciešamību –atbildības līmenī.
8. Paš aizsardzības ētikas kodeksu.
9. Iemācīt zināmas iemaņas un prasmes sporta elementos, apgūt papildus zināšanas par dažādiem cīņas veidiem.
10. Iemācīt pasākumu un nometņu organizēšanu.
11. Iemācīt paš aizsardzības elementus un paš a drošību.
12. Iemācīt psiholoģiski izvērtēt situācijas, kad nepieciešama paš aizsardzība.
13. sekmēt dažādu tautību bērnu un jauniešu savstarpējo sapratni,
14. balstoties uz kultūras tradicionālajām vērtībām, cienīt otra personību;
15. iemācīt pamata līmenī aizstāvēt sevi pret agresiju;
16. garīgas un fiziskas veselības saglabāšana un nostiprināšana, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs; uzlabot savu veselības un fiziskās sagatavotības līmeni un psiholoģisko noturību;
17. veicināt bērnu un jauniešu cieņas un paš cieņas izaugsmi saskarsmē ar pasniedzēju un vienaudžiem;
18. veicināt paš disciplīnu un stabilus ieradumus attiecībā pret darbu;
19. novērst bērnu un jauniešu fiziskās veselības trūkumus izmantojot ārstnieciskās vingrošanas principus,
20. veicināt integrācijas procesu un komunikācijas prasmes

PROGRAMMAS SATURS UN ĪSTENOŠANAS PLĀNS*

*Programma tiek pielāgota atbilstoši bērnu un jauniešu spējām nodarbību norises laikā

Sporta speciālistu sertifikācijas komisija izsniegusi atkārtotu sporta speciālista sertifikātu Nr.245 Oskaram Kiseļevam p.k. 131169-11096 ar tiesībām strādāt sporta jomā par karatē treneri 2010.gada 11.jūnijā . Izsniedzējs ” Latvijas Sporta federāciju padome”. Prezidents: Andris Kalniņš un komisijas vadītājs Uldis Grāvītis.

Mēneši

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Teorētiskās zināšanas											
Divcīņu attīstība, atšķirība dažādos vēstures posmos	x		x	x							x
Divcīņas- pašaizsardzība mūsdienās Eiropa	x	x			x						x
Āzija	x	x			x						x
Vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Speciālās fiziskās sagatavotības vingrinājumi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Aerobie un anaerobie vingr.testi	x		x		x			x	x		x
Drošības tehnika pašaizsardzībā, akrobātikā	x	x	x						x		x
Pirmā medicīniskā palīdzība un prettraumu profilakse	x					x			x	x	x
Pareiza elpošana fiziskas slodzes laikā	x					x					x
Fiziskās slodzes veidi, dozēšana, trenētības nozīme		x					x				
Bioritmu izmantošana organizējot fizisku slodzi					x						
Uztura režīms	x		x								x
cīņu veidi	x										
Cīņu atšķirības.	x	x					x	x			
Sportista cīņas izveidošana	x	x						x	x	x	
					Ieskaite					x	

Praktiskās nodarbības

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Krišanas tehnika											
Kritiens uz priekšu, sānis ,atmuguriski	x	x	x		x		x				
Kritiens pārvēlienā, drošināšana ar grupēšanos	x	x	x		x		x				
Akrobātika											
Kūlenis uz priekšu, atmuguriski	x	x	x								
Tempa kūlenis		x	x								
Garais kūlenis		x									
Grupēšanās	x				x	x					
Sāniskais pārmetiens				x	x	x				x	x

Salto						o	o				o	o
Kūleniskais pārmets						o	o				o	o
Tiltiņš	x	x	x			x	x				x	x
Lēciens no augstuma, lēciens "Līdaciņa"			x	x								
Līdzsvāri	x	x	x			x	x				x	x
Aizsardzības stājas -	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
Aizsardzība roku tehnika												
Bloķēšana ar apakšdelmu	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar plaukstu	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar elkoni							x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar kājas pēdu							x	x	x	x	x	x
Bloķēšana ar celi							x	x	x	x	x	x
Atbrīvošanās no tvēriem												
Roku satvērieni	x	x						x			x	x
Apģērba satvēriens		x	x								x	x
Kakla, matiem			x								x	x
Pārtvērieni	x	x	x	x				x			x	x
Pretuzbrukuma tehnika												
Rokas - taisnie, lokveida, pretloka			x	x		x	x	x	x	x	x	x
Elkonis - lokveida							x	x	x		x	x
Kājas - taisnie, lokveida, pretloka			x	x		x	x	x	x	x	x	x
Standartkombinācijas		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
Krišanas tehnika- pašaizsardzība	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x
Partercīņas elementi		x	x	x		x	x		x			
Metieni pār gurnu, plecu , kāju						x	x	x				
Noturēšana parterā - sāniskā, gareniskā		x	x	x		x	x	x				
Sāpju paņēmieni												
Rokas - plauksta, elkonis, plecs, kombinētie			x	x			x	x				x
Kājas - apakšstilbs, pēda						x	x					
Aizsardzība pret uzbrukumiem ar priekšmetu												
Nāzis										o	o	o
Nūja										o	o	o
priekšmeti										o	o	o
Aizsardzība izmantojot nūju, aukliņu										x	x	x
Mācību cīņas*	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
SACENSĪBAS				x	x				x	x		
Epošanas speciālie vingrinājumi	x	x			x				x	x	x	
Elpošanas komplekss					o	o		o	o	o	o	
Zināšanu pārbaude			x			x			x			
Labas uzvešanās ētikas elementi	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

x - mācību vietas apguve

o - mācību vieta tiek apmācīta, ja audzēknim ir

atbilstošā fiziskā attīstība, prot
pamatvingrinājumus
un ir nepieciešamā kustību koordinācija,
iemaņas un prasmes.

Programmas īstenošanas plānotie rezultāti.

1. Izglītojamaais zinās iemaņas un prasmes paš aizsardzības elementos.
2. Būs apguvis papildus zināšanas pareizas treniņu slodzes organizēšanā.
3. Iegūs zināšanas par uztura režīmu.
4. Zinās cīņas sporta attīstības vēsturi.
5. Ipa zīstināt ar pirmās medicīniskās palīdzības sniegšanu.
6. Apgūs cilvēka bioritma izmantošanas iespējām.
7. Izpratīs paš aizsardzības pielietošanas nepieciešamību gadījumos – atbildības līmeni.
8. Paš aizsardzības ētikas kodeksu.
9. Izglītojamaais zinās iemaņas un prasmes sporta elementos, būs apguvis papildus zināšanas par sporta veidiem.
10. Sporta pasākumu un nometņu organizēšanu.
11. Būs apguvis paš aizsardzības pamatelementos un paš a drošību.
12. Prātīs izveidot organizēšanu paš aizsardzības paņemienu apguvē.

Zināšanu pārbaudes formas

1. Kontroltesti fiziskajā sagatavotībā un paš aizsardzības pamatelementos;
2. kontrolvingrinājumi un paš aizsardzības paņemienu elementos;
3. kontrolvingrinājumi sporta elementos individuāli un ar partneri.
4. pārrunas par tēmām;
5. pārrunas ar audzēkņa vecākiem.

Programmas īstenošanai nepieciešamais nodrošinājums.

1. Boksa maisi, boksa “ķepas”, cīņas paklājs, akrobātikas paklāji, cīņas “lelles”-manekeni, vingrošanas -virve, ”āzis”, aukliņas, atbalsta lēciena tiltiņi ”reideri”, pildbumbas, soli, aizsargvestes un aizsardzības ekipējumi, tenisa bumbiņas, svara stieņa komplekts, hronometri, pirmās medicīniskās palīdzības aptieciņa, marķieri, nūjas, konusi, karodziņi (tiesnešiem) ,karatē monetori (sacensību organizēšanai, treniņu procesam).

Minimāli nepieciešamais: kimono, roku aizsargi, kāju aizsargi, zobu (kapu) aizsargi

2. Pedagoģa darba samaksas nodrošinājums.

3. Telpas.

4. Prasības inventāram: cīņas paklājam jāatbilst cīņas specifikai (atbilstošs biežums).

Specifikācija

Tips:

A

Diametrs, mm:

8,9,10,12

Svars, g/m:

pēc sertifikācijas atbilstības

Izturība, kN:

pēc sertifikācijas atbilstības

5. Papildinventārs un tehniskie līdzekļi

Video materiāli – mācību filmas, mācību plakāti, mācību metodiskie materiāli uz kodoskopa plēvēm.

PROGRAMMAS AKTUALIZĀCIJA:

Programma pirms nākamā mācību gada tiek pārskatīta un aktualizēta papildinot informāciju par atlikušo nodarbību skaitu, tematiku un norises sarežģītības pakāpi. Programmas aktualizācija jāveic līdz 2015.gada 31.decembrim, lai nodrošinātu visu nepieciešamo digitālo materiālu iestrādi pie atbilstošās tēmas un tematikas. Par programmas aktualizāciju ir atbildīgi programmu izstrādātāji un pieaicinātie eksperti.

Šī veselības un fizikās aktivitātes nodarbības programma ir izdota ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta un Latvijas valsts finansiālu atbalstu. Par veselības un fizikās aktivitātes nodarbības programmu saturu atbild biedrība "GM Integration".

Projekta nosaukums : Cīņu māksla kā fizioterapija"

Projekta līguma nr. 2013.EEZ/PP/1/MEC/101/054

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija.