

Cienījamie jaunieši un jaunietes !

Rīgas Tehniskās koledžas Profesionālās izglītības Sporta darba metodiskais centrs "AMI, turpmāk "AMI centrs" aicina Jūs šajā pandēmijas ierobežojumu laikā, kad nevaram sacensties, nevaram tikties, savā dzīves vietā attālināto mācību ietvaros paveikt šādus uzdevumus ar mērķi "**nopietni turpināt vai arī sākt nopietni rūpēties par savu fizisko veselību, izturību ikdienā**":

1. Iepazīties (apstaigāt vai aizskriet, slēpot, braukt ar riteni) ar tuvākajām (savā dzīves vietā) sportošanas iespējām ; t.i.

- Sporta bāzēm (sporta zāles, halles, stadioni, sporta laukumi, slēpošanas, skriešanas trases, trenāžiu laukumi utml.) Droši veidojiet pašbildi kopā ar sporta objektu.
- Kādi Sporta klubi , Sporta skolas, tur darbojās, kādos sporta veidos , kādas komandas vai individuālie sportisti trenējās,
- Kādas tradicionālās sacensības, sporta svētki , turnīri, utml., tur tiek rīkoti,
-
- Kādas iespējas tur ir iedzīvotājiem nodarboties; bezmaksas vai ar maksu,
-
- Ar kādu sporta veidu pats (i) nodarbojies, ar kādu vēlētos nodarboties, iepazīstoties ar piedāvājumiem apmeklētajās sporta bāzēs, Sporta klubā, Sporta skolā,
-
- Kāda ir Tavas skolas sporta bāze, kādas iespējas ir tur nodarboties; kādi sporta pulciņi ir skolā, kādos pats (i) iesaisties,
-
- Kāda būtu Tava sapņu sporta bāze skolā,
-
- Iesakam, iespēju robežās, izmēģināt āra tenažierus, (jā tādi būs ceļā, pastaigāt vai nūjot pa meža, parka takām, paslēpot (kur tas iespējams), braukt ar riteni utml., to arī fotografējot un aptuveni aprēķinot paveikto soļos vai km.

2. Savu veikumu apspoguļot PowerPointā vai arī vienkārši aprakstīt pievienojot fotogrāfijas. Darba izpildes laiks – no 2021.g. 20.janvāra līdz 25.februārim.

3. Šo darbu jāiesniedz savam sporta skolotājam vai sporta organizatoram izvērtēšanai.

4. Labākos trīs darbus skola iesniedz AMI centram līdz 10.martam e-pastā ami-sk@inbox.lv

5. Labāko darbu autori saņems AMI centra pārsteiguma balvas un cerams labu vērtējumu Sportā.

Uzdevumu sagatavoja AMI centra darbinieki;

I.Bukovska , mob.tel. 26406678 , K.Klodāns , mob.tel.27898475