

**Pamatskolas "Rīdze" interešu izglītības centra nodarbību saraksts 2022./2023. m.g. I semestrī
aktualizēts 01.09.2022.**

Sporta interešu izglītība, Individuālie sporta veidi

* Vieglatlētika, Bokss/taibokss, Brīvā cīņa, Džudo, Grieķu - romiešu cīņa, Karatē, Fitness, Sambo, Taekvondo, Badmintons, Teniss, Skvošs, Spidmintons, Orientēšanās, Sporta tūrisms, Alpinisms, Kāpšanas sports, klinšu kāpšana, Nūjošana, Mākslas vingrošana, Sporta vingrošana, Atlētiskā vingrošana, Lēkšana uz batuta, Riteņbraukšana, BMX, Skrituļslidošana, Airēšana, Peldēšana, Triatlons, Sporta dejas, Aerobika, Vispusīgā fiziskā sagatavotība, Citi individuālie sporta veidi, Galda teniss

| Programmas nosaukums | Pedagoga vārds | uzvārds | Izgl. pak. | grupas kārtas numurs/ nosaukums | Pirmdiena | Otrdiena | Trešdiena | Ceturtdiena | Piektdiena | Sestdiena | Svētdiena | Programmas īstenošanas vieta (iestāde, adrese) | telpa/āra nodarbību norises vieta | piezīmes (telefona nr, audz. vecums...) |
|---|----------------|----------|------------|---------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------|--|-----------------------------------|---|
| Fiziskās attīstības pulciņš | Dzintars | Pārums | 0.i.p | 1 | | 14.05-14.45 14.50-15.30 | 14.50-15.30 | 15.35-16.15 | | | | Pamatskola "Rīdze" Kr.Valdemāra iela 2. | 115 | |
| Fiziskās attīstības pulciņš | Dzintars | Pārums | 0.i.p | 2 | 14.50-15.30 15.35-16.16 | 15.35-16.15 | 15.35-16.15 | | | | | Pamatskola "Rīdze" Kr.Valdemāra iela 2. | 115 | |
| Fiziskās attīstības pulciņš | Artūrs | Ronis | 0.i.p | 3 | | 15.35-16.35 16.35-17.25 | 15.55-16.35 16.35-17.25 | | 14.30-15.30 | 12.00-12.40 12.50-14.00 | | Pamatskola "Rīdze" Kr.Valdemāra iela 2. | 110 | |
| Basketbola pulciņš | Artūrs | Ronis | 1.i.p | 1 | | 15.10-15.50 | 15.10-15.50 | | | | | Pamatskola "Rīdze", K.Valdemāra 2 | sporta laukums/1.15/ 1.10 | 1.-4. klasei |
| Dambretes pulciņš | Raivo | Dēliņš | 1.i.p | 1 | | | 15.40-16.20 16.25-17.05 | | 15.00-15.40 15.50-16.30 | Sacensības pēc norises vietām (1.st) | | Pamatskola "Rīdze" Kr.Valdemāra iela 2. | 2.15 | |
| Dambretes pulciņš | Raivo | Dēliņš | 2.i.p | 1 | | | 17.10-17.50 17.55-18.25 | | 16.40-17.00 17.10-18.50 | Sacensības pēc norises vietām (2.st) | | Pamatskola "Rīdze" Kr.Valdemāra iela 2. | 2.15 | |
| Stājas uzlabošanas vingrošana "Vesela un stipra mugura" | Liāna | Hiršsone | 1.i.p | 1 | | | | | 14.50-15.30 15.35-16.15 | | | Pamatskola "Rīdze" Kr.Valdemāra iela 2. | Lz/114 | |
| Stājas uzlabošanas vingrošana "Vesela un stipra mugura" | Liāna | Hiršsone | 1.i.p | 2 | | | | | 16.20-17.00 17.05-17.55 | | | Pamatskola "Rīdze" Kr.Valdemāra iela 2. | 114 | |