

ESF+ projekts Nr. 4.2.2.3/1/24/I/001 “Pedagogu profesionālā atbalsta sistēmas izveide”

Mākslu izglītības kompetences centrs “Nacionālā Mākslu vidusskola”

Rīgas Baleta skola sadarbībā ar Valsts izglītības attīstības aģentūru

aicina uz pedagogu profesionālās kompetences pilnveides kursiem

“Dejas anatomija”

Kad?	2026. gada 19., 20. un 26. augusts.
Kur?	Rīgas Baleta skolā, Kalnciema ielā 12, Rīgā.
Kursu apjoms	Kursu dalībnieki saņems apliecību par pedagogu profesionālās kompetences pilnveidi 18 akadēmisko stundu apjomā.
Kursu maksa	Bezmaksas.
Mērķauditorija	Profesionālās ievirzes un profesionālās vidējās izglītības iestāžu dejas pedagogi (t. sk. klasiskās dejas un metodiskajā darbā iesaistītie pedagogi) u.c. dejas pedagogi.
Kursu vadītāja	Līga Līdumniece-Šulce SIA “SPARS” Fizioterapijas klīnika - fizioterapeite, klīnikas vadītāja; MIKC NMV struktūrvienība Rīgas Baleta skola - fizioterapeite; Rīgas Stradiņa Universitāte - Rehabilitācijas katedras stundu pasniedzēja
Programma	Profesionālās pilnveides kursi dejas pedagogiem “Dejas anatomija”: Ievads par cilvēka anatomiju; Muskuļi un lokanība; Ķermeņa stabilizēšana un apakšējās ekstremitātes funkcionālā anatomija; Augšējās ekstremitātes funkcionālā anatomija; Organisma pielāgošanās un sagatavošanās slodzei, treniņslodze; Atsildīšanās un treniņa režīms ilgtermiņā.

PIETEIKŠANĀS ANKETA DEJU JOMAS PEDAGOGIEM:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpOLSFsSzWKLH4UpunryLT47Uycu1cK5uOriVAHEU4Tn97ihSX-wgA/viewform?usp=publish-editor>

Jautājumu gadījumā rakstiet uz e-pastu: anna.russke@nmv.gov.lv

19. augusta dienas kārtība

09.15-10.00	<i>Reģistrācija</i>
10.00-11.15	<i>Praktiskā nodarbība</i>
11.15-11.45	<i>Pauze</i>

11.45-13:00	Praktiskā nodarbība
13.00-14.00	<i>Pusdienu pauze</i>
14.00-15.15	Praktiskā nodarbība
15.15-15.45	<i>Pauze</i>
15.45-17.00	Praktiskā nodarbība

20. augusta dienas kārtība

10.00-11.15	Praktiskā nodarbība
11.15-11.45	<i>Pauze</i>
11.45-13:00	Praktiskā nodarbība
13.00-14.00	<i>Pusdienu pauze</i>
14.00-15.15	Praktiskā nodarbība
15.15-15.45	<i>Pauze</i>
15.45-17.00	Praktiskā nodarbība

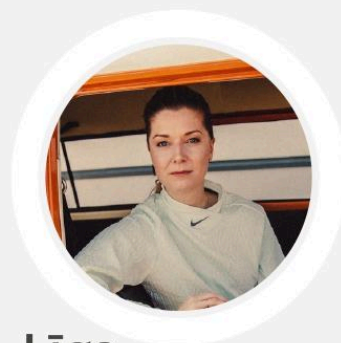
26. augusta dienas kārtība

10.00-11.15	Praktiskā nodarbība
11.15-11.45	<i>Pauze</i>
11.45-13:00	Praktiskā nodarbība
13.00-14.00	<i>Pusdienu pauze</i>
14.00-15.15	Praktiskā nodarbība
15.15-15.45	<i>Pauze</i>
15.45-17.00	Praktiskā nodarbība

Par “Dejas anatomija” vadītāju

Izglītība

Fizioterapeita pamatzglītību ieguvusi Nīderlandē, kas ļāvis gūt pasaules redzējumu un mācīties no atzītiem un pieredzējušiem speciālistiem, kā arī kritiski sekot līdzi, vai terapija ir mērķtiecīga un piemērota konkrētajam pacientam. Akadēmiski pilnveidojusies Rīgas Stradiņa Universitātē, iegūstot fizioterapeita maģistra grādu, un akadēmisko iesaisti turpina, pasniedzot nodarbības topošajiem fizioterapeitiem Rīgas



**Līga
Līdumniece-
Šulce**

SERTIFICĒTA
FIZIOTERAPEITE

Stradiņa Universitātē. Vada tālākizglītības pasākumus citiem speciālistiem.

Darba pieredze

Darba pieredzi kā fizioterapeite galvenokārt guvusi, strādājot vienā no lielākajām privātajām fizioterapijas klīnikām Latvijā, kā arī studiju laikā praktizējot dažādos rehabilitācijas centros un slimnīcās. Ikdienā palīdz dažāda profila pacientiem - gan ar muskuloskeletālām problēmām, sporta traumām un rehabilitāciju pēcoperāciju periodā, hronisku sāpju pacientiem ar dažādiem dzīves izaicinājumiem. Specifiska kompetence ir saistībā ar sieviešu iegurna pamatnes disfunkcijām, veicot gan atbilstošu funkciju izvērtējumu, gan atbalstot pacientes atlabšanas periodā. Kā fizioterapeite rūpējas arī par topošo profesionālo baletdejošu veselību Rīgas Baleta skolā, kur īpaši pievērš uzmanību kustību kvalitātei un traumu profilaksei.

Profesionālā attīstība

Sniegusi savu ieguldījumu arī visas Latvijas fizioterapeitu labā, darbojoties Latvijas Fizioterapeitu asociācijas valdē. Savās zināšanās dalās gan ar dažādiem populārzinātniskiem žurnāliem, gan sadarbojoties ar sporta organizācijām Latvijā. Papildus darbam ar pacientiem izglīto arī topošos fizioterapeitus, pasniedzot nodarbības un lekcijas Rīgas Stradiņa Universitātē. Darbā ar pacientiem Līga izceļas ar mērķtiecīgu, sistemātisku pieeju un spēju pielāgot terapiju katra pacienta individuālajām vajadzībām. Balstoties uz Līgas pētījumu, klīnikā izstrādāta skrējiena biomehāniskā analīze.

Par profesionālās pilnveides kursiem dejas pedagogiem "DEJAS ANATOMIJA"

Mērķis: Sniegt izpratni par savu un savu audzēkņu ķermeni, kas ir dejojāja galvenais instruments. Anatomiskas kustības un fizioloģisko procesu izpratnes rezultātā deju pedagogiem sniegt efektīvākus paņēmienus dejojājam būtisko ķermeņa spēju attīstīšanā, vienlaicīgi pēc iespējas samazinot gan akūtu dejojāju traumatismu, gan ķermeņa struktūru nevienmērīga slogojuma rezultātā radušos ķermeņa traucējumus.

Plānotie sasniegtie rezultāti: Kursa apmeklētāji spēs sajūst anatomiski korektu kustību un identificēt un koriģēt iemeslus raksturīgākajiem traucējumiem dejojāja ķermenī. Deju pedagogi spēs plānot deju nodarbību uzbūvi un ilgtermiņa režīmu ne tikai pēc mākslinieciskajām vajadzībām, bet arī ņemot vērā cilvēka ķermeņa attīstības īpašības.

