



"Personības akadēmija"
Latvijas Olimpiskās komitejas projekts jauniešiem

8.-15. jūnijs, Ventspils Olimpiskais centrs
60 skolēni no visas Latvijas

9.06. PIRMDIENA

Tēma: "Olimpisko vērtību diena, vēsture, leģendas"

Ventspils Olimpiskajā centrā 3.stāvā.

10.00 Personības stunda ar Gunti Jansonu

11.00 Olimpiskā stunda kopā ar Latvijas Olimpiskās akadēmijas izpilddirektori Aigu Paikenu
Olimpiskajā centrā

11.45 Tikšanās ar pludmales volejbolisti, Olimpieti Anastasiju Samoilovu

12.30 Olimpisko medaļu darbnīca ar Aigu Paikenu

13.00 Olimpiskā kustība Latvijā kopā ar bijušo Latvijas Olimpiskās komitejas prezidentu, sporta vēsturnieku Aldonu Vrubļevski

14.30 Ekskursija ar autobusu pa Ventspili kopā ar gidu Ivetu.

16:00 Viesošānās Ugālē pie LOK goda prezidenta Viļņa Baltiņa. Golfa meistarklase kopā golfa treneri Santu Baltiņu

20.00 Sportiskas un radošas brīvā laika aktivitātes

10.06. OTRDIENA

Tēma: "Fiziskā un emocionālā labsajūta"

10.00 Personības stunda ar Gunti Jansonu

11.00 Treniņš un paš aizsardzības pamati ar pasaules un Eiropas čempionu kikboksā, tekvondo treneri Igoru Likovu

12.00 Fizioterapija ar treneri Elīnu Lūkinu

14.00 Veselīgas domāšanas darbnīca ar Sondru Zaļupi

16.00 Aktivitātes Ventspils Piedzīvojumu parkā

20.30 Brīvā laika aktivitātes

11.06. TREŠDIENA

Tēma: "Prasmes dzīvei, karjera, zinātne"

10.00 Personības stunda ar Gunti Jansonu

11.30 Ciemošanās Moller Auto. Saruna ar dziedātāju Elizabeti Gaili

15.00 STEM Darbnīcas Vizium

18.00 Pirmās palīdzības nodarbība ar Sarkano krustu

20.00 Runas meistarklase ar aktieri Igoru Šelegovski

12.06 / 13.06 CETURTDIENA / PIEKTDIENA

Tēma: "Pārgājiens un piedzīvojums dabā"

11:00 pārgājiens gar Stāldzenes stāvkraсту, gar jūru un apkārt Būšnieku ezeram kopā ar digitālā satura veidotāju, TV personību Nansiju Garkalni un ceļojumu organizatori Karīnu Baranovsku
Aktivitātes dabā - Safari brauciens, mezglu siešana, ugunsкура iedegšana, loku šaušana, laivošana
Nakšņošana teltīs kempingā Daba Laba

13.06 piektdiena

17.00 Tikšanās ar mūziķi un grupas Astro'n'out solisti Māru Upmani Holšteini. Ventspils mūzikas vidusskola, GreenRoom

14.06 SESTDIENA

Tēma: "Tēma izaugsme, autentiskums, sociālā atbildība"

10.00 Personības treniņš ar Gunti Jansonu un mediju personību Lotannu Okori
11.00 Nodarbības baseinā ar Pāvilu Vilcānu
14.00 Improvizācijas meistarklase kopā ar digitālā satura veidotāju, TV personību Nansiju Garkalni
15.00 Mērķu meistarklase ar nometnes vadītāju Aneti Vanceviču
19.30 Nometnes noslēguma ballīte Vizium

15.06 SVĒTDIENA

Tēma "Nākotnes vīziju diena "

10.30 Personības treniņš ar Gunti Jansonu
11.30 Refleksijas
14.00 izbrauciens ar kuģi TBC
17.00 nometnes noslēgums kopā ar partneriem un vecākiem Ventspils Olimpiskajā Centrā. Kopā ar Olimpieti Juri Šicu, Olimpieti, bobslejistu Matīsu Mikni, dziedātāju Revolūciju un Dziedātāju Amandu

Dienas gaita

8.00 celšanās
8.30 rīta rosme
9.00 brokastis
10.00–13.00 nodarbības / personības treniņš
13.00–14.00 pusdienas, brīvais laiks
14.00–16.00 nodarbības
16.00 launags
16.30–19.00 nodarbības, viesis
19.00–20.00 vakariņas, brīvais laiks
20.00 vakara viesis, citas aktivitātes
21.30 vakara aplis

Katru dienu, totēma izaicinājums, pārsteigumi, aktivitātes un izaicinājumi no nometnes komandas

*Programma var tikt mainīta un pielāgota laikapstākļiem