

MŪZIKA

Blokflautu instrumentālais ansamblis 4.-8.klasēm

4.-8.klašu Blokflautu instrumentālais ansamblis piedāvā Ulbrokas vidusskolas skolēniem iespēju izpausties ārpusstundu mākslinieciskajā pašdarbībā, kas būtu saistīta ar dažādu elementāro mūzikas instrumentu – soprāna blokflautu, ukuleļu, ģitāras, metalofonu u.c. elementāro perkusīvo instrumentu apguvi un praktisku muzicēšanu. “Iepūt man un priecājies, ka skan!” (Skolotāja Lauma Vicinska - Karakone)

Vokālais ansamblis 5.-8.klasēm

5.-8.klašu vokālais ansamblis - iespēja izpausties ārpusstundu mākslinieciskajā pašdarbībā un pilnveidoties kultūrizglītības jomā. Pamatā balstīšos uz mazā vokālā mūzikas kolektīva izveidi (līdz 16 skolēniem grupā). Dziedāšanas un izpildījuma stila ziņā skolēniem tiks piedāvāts repertuārs, kas būtu vidusceļš starp akadēmisko dziedāšanu un popmūzikai raksturīgo izpildījumu. Dziesmu izpildījuma laikā tiks iekļauti horeogrāfijas elementi, skanošie žesti, skaņu pastiprinošas iekārtas (mikrofoni) un fonogrammu pavadījums. “Ja tev patīk dziedāt dušā, nešķied laiku velti tukšā! Gaidu dziedāt gribētājus ar kustīgi-lustīgām dziesmām!” (Skolotāja Lauma Vicinska - Karakone)

TEĀTRIS

Playback improvizācijas teātris 7.-12.klasēm

Playback improvizācijas teātris ir domāts ik katram, kurš ir gatavs atbrīvot savu domāšanu. Improvizācija dod iespēju katram atrast savu veidu kā parādīt sevi, kā izpausties uz skatuves, kā būt aktierim. Playback teātris ir īpašs ar savām spēlēšanas formām un to, ka katrs aktieris ir vienlīdzīgs. Pulciņā apgūsim teātra pamatus, improvizācijas pamatus, playback teātri un kustību uz skatuves. Visi šie instrumenti palīdzēs aktierim uz skatuves parādīt savas spējas visdažādākajos veidos. (Skolotāja Katrīne Suta – Pranča.)

Kustību teātris 7.-12.klasēm

Kustību teātris ir iespēja iepazīt savu ķermeni un tā robežas. Kustību teātris ir kā meditācija, kas izpaužas uz skatuves ar ķermeņa brīvām kustībām un dzejas, stāstu elementiem. Kustībā katrs iepazīst sevi kā visdažādākajās formās - plaukstošu ziedu, vieglu spalviņu, jaunu dzīvību, zieda sēklu u.c. Šis pulciņš palīdz skolēniem atbrīvoties pēc aktīvās mācību dienas, izlaist savas emocijas un veidot teātri no brīvas kustības. (Skolotāja Katrīne Suta – Pranča.)

MĀKSLA

Gleznošana 1.-6.klasēm

Gleznošanas nodarbībās var apgūt gleznošanas pamatus, kā arī pilnveidot jau iegūtās iemaņas un prasmes, attīstīt telpisko domāšanu un radošo uztveri, izprast kompozīcijas pamatus, izteiksmes līdzekļu veidus. Skolotāja palīdzēs skolēniem materializēt savas ieceres un attīstīt iemaņas praktiskajā darbā, kā arī attīstīt izjūtu krāsu attiecību pasaulē, dažādu līniju ritmos un laukumu pretnostatījumos.

Tas ir veids kā relaksēties. Tas ir veids kā izpaust sevi. Gleznošana ir vizuālās mākslas izteiksmes veids, kas ļauj, izmantojot jebkuru gleznošanas instrumentu, plāknē telpiski atainot dabā redzamo. Tā attīsta loģisko domāšanu un pilnveido izjūtu pasauli, jo ir jāmeklē samēru kopsakarības un jāiedziļinās toņu niansē. (Skolotāja Rita Moženaite)

Radošuma un iztēles veicināšana 1.-12.klasēm

Attīstīt iztēli un radošumu, - tas noder ikvienā profesijā. Saskatīt pasauli savādāku, izmantot ikdienas priekšmetus netradicionālos veidos. Mēs arī drusku zīmēsim, veidosim, bez pretenzijas uz mākslas darbu radīšanu. Radīsim tēlus, iedomāsimies viņu dzīves. (Skolotāja Beata Bērziņa)

SPORTS

Taekvondo 1.-9.klasēm

Taekvondo pamatā ir sekojošie principi- pieklājība un laipnība, godīgums un apzinīgums, neatlaidīgums, mērķtiecība, paškontrolē un nesatricināms gars. Jebkurš audzēknis, kurš iesaistās taekvondo nodarbībās, kļūst spēcīgāks ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski, kā arī spēj saglabāt un uzlabot savu veselību. Taekvondo nodarbībās var iesaistīties gan meitenes, gan zēni, un katrs atradīs sevi šajā sportā. Nodarbību rezultātā audzēkņiem paaugstinās koncentrēšanās spējas, motivācija, spēja izvirzīt savus mērķus un sasniegt tos, attīstās savstarpējās komunikācijas prasmes ar komandas biedriem, kā arī tiek attīstīta vispārējā fiziskā sagatavotība un speciālā fiziskā sagatavotība, kas balstīta tieši uz taekvondo sporta veidu.

Taekvondo ir vairāki virzieni- sparinga virziens jeb cīņas (kyorugi) un tradicionālais virziens (poomsae). Ejot sportista ceļu, audzēkņi var izvēlēties, kurš no taekvondo virzieniem vairāk patīk un attīstīties. (Skolotājs Sandris Radziņš)

Basketbols 1.-2.; 7.-9.klasēm

Basketbola pulciņa mērķis ir nodrošināt skolēniem iespēju nodarboties ar sev patīkamo sporta veidu brīvo stundu laikā, vai ārpus stundu laika, kā arī veicināt skolēnu interesi par sporta spēli basketbols.

Pašaizsardzība 1.-5.klasēm

Ir nepieciešamība attīstīt bērnu fizisko sagatavotību ar paš aizsardzības elementiem. Tas dod bērniem pašpārliecinātību par sevi, disciplīnu, kā arī spēju pasargāt sevi un citus.

Veselības vingrošana 1.-4.klasēm

Veselības vingrošanas mērķis ir pareiza fiziskās veselības attīstīšana. Nodarbības laikā tiks veicināta simetriska stājas veidošanās ar muskulatūras nostiprināšanu. Tiks sekmēta lokanības, veiklības un koordinācijas attīstība, uzlabosim fizisko izturību, iemācīsim pareizu elpošanu slodzes laikā. Nodarbību pamatā ir darbs ar ķermeņa dziļo muskulatūru zemā intensitātē. (Skolotāja Kristīne Dzenīte)

Mini handbols 4.-6.klasēm

Mini handbola mērķis ir iepazīstināt ar vienu no ātrākajiem un gudrākajiem sporta veidiem pasaulē. Nodarbības tiek pielāgotas katrai vecuma grupai un prasmju līmenim. Mini handbols, salīdzinot ar klasisko handbolu tiek spēlēts mazākā laukumā un ar mazāku spēlētāju skaitu, kas atvieglo spēles izprašanu. Bet, lai nonāktu līdz spēlēšanai, ir svarīgi sagatavot bērnu. Tāpēc nodarbību pamats būs vispārējās fiziskās sagatavotības attīstīšana caur rotaļām, šķēršļu joslām, apla treniņiem, spēlēm, iekļaujot arī mācību priekšmetus (piem. matemātika, latviešu valoda, ģeogrāfija), lai rosinātu bērnus darboties ne tikai fiziski, bet arī ar prātu. (Skolotāja Kristīne Dzenīte)