



ĀRA AKTIVITĀTES

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu raksturojums Inventāra un uzskates materiāla raksturojums

Nodarbības plānotas visam mācību gadam, atbilstoši sezonai. Tās organizē, ņemot vērā:

1. skolas atrašanās vietu, stadiona, sporta laukuma esamību, teritorijā esošo nestandarta aprīkojumu, apvidus reljefa, raksturu (kalns, parks, mežs, lauki, u.c.) un dabas daudzveidību;
2. pieejamo inventāru (tai skaitā speciālo, nestandarta, pašizgatavoto un pielāgoto, skolēnu personīgo);
3. slodzes parametru ievērošanu (dozējumu, intensitāti), vingrinājumu dozējumu un sarežģītību atbilstoši skolēnu vecumam;
4. audzēkņu sadalījumu pa pāriem vai vairāk, audzēkņu individuālo fizisko sagatavotību, auguma un ķermeņa proporcijas;
5. iespējas mainīt audzēkņu lomas uzdevumos, ieinteresēt visus audzēkņus aktīvai līdzdalībai;
6. laika apstākļus (gaisa temperatūru, vēju, nokrišņus u.c.);
7. vietas reljefu (līdzens, šķēršļots), kas apgrūtina vai atvieglo uzdevumu izpildi;
8. iepriekšēju pārdomātu plānošanu, pārbaudi, maksimālu vietas iekārtošanu, inventāra sagatavošanu un drošību;
9. audzēkņu drošības ievērošanu un tās nodrošināšanu;
10. audzēkņu savstarpējas pozitīvas attieksmes un tolerances vienam pret otru, pret komandu ievērošanu;
11. iepriekšēju informācijas sniegšanu audzēkņiem un vecākiem par āra nodarbībām un atbilstošu apģērbu.

Nodarbību plānā iekļautie līdzekļi:

1. Skrējieni, soļošana (dažādas intensitātes, apjoma un veida)
2. VAV atbilstoši stundas galvenajai daļai
 - ar priekšmetu, bez, uz priekšmeta;
 - uz vietas un kustībā;
3. Uzmanības vingrinājumi
4. Šķēršļu josla
5. Rotaļas, spēles
6. Sadarbības uzdevumi
7. Citu mācību priekšmetu (dabas zinību, sociālo zinību, u.c.) integrācija atbilstoši vecumam, kas nepieciešams
 - 1) vispārējās fiziskās sagatavotības sekmēšanai,
 - 2) dzīvei nepieciešamo zināšanu un prasmju apguvei,
 - 3) sociālo prasmju attīstīšanai.

Nodarbību periodi un tēmu plānojums

Konspekti veidoti nosacīti, izdalot 3 periodus:

1. Septembris – novembris

- orientēšanās
- nūjošana
- tūrisms

2. Decembris - februāris

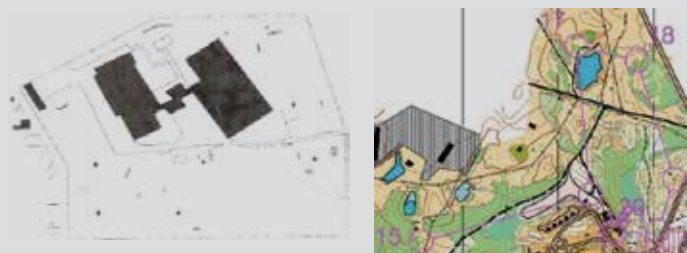
- sniega aktivitātes
- ragaviņas un slidošie līdzekļi
- distanču slēpošana

3. Marts – maijs

- orientēšanās
- nūjošana
- tūrisms
- frisbijgolfis
- slacklaine

Inventārs, materiāli

1. Āra nestandarta sporta laukuma un skolas teritorijā iekārtotais aprīkojums.
2. Āra apstākļiem izmantojamais sporta inventārs (dažādas bumbas, vingrošanas apļi).
3. Izdales materiāli:
 - 3.1. skolas sporta laukuma, teritorijas karte, plāns, shēmas;



3.2. dalībnieku kartiņas, planšetes, rakstāmie, attēli izdarei un noformēšanai.

4. Inventārs un materiāli laukuma, maršruta, punktu atzīmēšanai (konusi, lentas).
5. Pašizgatavotais un papildus inventārs un līdzekļi.
6. Plēves līdz 15 m x 2,5 – 4 m platas – vingrinājumiem uz zemes (līšana, rāpošana), ja zeme ir mitra.
7. Speciālais sporta inventārs:
Orientēšanas sportam - kompass.
Tūrisma - virves; pamata virves 12 – 16 mm D (20 – 30 m) un palīgvirves 8-10 mm Ø (1 – 3 m).

Piezīme: Konspekti tūrisma nodarbībām plānoti bez drošināšanas. Šajā gadījumā var izmantot arī saimniecības virves.

Drošināšanai nepieciešams: sistēmas, pašdrošināšanās cilpas (slingas), aptverošās cilpiņas, karabīnes, t.sk. skrūvējamās, žumārs (virves spriegošanai), aizsargķiveres, darba cimdi.

- Nūjošanai – nūjošanas nūjas.
- Slēpošanai – distanču slēpošanas inventārs
- Slackline (balansēšana uz platas lentas) - sākuma mācīšanai 15 m gara, 5 mm.

Attēli, piezīmes

Bumbas, vingrošanas apļi, dažāda veida plastmasas paliktņi (kvadrāti, apļi, pēdiņas u.c.) plastmasa nūjas u.c.



Nūju izvēle nūjošanā

Nūju garums, cm	Auguma garums, cm
95-100	145 - 150
100-105	150 - 160
105-110	160 - 170
110-115	170 - 175
115-120	175 - 180
120-125	180 - 185
130-130	185 - 190
130-135	185 - 190



Slackline lenta

Piezīmes. Āra nodarbībās nepieciešami dažādi izdales materiāli, pašizgatavots, nestandarta inventārs, arī improvizēts un pielāgots. Skolotāju, vecāku vadībā to sagatavo gan paši skolēni un vecāko klašu skolēni patstāvīgi, gan mājturības stundās, gan projektu nedēļas uzdevumu ietvaros.

Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: sporta laukums, skolas teritorija, acu apsēji.

Uzdevumi:

1. Veidot izpratni par rotaļu un spēļu nozīmi ikdienā;
2. Attīstīt telpas un laika izjūtu;
3. Veidot prasmi dalīties pieredzē, uz klausīt vienam otru, sekmēt klases saliedēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Audzēkņu vasaras aktivitātes (pārrunas, stāstījums). Audzēkņiem savstarpēji pārrunājamiem jautājumiem:

1. Kādās fiziskās aktivitātēs, sporta nodarbībās piedalījies vasaras brīvlaikā?
2. Kas visspilgtāk palicis atmiņā?
3. Vai šogad vēlies darboties kādā sporta pulciņā?
4. Ko šogad vēlies uzzināt, ko apgūt labāk? (skriet, lēkt, spēlēt bumbu, būt stiprākam u.tml.).

2. Rotaļa "Aklā čūska"

Audzēkņiem pārvietojoties jāizpilda skolotāja uzdevumi:

1. soļot zigzagā 10 m;
2. pāriet puspietupienā;
3. pāriet soļos un pēc dažiem soļiem zpildīt 5 lēcienus ar abām kājām uz priekšu;
4. 5 pielikšanas soļus pa kreisi (labi);
5. Zīgaga gājienā 10 m;
6. noliekties, rokas uz gurniem, turpina pārvietošanos 5 m;
7. ar labo (kreiso) kāju izpilda plašu soli sānis, pieliek kreiso (labo) kāju;
8. pārvietojas uz priekšu 10 m un pāriet lēnā skrējienā;
9. iet, ceļot ceļgalus maksimāli augstu.

Nobeiguma daļa

3. Rotaļas, spēles, klases saliedēšanas uzdevumi. Rotaļa "Trešais lieks".

Uzdevums.

Bēdzējam jānostājas jebkura pāra priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!” Pēdējais bēg un mēģina nostāties citas kolonnas priekšā.

Uzvarētājs ir tas, kurš ne reizi nav noķerts.

Piezīmes. Rotaļu "Aklā čūska" organizē nelielā teritorijā. Dažāda veida pārvietošanās un vingrinājumi ar acu apsējiem rada audzēkņos priekšstatu par lielu attālumu veikšanu. Skolotājs procesu papildina ar stāstījumu, piemēram: "Tagad iesim apkārt futbola vārtu stabam. Jāpieliecas - priekšā liels zars." Stāsta, ka priekšā nolikti priekšmeti, kuriem jāpārlec pāri, tāpēc audzēkņiem rodas iespaids, ka jāpārvar sarežģīti šķēršļi un attālums.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pirms stundas, gatavojoties tai, audzēkņi sadalās pa divi un savā starpā pārrunā skolotāja uzdotos jautājumus (sagatavoti uz lapiņas katram pārim). Ja paliek bez pāra, audzēknis izvēlas, kuram pārim pievienosies un stāstījumu papildinās.

Rotaļu organizē nelielā teritorijā (min 20 x 20 m) Audzēkņi (ar acu apsējiem) nostājas kolonnā viens aiz otra. Skolotājs priekšā. Rokas priekšā stāvošajam uz gurniem, rokas brīvi iztaisnotas. Skolotājs audzēkņus brīdina, ka pārvietosies pa dažādām šķēršļotām vietām, visiem uzmanīgi jā klausās un precīzi jāizpilda sacītais. Uzdevumus papildina ar stāstījumu. Vingrinājumu izpildes gaitā un/vai rotaļas beigās, nenoņemot acu apsējus, audzēkņiem jautā: "Kā jūs domājat, kur mēs esam atnākuši?" Vingrinājumus pārvietošanās laikā atkārto. Uzdevuma veikšanas laikā ievēro nosacījumu – rokas uz gurniem.

Audzēkņi nostājas kolonnā pa divi, priekšā stāvošais ir ķērājs, aiz mugurē - bēdzējs. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju.

Vieta: lauka, meža apvidus, parks.

Nepieciešamie resursi/inventārs: dabas resursi, kompass.

- Uzdevumi:**
1. Iepazīstināt ar dabas daudzveidību, mācīt dabas objektu pazīmes izmantot dažādās dzīves situācijās;
 2. Audzināt cieņu pret dabu un tās vērtībām;
 3. Sekmēt audzēkņu radošumu un savstarpējo sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Dodoties uz nodarbības vietu, pārrunā ar audzēkņiem jautājumus, kas saistīti ar turpmākajām nodarbībām. 1) Mēs ejam pa ceļu vai taku? 2) Kas ir ceļš, kas - taka? 3) Pa kuru ceļa pusi jāpārvietojas? 4) Kas cilvēkam jāņem līdzi, pārvietojoties vai braucot tumsā? 5) Pēc kā mēs varam orientēties, esot dabā?
2. Mežā (parkā). Spēle "Tripāteri" Spēlētājiem jācenšas pēc iespējas uzmanīgāk (slepus pārvietojoties no vietas uz vietu) un ātrāk tikt pie koka.
3. Spēli var organizēt arī grupās ar vairākiem vadītājiem.
4. Debess puses noteikšana pēc apvidus objektu pazīmēm.



Atrast koku, kuram viena puse tumšāka, otra gaišāka vai celmu, kuram viena puse vairāk noklāta ar sūnām un tumšāka, vai skudru pūzni, nozāģēta koka celmu u.c. Noteikt Z un D puses.

Uzdevumu var veikt arī skolas teritorijā.

Nobeiguma daļa

Rotaļa - uzdevums "Kas te ir lieks?"

Uzdevums: atrast un salasīt priekšmetus, kas neiederas dabā. Uzvar dalībnieks, kas to veicis visātrāk.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pārrunas notiek brīvā sarunā, uzklausā audzēkņu teikto un viedokļus. Skolotājs skaidro un precizē atbildes uz jautājumiem.

No audzēkņu vidus izvēlas vadītāju, kurš stāv pie koka, ar plaukstām aizsedz acis un skaita līdz 10, tad saka: "Eju meklēt!"

Tikmēr pārējie paslēpjas. Vadītājs iet meklēt, bet pārējie cenšas nemanīti piekļūt kokam. Ja tas izdevies, saka: "Trip, trip!" un nosauc vadītāja vārdu. Ja vadītājs kādu pamanījis vai atradis, viņš skrien pie koka un saka: "Trip, trip!" un nosauc atrastā dalībnieka vārdu.

Uzvar tie, kurus vadītājs neatrod.

Uzdevumu veic grupās pa 5 – 6.

Noteikt teritoriju - ne tālāk par 0,3 km rādiusā.

Atkarībā no konkrētajiem apstākļiem katrai grupai noteikt objektu skaitu. Kad uzdevums veikts, visi skolēni ar skolotāju aplūko atrastos objektus un izvērtē to atbilstību debess pusēm (skolotājs pārbauda ar kompasu palīdzību).

Atpakaļceļā pārrunā jautājumus par dabas saudzēšanu un tīrību.

Izvēlētā maršruta posmā ap 30 m x 20 m izlikti un paslēpti priekšmeti, kuri neiederas vidē. Izpildes laiks – 3 – 5 min. Priekšmetus saskaita un pārlicinās, vai visi atrasti.

Piezīmes. Nodarbības uzdevumu veikšanai nepieciešama iepriekšēja vietas apskate un tai atbilstošu uzdevumu izvēle. Rotaļai nepieciešamos priekšmetus skolotājs pirms tam izvieto pats vai kādam no audzēkņiem uzdod tos izvietot izvēlētajā posmā (dažāda veida papīrus, pudeles, bumbiņas, u.c.).

Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: sporta laukuma karte, plāns vai shēma, fotogrāfijas, planšetes.

- Uzdevumi:**
1. Attīstīt orientēšanās prasmes apvidū;
 2. Pilnveidot attāluma noteikšanas izjūtu;
 3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa Vai pazīsti savu skolu un skolas teritoriju?

1. Foto orientēšanās. Kopējais veicamā maršruta garums no 0,5 – 1,5 km.

Varianti:

1. Pēc dotajām fotogrāfijām audzēkņiem pēc iespējas īsākā laikā jāatrod attēlotā vieta.
2. Fotogrāfiju vietās nolikts rakstāmais un burti. Burtus var:
 - a) paslēpt un tie jāsameklē;
 - b) redzami (uzrakstīti uz cietāka kartona), kuri, uzdevumu beidzot, veido vārdu vai vārdus, piemēram, SPORTA STUNDA.
3. Fotogrāfiju vietās nolikts rakstāmais un apgriezta lapa ar jautājumiem par skolu:
 - a) Cik skolai gadu?
 - b) Cik skolēnu mācās mūsu skolā?
 - c) Cik skolēnu ir tavā klasē (meiteņu, zēnu),
 - d) Uzraksti vismaz 5 mācību priekšmetus, kurus šogad mācīsies!
 - e) Kā sauc tavu sporta skolotāju? (vārdu, uzvārdu) utt.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Cik garš ir mans solis?"

Audzēkņi pārvietojas pa distanci ātrā solī, un saskaita soļus 50 m (50 x 2) un atkārto to 100 m distancē.

Tāpat veic distanci, skrienot dažādos skriešanas režīmos.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sagatavotas fotogrāfijas (vēlams krāsainas) ar dažādām zīmīgām skolas teritorijas vietām un vai atsevišķi vietu fragmenti, piemēram, parādes durvju vienā puse, kāpnes, palīgēkas, vieta sporta laukumā, koks utt.

Katra fotogrāfija numurēta un audzēkņiem tās izsniedz jauktā secībā vai secību norāda. Uz nelielas lapas katrs uzraksta apmeklējamo punktu secību un dodas distancē.

Startē visi (pa pāriem vai komandās) vienlaicīgi.



Lai fiksētu audzēkņu "pavēles" apmeklējumu pa punktiem (vietām) uzdevumu izpilda, izmantojot 2. variantu.

Audzēkņiem izsniedz planšetes vai kartona paliktņus ar baltu lapu, uz kuras audzēkņi secīgi pieraksta punktu vietās esošos burtus vai atbildes uz jautājumiem (3.variants).

Taisns, līdzens distances posms no 50 - 100 m, ik pēc 10 m izliktas zīmes (konusi)



Uzdevums.

Audzēkņim jānosaka veiktais attālums. Jāiegaumē savs soļu skaits soļojot vai skrienot. Jāaprēķina, cik soļu ir 1 km distancē.

Piezīmes. Fotogrāfijas noformē uz kartona lapas vairākkārtējai izmantošanai.

Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: laukuma maršruta shēmas, rakstāmais, lineāls, planšetes ar baltu papīru, konusi.

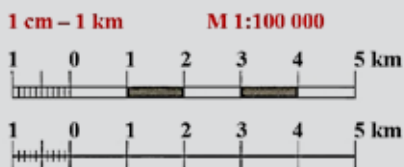
Uzdevumi:

1. Radīt izpratni par kartes mērogu;
2. Pilnveidot orientēšanās prasmes pēc līnijveida orientieriem;
3. Sekmēt atjautību, radošumu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Iepazīstināšana ar orientēšanās kartes mērogu, attāluma un mēroga noteikšana kartē.



Audzēkņi pēc shēmas **(b)** pārvietojas pa laukumu, atrod pareizo punktu, paceļ konusu un paskatās, kāds priekšmets zem tā atrodas. Turpina pārvietošanos līdz pēdējam shēmā attēlotajam punktam. Pēc uzdevuma veikšanas dalībnieks atgriežas un pasaka, kādus priekšmetus atradis.

Varianti:

1. Zem konusiem noliek lapiņas ar burtiem, kuri jāatceras vai lapiņas jāpaņem (sagatavo, lai pietiktu visiem audzēkņiem). Finišā pasaka vai saliek vārdu no atrastajiem burtiem.
2. Zem konusiem (visiem vai dažiem) ir uzdevums (mīkla, matemātikas uzdevums u.c.) kurš jāatrisina.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Nosaki debess puses!"

Audzēkņiem pēc iespējas ātrāk un precīzāk jānosaka un jāpieraksta uz lapas debess pušu nosaukumi maršruta atpakaļceļā.

Uzdevumu atkārtoti 3 reizes, katru reizi dodot citu maršrutu. Uzvar komanda, kura kopumā uzdevumu veikusi visātrāk un precīzāk.



Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

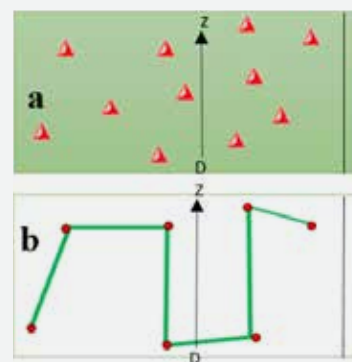
Teorētiski iepazīstina ar orientēšanās kartes mērogu. Sporta laukumā atzīmēti vairāki punkti (konusi). Dota laukuma shēma ar mērogu 1:100000. Audzēkņi izlozē laukuma shēmas variantu ar 3 punktiem.

1) Ar soļiem izmēra attālumu un aprēķina veikto attālumu, pieraksta uz lapas. 2) Shēmā ar lineālu izmēra attālumus no punkta līdz punktam un aprēķina distances garumu. Salīdzina ar veikto soļu mērījumu.



Sporta laukumā izvietoti konusi, atzīmēta starta līnija **(a)**. Uz A4 lapas sagatavoti shēmu varianti (3 – 5) komplekti ar 5 – 6 punktiem.

Uzdevumu pēc signāla uzsāk 3 – 5 audzēkņi (atkarīgs no shēmu variantiem). Pēc 15 – 20 sek. uzdevumu sāk nākamā dalībnieku grupa.



Sagatavoti 3 – 4 dažādi attēli, kuros norādītas debess puses un pārvietošanās virziens. Audzēkņi sadalīti 3 – 4 komandās, katrai komandai iedots rakstāmais un lapa pierakstam. Grupas izlozē attēlu un pēc signāla sāk uzdevumu.

Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: aukuma maršruta shēmas, rakstāmais, konusi, kompass.

- Uzdevumi:**
1. Radīt izpratni par karti;
 2. Mācīt noorientēt karti (plānu, shēmu) pēc līnijveida orientieriem;
 3. Sekmēt atjautību, radošumu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Iepazīstināšana ar orientēšanās karti (Z un D virziena norādes kartē).

2. Debess puses noteikšana.

Audzēkņi pārvietojas pa shēmā norādīto maršrutu. Uzsākot pārvietošanos un, turpinot to no punkta uz punktu, ieraksta debess pusi, uz kuru dosies tālāk.

Varianti:

- 1) maršrutu veic komandās uz laiku;
- 2) nonākot pēdējā punktā, veic maršrutu pretējā virzienā un izpilda iepriekš minētos nosacījumus.

Uzvar grupa, kura visātrāk un visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Uzdevumu katrs audzēknis var veikt individuāli.

Nobeiguma daļa

Debess puses noteikšana.

Rotaļa "Satiksmes regulētājs"

Pēc skolotāja teiktā, piemēram: "Mainās visi, kam dzimšanas diena janvārī!" audzēkņi mainās vietām un nostājas ar paceltu labo roku uz Z.

Varianti:

- 1) Paceltas abas rokas – Z – D; vispirms norāda, kura uz kuru debess pusi.
- 2) Audzēkņi saskaitās pēc kārtas. "Mainās visi tie," skolotājs dod matemātikas uzdevumu, "kuru kārtas nr. dalās ar divi!" Dalībnieki samainās un nostājas un, paceļot roku, norāda Z virzienu.

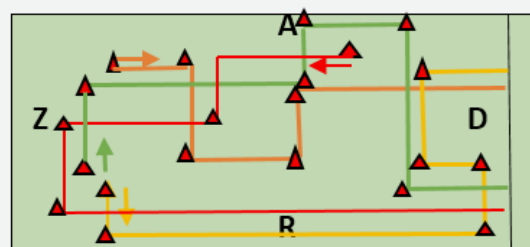
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Teorētiski iepazīstina ar Z un D virziena apzīmējumu orientēšanās kartē un pārvietošanos pēc debess pusēm.

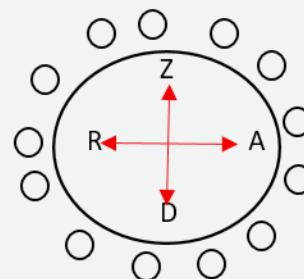
Sporta laukumā norādītas debess puses un pēc shēmām (attēlā) izveidoti maršruti (punktos konusi).

Audzēkņi, sadalīti grupās pa 3 – 5, pēc maršrutu izlozes veic distanci. Nonākuši punktā, noorientēt maršruta lapu uz nākamo punktu un ieraksta debess pusi.



Shēmu varianti

Audzēkņi nostājas aplī (2 m viens no otra). Skolotājs ar kompasu palīdzību nosaka debess puses un attēlo tās uz zemes apļa vidū. Dalībniekiem atgādina, ka Z virziens ir "labā roka sānis".



Vieta: sporta laukums, teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 pamatvirves 15 – 20 m, palīgvirves mezglu siešanai, uzskates materiāli (mezglu attēli).

Uzdevumi:

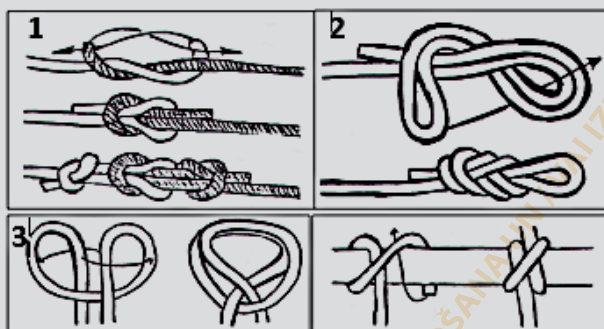
1. Radīt izpratni par mezgliem, mācīt tos sasiet;
2. Attīstīt plaukstas un pirkstu muskuļus;
3. Sekmēt komandas sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Mezglu mācīšana.

- 1) parastais mezgls virves galā un pie koka pa labi, pa kreisi.
- 2) plakanais mezgls ar kontrolmezglu (1)
- 3) plakanais mezgls ar aizvērtām acīm, pa pāriem, katrs tur virves galu, otra roka aiz muguras, t.p. turot virves galu otrā rokā;
- 4) astotnieks (2)



1. Rotaļa "Čūska"

Uzdevums. Sienot plakano mezglu ar kontrolmezglu, sasiet garāko virvi - "čūsku".

Uzvar komanda, kuras "čūska" ir visgarākā (virves samēra).

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Mezglu namiņš deg"

Uzdevums. Sasiet nosaukto mezglu, līdz vadošais atskrējis atpakaļ.

Varianti.

1. Noteikt apļa lielumu (izretoties) atkarībā no apgūtajām siešanas prasmēm.
2. Organizē 2 grupās.

Piezīmes. 1. Mezglu mācīšana aizņem samērā daudz laika, un to iegaumēšanai nepieciešama regulāra un pakāpeniska mācīšanās un atkārtošana visa mācību gada laikā. 2. Mezglu siešanu atkarībā no apguves līmeņa iekļauj stafetēs, rotaļās, stundu uzdevumos, stundu atsevišķās daļās. 3. Mezglu mācīšanās pēc attēliem - lielisks veids, kā nodarbināt tos audzēkņus, kas atbrīvoti no sporta nodarbībām.

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Siešanu veic pie horizontāli novilkta virves starp kokiem (stabiem). Skolotājs parāda attēlus ar tūriskā visbiežāk noderīgajiem mezgliem, skaidro to specifiku (2 virvju sasiešana, virves gala piesiešana, speciālie mezgli).

Skolēni seko līdz demonstrējumam un atkārtro darbības. Katru mezglu uz sien 3 – 4 reizes. Sien patstāvīgi pēc attēliem, palīdz viens otram, palīdz skolotājs.



2 komandas. Dalībnieki rindās nostājas pie starta līnijas. Priekšā (10 m) plaši izvietotas virvītes atbilstoši dalībnieku skaitam. Pēc signāla visi skrien pie virvītēm, sien plakano mezglu.

Dalībnieki izveido apli ar seju uz apļa centru, rokas aiz muguras. Vadošais apli ārpusē ar virvīti rokās skrien pa apli, pieskrien pie kāda, iedod virvīti rokās un nosauc mezglu, kurš jāsasien, un turpina skriet. Virvītes saņēmējam jāpaspēj uzsiet nosaukto mezglu. Vadošie mainās.

Ja nepaspēj - ieiet apļa vidū, turpina siet, paceļ uzsiesto mezglu augšā un nākamajā skrējienā ir vadošais.

Vieta: sporta laukums, teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 pamatvirves 15 – 20 m, palīgvirves mezglu siešanai, 2 – 3 m garas.

Uzdevumi: 1. Mācīt un pilnveidot mezglu siešanu;
2. Sekmēt komandas sadarbību, pozitīvu attieksmi vienam pret otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Atkārtot Plakanā mezgla un Astotnieka mezgla siešanas veidus: Audēju mezgls, Astotnieks ar vienu galu (1.att.)



2. Mācīt:

1) Kāpšļa mezglu virves vidū un virves gala piesiešanai (sk. konspektu Nr.7, 3.att.);

2) Buliņa mezglu (2.att.)

3. Stafete "Veiklie mezglu sējēji"
Veikt uzdevumu precīzi un ātri.

Varianti.

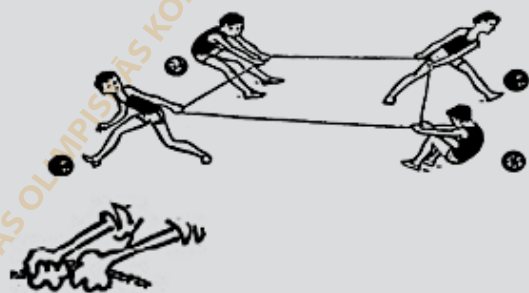
Nākamais komandas dalībnieks ne tikai uz sien savu mezglu, bet ir tiesīgs paskatīties iepriekšējā uzsieta mezglu, ja redz nepilnības, tās labot.

Uzvar komanda, kura uzdevumu veikusi visātrāk un kurai vismazāk punktu.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Kustīgais rings"

Uzdevums. Kurš pirmais aizskars konusu?



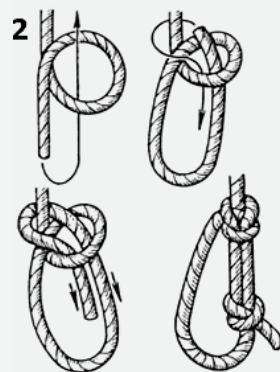
Virves satvēriens

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sien patstāvīgi pēc attēliem, palīdz viens otram, palīdz skolotājs.

Sekot līdzī demonstrējumam un atkārtot darbības. Katru mezglu uz sien 3 – 4 reizes.



2 komandas nostājas pie starta līnijas. Katrai komandai 5 – 10 m priekšā iezīmētā laukumā saliktas otrādi apgrieztas lapiņas ar mezglu nosaukumiem, var būt arī ar attēlu, (izvēlas apgūtos mezglus), 5 – 10 m tālāk starp diviem kokiem (katrai komandai pretī savs koks) novilkta virve ar iezīmētu vidu mezglu siešanai.

Pēc signāla komandas pirmie skrien līdz lapiņām, pagriež un paskatās, kāds mezgls jāsien, skrien tālāk, uz sien mezglu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.

Vērtē uzsieta mezgla kvalitāti. Neuzsiets mezgls – 2 punkti, nav kontrolmezgla vai nesakārtots mezgls – 1 punkts.

Dalībnieki sadalās pa 4 vai trīs. Dota sasieta virve, dalībnieki izveido četrstūri, tā stūros 2 – 3 m attālumā noliks konusus.

Rotaļu atkārtoti 3 – 4 reizes.

Variants. Palielinot virves garumu, stūros nostājas pa 2 – 3 dalībniekiem.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 mugursomas. Tūrisma pārgājienā līdzī ņemamas lietas, inventārs, dažādi priekšmeti, materiāls ugunsкура salikšanai (malkas pagales, koka sprunguļi), ugunsкура attēli

Uzdevumi:

1. Apgūt tūrisma pamata prasmes (mugursomas salikšanu, ugunsкура sagatavošanu);
2. Attīstīt vispārējo koordināciju un spēku;
3. Sekmēt loģisko domāšanu, radošumu, sadarbību, prasmi uz klausīt vienam otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Pārgājienam nepieciešamo lietu izvēle.

1. Individuāli izvēlēties visnepieciešamākās lietas pārgājienam (mantu skaits atkarīgs no audzēkņu skaita komandā).

Variants. Mantu nosaukumus (skaidri salasāmus) izvieto laukumā uz mazām lapiņām.

Vērtējums. Pēc uzdevuma veikšanas dalībnieki skaidro, (skolotājs seko, lai izteiktos visi) kāpēc izvēlējušies konkrētās lietas, citi papildina, dod vārdu papildināšanai arī otrai komandai.

Skolotājs papildina un pamato tieši šo lietu vajadzību.

2. Mugursomas salikšana.



Vērtējums. Skolotājs novērtē paveikto. Pajautā, ja nepieciešams, dod īsu skaidrojumu par katras lietas atrašanās vietu.

Nobeiguma daļa

Ugunsкура salikšana.

Pēc dotā attēla salikt ugunsкуру. Uzvarētāju nosaka pēc mazākā punktu skaita (pēc iegūtajām vietām). vietām).



Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Audzēkņi gatavojas 1 dienas pārgājienam, apmēram 4 stundas garam. Jāizvēlas lietas, ko ņemt līdzī un kā pārgājiena laikā iekurt ugunsкуру.

Priekšā 10 m attāluma noliktas dažādas lietas 2 komplektos (nazis, lukturītis, fotoaparāts, lietus mēteli, higiēnas piederumi, termoss, kompass, karte, saulesbrilles, guļammaiss, u.c.), kas būtu nepieciešamas pārgājienam (lietām jābūt atbilstoši dalībnieku skaitam), kā arī daudzas liekas (fēns, maza izmēra radio, dūraiņi, mazais sporta inventārs – hanteles, lecamauklas u.c.). Dalībnieki 2 komandās nostājas uz starta līnijas kolonnā. Pēc signāla katrs no komandas atnes vienu lietu, noliek to norādītajā vietā blakus startam, apskrien komandu un nodod stafeti nākošajam.

Katrai komandai dota viena mugursoma (izmanto audzēkņu skolas mugursomas) un 8 lietas komplektos: sega, jaka, apavi, nazis, termoss, karte, kompass, lukturītis, piezīmju bločiņš ar rakstāmo.

Komandas nosēžas aplī, lai visi kopā pārrunātu un izlemtu. Dots laiks – 5 min.

Komandas sanāk kopā, katra izstāsta, kā saliktas lietas.

Dalībnieki, sadalīti 3 komandās, rindā nostājas uz starta līnijas.

10 m priekšā katrai komandai noliktas 10 malkas pagales. Starta vietā komandas izlozē kartiņas (a), 10 sek. apspriežas un pēc signāla visi skrien pildīt uzdevumu. Kad uzdevums pabeigts, atgriežas aiz starta līnijas.

Mainoties ar kartiņām, komandas uzdevumu veic 3 reizes.

Noslēgumā skolotājs paskaidro katra ugunsкура nozīmi.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 mugursomas ar lietām un priekšmetiem (sega, apavi, trauku komplekts, karte, piezīmju blociņš, rakstāmais, aploksne, paliktņi, izdāle – attēli, kompass, konusi)

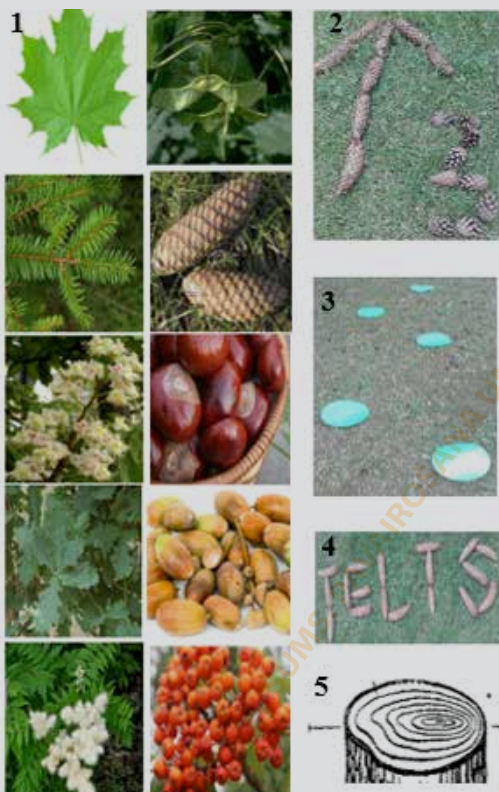
Uzdevumi:

1. Tūrisma pamata prasmju apgūšana (mugursomas salikšana, ugunsкура sagatavošana);
2. Attīstīt vispārējo koordināciju un spēku;
3. Sekmēt loģisko domāšanu, radošumu, sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Tūrisma pamata prasmju pilnveidošana. Stafete.



Nobeiguma daļa

Izvērtē rezultātus atkarībā no izvēlētās stafetes veida. Pārrunā sarežģītākos, interesantākos uzdevumus un to, kas nav veicies tik labi. Uzslavē audzēkņus, rosina un motivē turpmākajam darbam. Stafetei audzēkņus sadala 2 komandās veicot izlozi; sadala grupās pa 2 – 4 katrā etapā atkarībā no uzdevuma sarežģītības. Etapa beigās – mugursomas nodošana, pēc tam stafeti atkārti, mainoties etapa uzdevumiem.

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Iekārtota 300 – 500 m gara distance ar startu un finišu vienā vietā, norādīts pārvietošanās virziens, punkti atzīmēti ar konusiem. Audzēkņiem skaidro stafetes veikšanas uzdevumus un nosacījumus tās veikšanai.

Uzdevumu apraksts.

1. Salikt mugursomā 5 lietas: 1) nelielu segu, 2) sporta apavus, 3) plastmasas traukus un ēdamrikus (caurspīdīgos aizsietos maisiņos), 4) karti un piezīmju bloku ar rakstāmo, 5) aploksni ar ugunsкура attēlu. Salikt lietas somā pareizās vietās (vienu kabatiņu atstāt brīvu, somu aiztaisīt) un uzlikt plecos.
2. Pēc izliktajām norādēm **(2.att.)** atrast priekšmetu un ielikt somā brīvajā kabatiņā (kompass).
3. "Purvs": 5 – 6 "ciņi" izvietoti apmēram 1 m attālumā. Nepieskarties zemei, iet tikai pa "ciņiem" **(3. att.)**.
4. "Otra puse". Etapā nolikti 5 otrādi apgriezti attēli (ziedi, lapas). Atrast tos dabā, nolikt blakus attēlam "otru pusi" (1.att.). Var vienkārši savietot attēlus pa pāriem.
5. Ugunskurs. Izņemt no somas aploksni salikt attēlā redzamo ugunsкура (sk. konspektā Nr. 8)
6. Atrast 18 čiekurus un salikt vārdu "TELTS" **(4.att.)**.
7. Etapā starp diviem kokiem novilkta virve, noliktas palīgvirves. Katram uzsiet sev zināmo mezglu.
8. Z, D virziens. Etapā nolikts otrādi apgriezts attēls ar celmu. Izņemt no somas rakstāmo un pierakstīt Z, D virzienu **(5.att.)**, ielikt somā.
9. Finišs – noņemt no pleciem mugursomu, nolikt priekšā finiša līnijai, izņemt kompasu, nolikt uz somas un nostāties aiz finiša līnijas ar skatu distances virzienā. Nākamo etapu veic tikai tad, kad pabeigts iepriekšējais. Uzdevumus veic kopīgi, purvu pārvar visi.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, parks, mežains apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas), smilšu maisiņi

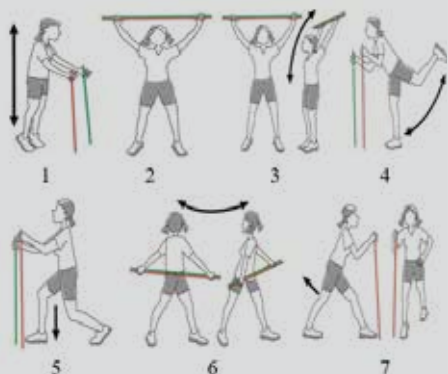
Uzdevumi:

1. Nūjošanas stājas, roku, kāju pamata kustību prasmju apgūšana;
2. Kustību koordinācijas pilnveidošana;
3. Sadarbības uzdevumi veiklības, kustību koordinācijas sekmēšanai.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Nūjošanas iesildīšanās vingrinājumi uz vietas.



2. Vingrinājumi kustībā auguma, roku darbībai.

- 1) Nūjas brīvi lejā, soļot bez roku vēzieniem.
- 2) T.p. Soļot ar smilšu maisiņu uz galvas.
- 3) Palielināt roku vēzienu amplitūdu – vēziens priekšā pretējā nosaukuma balsta kājai.
- 4) Nūjas brīvi lejā, soļojot palielināt roku vēzienu amplitūdu - vēziens līdz vidukļa (nabas) līmenim.
- 5) Soļot kolonnā, nūju aizmugurējos galus satver partneris, sinhrona roku darbība.
- 6) Pretējā kustībā divās kolonnās, pastiepjot roku, "sasveicināties" ar pretējās kolonnas dalībnieku, pēc tam maina virzienu, "sveicinās" ar otru roku.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Noķer nūju!"

Uzdevums: satvert blakus esošā nūju.

Varianti.

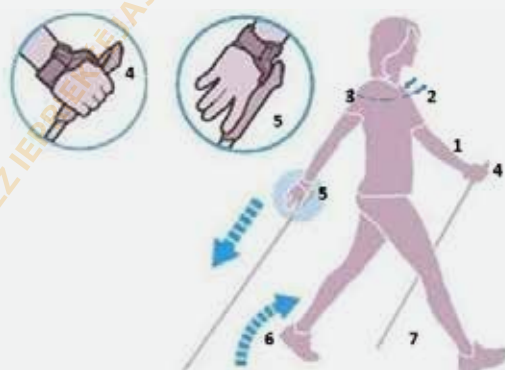
- 1) Pēc signāla izpilda 2 pielikšanas soļus pa labi (pa kreisi) un satver katru otro nūju.
- 2) T.p. ar divām nūjām.
- 3) T.p., tikai, pārvietojoties pa apli ar vienu vai ar abām nūjām, maina pārvietošanās tempu.

Uzvar dalībnieks, kurš nav kļūdījies.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Nūjošanas tehnikas pamatprasības



1. Elkonis taisns, plauksta virzās līdz vidukļa (nabas) līmenim.
 2. Pleci atbrīvoti, nolaisti lejā.
 3. Plecu joslas kustību amplitūda.
 4. Plauksta satvēriens, uzsākot atgrūdienu.
 5. Atgrūdienā plauksta atbrīvota no satvēriena.
 6. Pēdas darbība: pārvēliens, papēdis, pēda, pirkstgals.
 7. Uzsākot atgrūdienu, nūja solim pa vidu.
- Augums taisns, skats uz priekšu, pleci atbrīvoti, ķermeņa augšdaļā rotācijas kustības.

Audzēkņi nostājas aplī ar skatu uz iekšu, katram priekšā nūja labā (kreisā) roka uzlikta uz nūjas.

Pēc vadītāja signāla "pa labi" ("pa kreisi") dalībnieki atlaiž nūju uz izpilda soli pa labi (pa kreisi) un cenšas satvert blakus esošo nūju.

Pakāpeniski palielina izpildes tempu.



Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas).

Uzdevumi:

1. Nūjošanas rokas plaukstu, kāju pēdu pamata kustību prasmju apgūšana;
2. Kustību koordinācijas pilnveidošana;
3. Sadarbības uzdevumi veiklības, kustību koordinācijas sekmēšanai.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Vingrinājumi kustībā rokas un plaukstu darbībai:

- 1) soļot bez nūjām kolonnā, rokās čiekurs, mest čiekuru, vērējot roku uz aizmuguri, atbrīvojot plaukstu;
- 2) soļot ar nūjām, nūjas brīvi lejā, soļot bez roku vēzieniem, aizmugurē plauksta atbrīvota - "atvērta";
- 3) T.p. ar roku vēzieniem, palielinot roku darbības amplitūdu un plaukstu atbrīvošanu.

2. Vingrinājumi pēdas darbībai:

- 1) pārsoļot pāri priekšmetam;
- 2) uzkāpt priekšmetam, izpildot īsāku un garāku soli.

3. Pārvietošanās pa nogāzi:

- 1) uz augšu taisni un zigzagā ielikt labo (kreiso) nūju balstā, apiet un nolikt kreiso (labo) nūju balstā utt.;
- 2) T.p. uz leju.

Nobeiguma daļa

- 1) Rotaļa "Liliputi un milži"
- 2) Dalībniekam pēc iespējas precīzāk jāuzkāpj čiekuram, ievērojot pēdas nolikšanas sākuma un beigu stāvokli.

Uzvar dalībnieks, kurš veicis visvairāk precīzu soļu.

Rotaļas noslēgumā izvērtē dalībnieku tehnisko izpildījumu kopumā un individuālo izpildījumu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vingrinājumus veic atklātā vietā, kur var izmantot dabas priekšmetus un vietas reljefu – nelielas nogāzes soļošanai uz leju un uz augšu.

Pārvietošanās laikā norāda uz vingrinājumu veikšanas attālumu.

Augums soļošanas laikā taisns, skats uz priekšu, horizontālas rotācijas kustības plecu joslā.



Pēdas darbībai raksturīgs pārvēliens: no papēža, pilnas pēdas uz pirkstgalu. Uz zemes soļa attālumā salikti koka sprunguļi; pārsoļot tiem pāri.

Izpilda to pašu, bet maina priekšmetu attālumu (garāks solis).

Soļa attālumā izlikti čiekuri. Soļojot tiem jāuzkāpj.

Auguma augšdaļa noliekta vairāk uz priekšu, mugura taisna, skats uz priekšu, rokas elkonī nedaudz saliektas, liekot kāju pie zemes (atkarīgs no nogāzes stāvuma).

Soļojot no kalna saliecas elkoņa locītavas un ceļi. Stāvākās nogāzēs 3 zemskares punkti: 2 nūjas un kāja.

Līdzenā vietā 5 – 6 m x 10 – 20 m laukumā izvietoti priežu čiekuri, sprunguļi dažādos attālumos. Dalībnieki ar nūjām brīvi pārvietojas pa laukumu. Ja vadītājs saka: „Liliputi” - izpilda mazus soliņus un uzkāpj priekšmetam, ja „milži” – liek lielākus soļus, „Lielu milži” - plati soļi. Izpildes laikā vadītājs norāda uz izpildījumu – augumu, roku, kāju darbību, rokas vēzienu un atgrūdienu, atbrīvotu plaukstu darbību un pēdas darbību.

Vieta: vidēji šķēršļots apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas).

- Uzdevumi:**
1. Nūjošanas tehnikas pilnveidošana;
 2. Vispārējās izturības attīstīšana.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Nūjošana vidēji šķēršļotā apvidū ar uzdevumiem soļošanas laikā un pauzēs.

1) Vēro apkārtni un dabu. Jautājumi atpūtas pauzēs. Cik cilvēku nāca pretī? Kādus mājas dzīvniekus redzējāt? Vai pamanījāt putnu kāsi? Kuriem kokiem jau lapas nobirušas? Uzdod arī ar vietas objektiem saistītus jautājumus);

2) Līdz nākamajai atpūtas pauzei 2 grupām nodziedāt katrai pa 1 tautas dziesmai, pārējie piebiedrojas;

3) 2 grupas soļojot vēro 2 citu grupu soļošanas tehniku un nosaka viņuprāt grupā tehniski pareizāko izpildījumu;

4) 2 grupām pēc kārtas jāuzdod mīkla otru divu grupu dalībniekiem;

5) Atpūtas pauzes – aktīvas, kurās demonstrē nūjošanas roku, kāju darbību.

Nobeiguma daļa

Stiepšanas vingrinājumi (skatīt attēlā vingrinājumu sāk.st. un izpildījumu).

1) Mugura taisna, skats uz priekšu. Izturēt 5 – 10 sek. T.p. ar otru kāju (1.att.).

2) Mugura nedaudz saliekta, balsts uz vienas kājas, otras kājas pirkstgalu novieto pret nūju, papēdi pietuvinot nūjai, pirkstgals slīd gar nūju uz augšu, saliec atbalsta kāju. Izturēt 5 – 10 sek. T.p. ar otru kāju (2.att.).

3) Taisna mugura, nūjas satvertas plecu platumā aiz muguras. Rokas saliekt uz iztaisnot elkoņu locītavās. Atkārtot 6 – 8 reizes.

4) Kājas plecu platumā, noliekties uz priekšu, mugura taisna, rokas balstā uz nūjām priekšā, skats uz priekšu. Noliekties pēc iespējas zemāk un šūpojošām kustībām izturēt 10 – 15 sek.

5) Nūjas aiz muguras, augšējais gals galvas līmenī, otrs - krustu līmenī. Ar augšējo roku vilkt nūju uz leju. Izturēt 5 – 10 sek.

6) Kājas plecu platumā. Nūjas augšā taisnās rokās, mugura taisna. Noliekties pārmaiņus uz vienu un otru pusi. Atkārtot 6 – 8 reizes.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Distances kopgarums – ap 3 km, pārvietošanās režīms – aerobs (pulss 120 ± 10) uz ko norāda audzēkņu spēja brīvi sarunāties, dziedāt.).

Pārvietošanās grafiks: 6 – 8 min soļošanas; 2 - 3 min atpūta.

Audzēkņi sadalīti 4 grupās, katra izdomā nosaukumu. Grupas pēc kārtas vai pēc norādījuma soļošanas laikā un atpūtas pauzēs veic uzdevumus.

Pārvietojoties sekot līdz tehniskajam izpildījumam – auguma, roku, plaukstu, kāju darbībai.



Piezīmes. Katra vingrinājuma atkārtojumu skaits ir individuāls – pēc pašsajūtas.



**NORĀDĪJUMI
NODARBĪBU
ORGANIZĒŠANAI
ZIEMĀ**

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Iesildīšanas vingrinājumi uz slēpēm.

1) Uz vietas: svara pārvešana no vienas uz otru kāju (1); kājas izcelšana pārmaiņus pa labi (kreisi) (2); kājas pacelšana uz augšu (3) un noturēšana horizontāli (4); pielikšanas soļi pa labi (kreisi) (5); vēzieni ar labo (kreiso) uz priekšu, atpakaļ (6), slēpes pārcilājot pa labi (kreisi) (7), slēpi izceļot, griezties apkārt (8); pagrieziens ar palēcienu (9) u.c.



2) Kustībā (atkarībā no vietas reljefa):

- norādīt slēpošanas soli;
- norādīt vai mainīt pārvietošanās tempu;
- vienlaikus vai pārmaiņus veikt atgrūdienu ar rokām;
- distancē, virzoties pa lēzenu nogāzi, pacelt pārmaiņus vienu un otru slēpi, dažādos stāvokļos abas rokas (uz augšu, uz sāniem);
- visiem sākot un izpildot kopīgas sinhronas kustības, piemēram, 1, 2 un atgrūdiens;
- ieņemt vienu vai otru nobrauciena stāju, kalnā kāpšanas veidu u.c.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ziemas nodarbību ietekmējoši faktori.

1. Inventārs un apģērbs.
2. Laika apstākļi (gaisa T°, vējš, mitrums, sniega sega).
3. Vietas izvēle
 - reljefs (līdzenums, kalnains),
 - apgrūtināta vai atvieglina uzdevumu izpildi atkarībā no sniega segas stāvokļa;
 - stafetēs, komandu sacensībās maina starta vietas (rezultātu ietekmē sniega sega, reljefi u.c. faktori).
3. Audzēkņu spēju un prasmju līmenis.
4. Noteikumi un to ievērošana ziemas sporta aktivitātēs.

Laukuma iezīmēšanai izmanto sniega valni, karodziņus, sniegā iekrāsotas līnijas, virvi, egļu zarus u.c.

2. VAV ar ragaviņām:

- zigzaga skrējiens ap ragaviņām;
- zigzaga pārsoļošana pār ragaviņām;
- nokāpt, uzkāpt uz ragaviņām;
- pārlekt ragaviņām no vienas uz otru pusi, atbalstoties uz tām ar rokām un bez atbalsta ar rokām;
- nostāties uz ragaviņām, aizvērt acis;
- mainīt roku stāvokļus (uz augšu, priekšā, lejā);
- mainīt ķermeņa stāvokli pagriežoties pa labi, pa kreisi, apkārt pa kreiso (labo) pusi, rokas uz gurniem;
- pietupieni (rokas un galva dažādos stāvokļos
- pagriezt galvu pa kreisi, pa labi, ar skatu uz augšu).
- nostāties uz ragaviņām uz vienas, tad uz otras kājas pēc iespējas ilgāk;
- 6. vingrinājums, tikai stāvot aizvērt acis, mainīt roku stāvokli (rokas uz gurniem, sānis, augšā, priekšā);
- pacelt ragaviņas no kreisās (labās) puses virs galvas un nolaist tās uz labo (kreiso) pusi lejā;
- nostāties pie ragaviņām, noliekties un satvert tās ar abām rokām, pietupties un, neatraujot rokas no tām, piecelties.

Ragaviņu vietā izmanto citus slidošos palīglīdzekļus: plastmasas ragaviņas un dažādus paliktņus.



LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN PĀRĒMĒJĀS PĀRDOŠANĀS SASKAŅOŠANĀS STINGRI AIZDROGĀTA.

Vieta: sniegots, līdzens lauks skolas pagalmā, laukums 6 x 10 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: viegla rotaļu bumba, nūjošanas nūjas, tūrisma virve 12 – 16 mm D, rāpšanās virve.

Uzdevumi: 1. Attīstīt vispārējo koordināciju, metiena precizitāti pa kustīgu mērķi;
2. Sekmēt radošumu, fantāziju sniega un dabas materiālu izmantošanā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Sniega pikas sagatavošana.



2. Sniega bumbu sagatavošana.



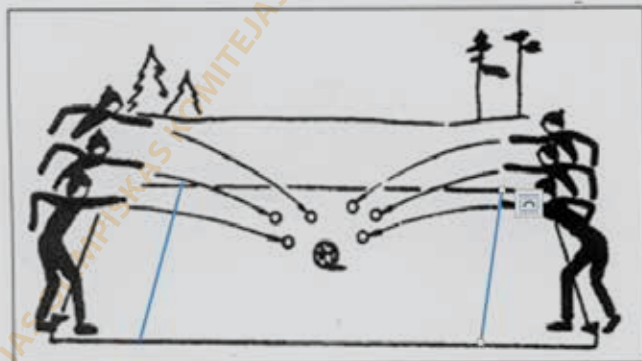
3. Sniega vīra celšana

Sniega vīra noformēšanai nepieciešamos aksesuārus audzēkņi sagatavo iepriekš.

1. Rotaļa "Trāpi bumbai!"

Varianti:

- 1) metienus reizē izpilda noteikts skaits (1 – 2 – 3 – 4) audzēkņi;
- 2) neierobežots pikas skaits, kuras ļauns rotaļas laikā papildus sagatavot;
- 3) pikas met pēc signāla.

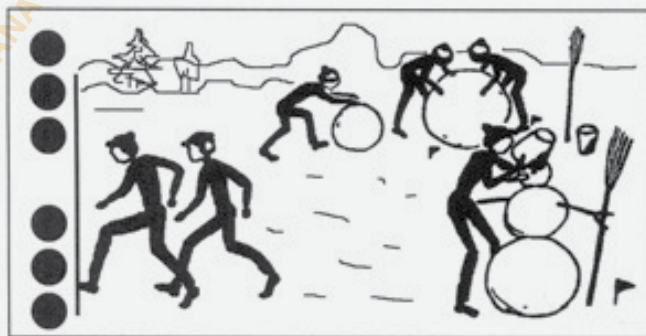


Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Katram audzēknim sagatavot 10 – 15 sniega pikas. Sniega bumbas gatavo pa divi vai grupās pa 3 – 4, nosakot laiku (5 – 10 min) un teritoriju; Norādīt skaitu, dažādu sniega bumbu izmērus, kur tās novietot.

Sniega vīra celšanu organizēt kā vienotu uzdevumu vai konkursu audzēkņu grupām, komandām.



Audzēkņi sadalīti komandās, katra komanda nostājas laukuma savā pusē, laukuma vidū novietota bumba. Katram audzēknim priekšā sagatavots norādītais skaits sniega pikas.

Pēc signāla, metot ar sniega pikām, bumba jāpārripina pār norādītajai līnijai.

Piezīmes. Sniega pikas mešanai mērķi: vingrošanas aplī, kas iestiprināti sniegavīra "rokās" vai novietoti blakus; statīvi ar diviem vai vairākiem iezīmētiem vai izgrieztiem mērķiem. Sagatavotās sniega bumbas izmanto turpmākajās nodarbībās šķēršļu joslas iekārtošanai. Sniega vīra celšanu var aizstāt ar figūru, zīmējumu, gleznu veidošanu individuāli vai komandās.

Vieta: sniegots līdzens lauks skolas pagalmā, laukums 6 x 15 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: karodziņi laukuma starta līnijas atzīmēšanai, mērķi

Uzdevumi: 1. Pilnveidot metienu prasmes nestandarta apstākļos;

2. Viedokļu, uzskatu respektēšana, prasme ieklausīties un uzklaust.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Rotaļa "Snaiperi"

Mešanu izpildīt:

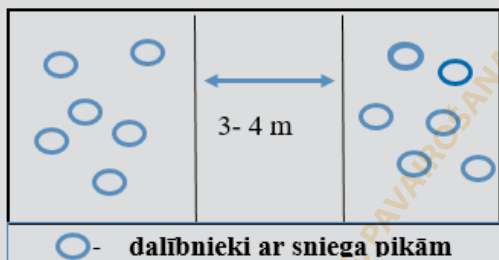
- 1) pa horizontālu mērķi;
- 2) pa vertikālu mērķi;
- 3) pārmaiņus ar vienu un ar otru roku;
- 4) no vietas un ar ieskrējieni.

Rotaļa "Sniega kaujas"

Laukuma izmēri: 6 x 10 m liels norobežots laukums; piedalās visi audzēkņi.

6 x 6 m laukumi ar 4 – 6 dalībniekiem.

Rotaļas ilgums: 5 – 10 min



Dalībnieks, kuram trāpīts, piedalās sniega pikas gatavošanā.

Nobeiguma daļa

Rotaļas

1. "Kam tās pēdas?"

Uzvar komanda, kura atbildējusi pareizi

2. "Izveido pēdas!"

Novērtē paveikto, neaizmirstot par 2 sliežu nospiedumiem.



Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Organizējot rotaļu kā sacensību, uzvarētāju nosaka, saskaitot punktus (trāpījumus) individuāli katram un/vai komandai.



Rotaļas varianti

1) Audzēkņi brīvi pārvietojas pa laukumu, vadītājs cenšas trāpīt dalībniekam. Tas, kuram trāpīts, piedalās sniega pikas gatavošanā.

2) Rotaļa starp 2 komandām. Komandas nostājas katra savā laukuma pusē. Pēc signāla abu komandu dalībnieki cenšas trāpīt ar pikas pretējās komandas dalībniekiem. Uzvar komanda, kurā palicis visvairāk dalībnieku.

3) Rotaļa starp divām komandām. Laukuma vidū 3 – 4 m garš koridors. Viena no komandām brīvi pārvietojas pa koridora abām pusēm. Pēc vadītāja signāla otras komandas dalībnieki skrien cauri koridoram, cenšoties izvairīties no sniega pikām. Uzvar komanda, kuras dalībniekiem vismazāk trāpīts.

2 komandām izdala nelielus 4 – 6 attēlus ar zvēru, putnu pēdām. Attēlu otrā pusē nr. Ļauj 1 – 2 min apskatīt. Vadītājs nosauc attēla nr., komandā paceļ roku un atbild.

Izvēlēta sniegota virsma. Dots uzdevums 2 komandām izveidot 8 m garas "mašīnas pēdas".

Vieta: sniegots, vidēji šķēršļots apvidus, līdzens laukums 20 x 50.

Nepieciešamie resursi/inventārs: ragaviņas, slēpošanas nūjas, karodziņi.

Uzdevumi:

- Attīstīt spēju vadīt muskuļu piepūli dažādām muskuļu grupā
- Pilnveidot līdzsvara izjūtu;
- Sekmēt atbildīgu attieksmi pret rotaļu, stafēšu noteikumu ievērošanu, trenēt gribasspēku, neatlaidību un veidot sadarbības prasmi ar partneriem.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Atgrūdiens ar kājām.

Varianti:

- izbraukt zigzagā ap konusiem;
- izbraukt pa 10 – 30 m garu norādīto maršrutu ar dažādu reljefu.

012110333094



2. Atgrūdiens ar slēpošanas nūjām:

- sēdus (2. att.);
- tupus;
- stāvus (3. att.).

3. Atgrūdienus ar abām rokām izpilda:

- vienlaicīgi;
- pārmaiņus ar vienu un otru roku.

Pēc kritiena dalībnieks pieceļas, ieņem sākuma stāvokli un turpina uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums “Ragavu ceļš”

Komandai jātiek no punkta A uz punktu B pa ragavu ceļu, izmantojot 3 ragavas, uz kurām vienlaikus var atrasties ne vairāk kā divi dalībnieki.

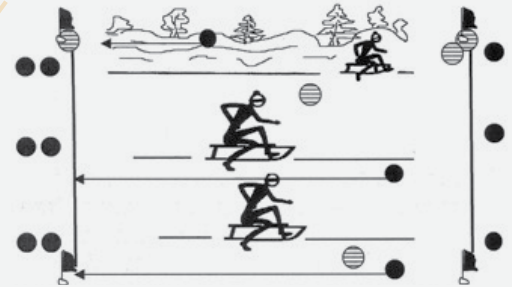
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Uzdevumus izpilda pa vienam, vienlaicīgi pa 1 - 2, grupās pa 3 – 4;

Dalībnieki uz ragaviņām nosēžas ar muguru braukšanas virzienā un, atgrūžoties ar kājām, cenšas pēc iespējas ātrāk šķērsot finiša līniju.

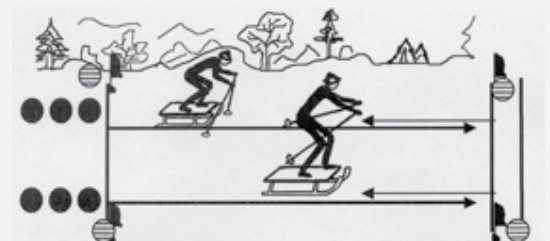
1.att.



2.att.



3.att.



Audzēkņi sadalīti 2 komandās. Komandām tiek dots laiks 1 min, lai izplānotu uzdevuma veikšanu. Uzvar komanda, kura uzdevumu veic visātrāk un finišā nonākusi pirmā.

Piezīmes. Galvenās daļas uzdevumus organizē kā rotaļas, stafētes, komandu sacensības.

Vieta: sniegots, līdzens laukums 20 x 30 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: ragaviņas, karodziņi starta un finiša vietas ierobežošanai, kārts (2 - 2,5 m gara)

Uzdevumi: 1. Attīstīt vispārējās ātruma un spēka īpašības;
2. Sekmēt sadarbības prasmes, strādājot pa pāriem un grupās.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Rotaļas un stafetes uz ragaviņām pa pāriem, pa trīs, pa četri.

1. Rotaļa "Kurš pāris ātrāks?"

Varianti.

- 1) Rotaļu veic kā stafeti.
- 2) Gar ragaviņu sliedi labajā un kreisajā pusē izlikti priekšmeti (mazās bumbas, mīkstās rotaļlietas u.c.), kuras sēdošajam dalībniekam jāsalasa.
- 3) Rotaļu organizē vidēji šķēršļotā apvidū (līdzenumi, nelielas nogāzes).

2. Stafetes "Divjūgs" un "Trijūgs"

Varianti.

- 1) Komandas dalībnieki sadalās pa pāriem, katrai komandai vienas ragavas. Rotaļu veic kā stafeti. Pēc pirmā pāra finiša ragavas saņem nākamais pāris.
- 2) Ragaviņās esošais dalībnieks ieņem dažādus stāvokļus - tupus, guļus, uz vēdera.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Gaiļu cīņas uz ragavām"

Dalībnieki sēž uz ragavām ar mugurām viens pret otru, rokās ar abām rokām satverta nūja. Atgrūžoties ar kājām, dalībnieks cenšas pārvilkt partneri pāri līnijai.

Uzvarētāju nosaka, kad šķērsota līnija vai mērot attālumu pēc noteiktā spēles laika.

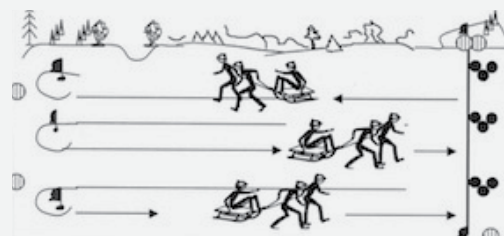
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

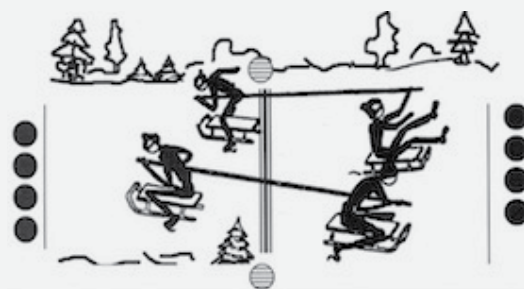
Audzēkņi sadalīti pa pāriem. Viens sēž uz ragaviņām, otrs - vilcējs. Pēc signāla vilcējs velk ragaviņas pāri atzīmētajai līnijai. Pēc finiša līnijas šķērsošanas dalībnieki mainās vietām un turpina uzdevumu, līdz šķērsro finiša līniju.



Dalībnieki sadalās grupās pa trīs (viens sēž ragavās, divi vilcēji) vai četri (viens sēž ragavās, trīs vilcēji) Pēc katra brauciena noskaidro labāko komandu. Stafeti veic 3 – 4 reizes



Vienādā attālumā no starta līnijas dalībnieki ieņem sākuma stāvokli, kuru rotaļas laikā mainīt nedrīkst. Rotaļas laiks 2 x 3 – 5 min



Vieta: sniegots līdzenums, neliela nogāze.

Nepieciešamie resursi/inventārs: īsās slēpes, karodziņi starta un finiša vietas ierobežošanai, bumbiņas, rotaļu bumba.

Uzdevumi: 1. Apgūt jaunas kustības un pielāgot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru;
3. Attīstīt spējas orientēties telpā, laikā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Īsās slēpes

1. Rotaļa "Kurš tālāk aizslīdēs?"
 - 1) pa līdzenu vietu,
 - 2) no nelielas nogāzes,
 - 3) pa pāriem.
- 4) Rotaļa "Kurš ātrāk kalnā?"
 - kāpnītē,
 - skujiņā,
 - slidošiem soļiem,
 - pa norādītu zigzaga distanci, labirintiem.
3. Rotaļa "Lejup pa nogāzi"
 - ar pietupieniem, roku (priekšā, augšā, sānis), galvas (pa labi, kreisi, augšā) stāvokļu maiņu;
 - pagriezieniem;
 - priekšmetu nolikšanu, pacelšanu; mešanu mērķī;
 - pa pāriem, grupās pa 4 – 6.

Nobeiguma daļa

Spēle "Skiball"

Komandu spēle

- 1) futbola versijā – dalībnieki, pārvietojoties ar vienu slēpi, ar otru vada bumbu.
- 2) rokasbumbas versijā – dalībnieki pārvietojas uz abām slēpēm un saspēlējas ar bumbu

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Audzēkņi no starta izpilda spēcīgu atgrūdienu ar vienu kāju un pāriet slīdējumā uz vienas slēpes.

Atkārtojot uzdevumu, mainīt atgrūdienu kāju.

Var pielietot komandu sacensību, stafešu organizēšanā vai kā rotaļu vingrinājumus.



Audzēkņi sadalās 2 komandās, katrai komandai izvēlas vārtsargu.

Spēle notiek līdzenā ierobežotā laukumā 6 x 10 m ar vārtiem 2-3m platumā. Dalībnieki saspēlējoties, cenšas gūt vārtus.

Spēles ilgums: 2 x 5 min

Piezīmes. Spēles "Skiball" dalībnieki vienojas par noteikumiem; par slidošo slēpi (ērtāko vai tās maiņu, pielikšanu pie labās vai kreisās kājas). Uzdevumus veidot ar dažādu slidošo līdzekļu pielietošanu.

Vieta: sniegota vieta skolas teritorijā, apvidū.

Nepieciešamie resursi/inventārs: dabas materiāli.

Uzdevumi: 1. Pilnveidot kustību apguvi mainīgās situācijās un neierastos uzdevumos;
2. Attīstīt radošumu, fantāziju, atjautību;
3. Sekmēt sadarbību un atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Sniega diena.

1. Izveidot cilvēka sejas izteiksmi no sniega (prieku, smaidu, prieku, izbrīnu, bēdas, asaras, domīgumu u.c.).
2. Izveidot nelielas figūras (sniega vīrus, zaķi, bruņurupuci u.c.)
3. Izveidot sauli, mēnesi, zvaigznes.

Pēc uzdevuma izpildes izvērtē un nosaka katras grupas labāko darbu.



Nobeiguma daļa

Rotaļa "Meklē paslēptās mantas!"

Uzvar dalībnieks, kurš uzdevumu veicis visātrāk.

Varianti.

- 1) Rotaļu izspēlē starp komandām, nosakot laiku vai priekšmetu skaitu.
- 2) Apslēpts ir viens priekšmets.

Varianti: rotaļa uz laiku, nosakot priekšmetu skaitu; skolotājs dod norādes "karsts" vai "auksts".

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Nodarbību organizē, kad ārā ir sniegota, silta diena un daudz sniega. No sniega: 1) veido dažādas figūras; 2) figūras veido, lipinot sniegu pie sienas, kokiem; 3) zīmē sniegā attēlus; 4) atveido dzīvnieku, dažāda veida cilvēku pēdas, "eņģeļus"; 5) atrod uz apsnigušajiem koku zariem veidojumus, kurus papildinot ar dabas materiāliem, veidojas tēls u.c.

Ir dotas tēmas – dzīvnieki, sejas, debess ķermeņi, ziedi u.c. Var attēlot uz skolas sienas, sētas, kokiem.

Darbu veic grupās pa 5 – 6, katra grupa izlozē savu tēmu, nosaka skaitu (1 – 3).

Veidojumus papildina ar dabas materiāliem (zariem, čiekuriem, skujām, mizām u.c. dabā atrodamiem priekšmetiem).



Rotaļu organizē visai klasei vienlaicīgi 10 x 15 m lielā ierobežotā laukumā. Sniegotā, ierobežotā laukumā zem sniega paslēpti vairāki priekšmeti.

Pēc signāla, nosakot laiku (3 – 5 min), katram audzēknim jāatrod 2 priekšmeti.



Vieta: sniegots apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs.

Uzdevumi:

1. Attīstīt slēpošanas pamata prasmes – sniega, slēpju izjūtu;
2. Pilnveidot līdzsvara izjūtu un atsevišķu kustību saskaņotu darbību;
3. Sekmēt sadarbību un saskaņotu darbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Pārvietošanās sniegotā apvidū (sniega dziļums 20 – 30 cm) ar uzdevumiem atkarībā no reljefa:

- slidošā un kāpjošā pārmaiņus solī;
- kāpšana kalnā dažādos kāpšanas veidos ("skujā", "puskujā", "kāpnē");
- nobraucieni no nogāzes izvēlētajā stājā (augsta, pamata, atpūtas, zemā);
- pagriezieni kustībā no nogāzes slēpes pārcilājot;
- bremzēšana "arklā", nokrītot;
- šķēršļu pārvarēšana (grāvji, nogāzes nelīdzenumi, pārkāpt pāri nokritušam kokam, izlīst zem šķēršļa, pārlekt, apbraukt).

Nobeiguma daļa:

Rotaļa "Vilciens"

Uzvar komandā, kura nobrauciena laikā saglabājusi noteikto roku stāvokli un veikusi nobraucieni bez kritiena.

Varianti.

Grupas nostājas rindā, sadodas rokās uz izpilda nobraucieni:

- puspietupienā;
- pietupienā,
- atzīmētās vietās izpilda palēcieni uz augšu u.c.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Slēpojums sniegotā apvidū, pārvietojoties kolonnā.

Audzēkņi atbilstoši skolotāja norādījumiem veic uzdevumus, ievērojot drošības noteikumus (attālu- mu līdzenumā un nobraucienos, nūju un atsevišķu ķermeņa daļu stāvokli, smaguma centra pārnesanu no vienas uz otru kāju u.c.).

Pārvietošanos veic pārmaiņus pa līdzenu vietu un nogāzi.

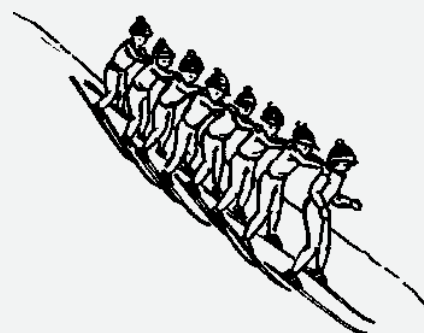
Vingrinājumus uz nogāzes izpilda atkārtoti 3 – 4 reizes.

Kopējais distances garums 2 – 3 km.



Rotaļu organizē uz vidēji stāvas nogāzes 2 – 3 komandām, katrā pa 6 – 8 dalībniekiem.

Dalībnieki komandās nostājas kolonnā viens aiz otra bez nūjām, rokas uz priekšējā pleciem vai vi- dukļa. Pēc signāla kolonnas brauc lejā no kalna.



Vieta: sniegots apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, konusi uzdevumu vietu apzīmēšanai, mieti (nūjas) šķēršļu iekārtošanai

Uzdevumi: 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās veidu prasmes;
2. Attīstīt vispārējo izturību, lokanību, veiklību, muskuļu spēku;
3. Sekmēt ātru lēmuma pieņemšanu, izlēmību un neatlaidību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Galvenā daļa

Slēpošanas šķēršļu josla.

Organizē skolas apkārtnē vidēji šķēršļotā, šķēršļu pārvarēšanai sagatavotā apvidū, izmantojot reljefa īpatnības. Šķēršļu pārvarēšanas vietas (slīdes pārvietošanās soļiem, Nilsona slīde (sk. konspektā Nr. 23) labirints, šķēršļu pārvarēšana (izlīšana, pārkāpšana)) iepriekš sagatavo. Šķēršļu joslas garums no 500 m – 1 km.

Šķēršļu joslā pielieto dažādus slēpošanas veidus un, vadoties pēc apvidus reljefa, audzēkņu sagatavotības līmeņa, izvēlas atbilstošus etapus.



Raksturojums. **1.** Izslēpošana cauri 3 – 4 šķēršļiem, attālums starp šķēršļiem 4 – 5 m. **2.** Kāpšana kalnā "skujā" – 10 – 20 m. **3.** Pārvietošanās apvidū pa marķētu distanci (var būt arī sniegota, neiebraukta vieta) 50 – 100 m. **4.** Slēpojums pārmaiņus divsolī (var izvēlēties citus soļus), posma garums 10 – 20 m. **5.** Nilsona slīde. **6.** Slēpojums vienlaikus bezsolī (var izvēlēties citus soļus). Posma garums 10 – 20 m. **7.** Izbraukt pilnus astotnieka apļus. **8.** Nobrauciens no kalna kādā no nobraucienu stājām. **9.** Apslēpot apkārt kokam. **10.** Pārkāpšana pāri šķēršļiem 3 – 4 šķēršļi (var būt dažāds augstums un dažādā attālumā viens no otra). **11.** Izslēpot cauri labirintam.

Šķēršļu joslu organizē: 1) kā individuālu uzdevumu; 2) sacensību starp zēniem un meitenēm; 3) komandu sacensības, summējot dalībnieku izpildes laiku.

Nobeiguma daļa

Izanalizē šķēršļus un to pārvarēšanas grūtības pakāpi. Izvērtē un nosaka labākos, uzslavē un motivē turpmākajiem uzdevumiem.

Vieta: sniegota, sagatavota vidēji stāva nogāze 20 x 50 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, mieti (nūjas) šķēršļu izlikšanai, egļu čiekuri vai dažādi priekšmeti, 4 papīrgrozi, acu apsēji

Uzdevumi: 1. Pilnveidot kalnu slēpošanas tehniku;
2. Attīstīt līdzsvaru, prasmes kombinēt kustības.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Rotaļas, spēles, stafetes uz nogāzes.

1. Nobraucieni no kalna ar uzdevumiem: stājas; pietupieni; roku stāvokļi (augšā, priekšā, sānis); galvas stāvokļi (augšā, pa labi, kreisi, uz leju); noliekties un pieskarties ar rokām pie slēpēm; izlikt soli pa labi (kreisi) un turpināt slīdējumu; labās (kreisās) slēpes aizmugurējo galu piespiest pie sniega, augšējo paceļ, ar apstāšanos bremsējot u.c.

2. Rotaļa "Nedrošā iela"

Uzdevums. Dalībnieki ar piku cenšas trāpīt braucējiem pa kājām.

Uzvar komanda, kuras dalībniekiem trāpīts vismazāk.

3. "Veiklais čiekura lasītājs"

Uzdevums. Braucot lejā, paspēt salasīt čiekurus, ņemot tos gan no kreisās, gan labās puses.

Uzvar komanda, kura salasījusi visvairāk čiekuru.

4. Rotaļa "Trāpīgākais"

Uzdevums. Braucot lejā, jāpaspēj iemest čiekurus abās pusēs novietotajos papīrgrozos. Uzvar komanda, kura iemetusi visvairāk čiekuru.

5. Stafete "Veiklākie"

Uzdevums. Izbraukt cauri vārtiem un ar roku aizskart priekšmetu, atgriezties pie komandas un nodot stafeti nākamajam.

Nobeiguma daļa

Uzklausu audzēkņus, izvērtē, uzslavē par radošu pieeju, fantāziju un idejām.



Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vingrinājumi dod priekšstatu par nogāzes stāvokli (stāvumu, slīdamību, nelīdzenumiem). Pakāpeniski palielina nobrauciena garumu.

Nogāzes augšā un apkašā iezīmēta starta un finiša līnija. Dalībnieki sadalīti 2 komandās. Viena komanda nostājas kolonnā nogāzes augšā pirms starta līnijas, otrā - abās pusēs slīdei (veido koridoru). Pēc signāla dalībnieki pēc kārtas vai ar atstati 8 – 10 m brauc lejā, bet otra komanda met sniega pikas tā, lai trāpītu braucējiem pa kājām.

Iekārtojums kā iepriekš, tikai katra komanda nostājas pie savas starta līnijas. Pretī katrai slīdei, kuras abās pusēs pamīšus izlikti apmēram 20 egļu čiekuri. Pēc signāla brauc lejā pēc kārtas un cenšas salasīt čiekurus.

Iekārtojums kā iepriekš, tika slīdes abās pusēs pa vienam pamīšus izlikti papīrgrozi, katram dalībniekam rokās 2 – 4 čiekuri. Pēc signāla brauc lejā un cenšas iemest čiekurus papīrgrozos.

Iekārtojums kā iepriekš. Pretī komandām 2 – 4 vārti, aiz kuriem 1 – 1,5 m attālumā sniegā iedurts zars vai miets (abās pusēs), pastieptas rokas augstumā piekarināts priekšmets, 5 m zemāk - karodziņš. Pēc signāla brauc lejā, izbrauc vārtus un ar roku pieskaras priekšmetam, apslēpo karodziņu un, kāpjot kalnā "skujā" (veidu norādīt), nodod ar rokas skārienu pie ķermeņa stafeti nākamajam dalībniekam. Stafeti atkārtoti 2 - 3 reizes.

Slēpojums atpakaļ ar uzdevumu: katram padomāt, ar ko jaunu varētu papildināt rotaļas, stafetes un kādas aktivitātes vēl varētu organizēt uz nogāzes.

Vieta: līdzens, sniegots laukums 15 x 20 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, virvītes

Uzdevumi: 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās prasmi;
2. Sekmēt sadarbību, godīgumu, atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Rotaļas, spēles, stafetes līdzenumā.

1. Rotaļa "Iedzinēji"



Nosaka uzvarētājus pēc apdzīto skaita.

2. Rotaļa "Kurai eglei mazāk zaru?"



Uzvar dalībnieki, kuriem mazāk soļu.

3. Rotaļa "Vienā sasaitē"

Uzdevums: veikt saskaņotu kāju un roku darbību.

Varianti:

- 1) slēpošanas nūjas otrā rokā, vienlaikus izpilda soļus (klasiskos un slidsoļus);
- 2) grupa satver nūju galus, veidojot sasaiti.

Nobeiguma daļa

"Neparastā slēpošana"

Dalībnieki pārvietojas vienlaikus bezsolī ar sasietām kājām (sasietas augstāk par ceļa locītavu) Dalībnieki nostājas kolonnā pa 3 – 4

Ja atraisījusies virve, dalībnieks sasien un turpina ceļu.

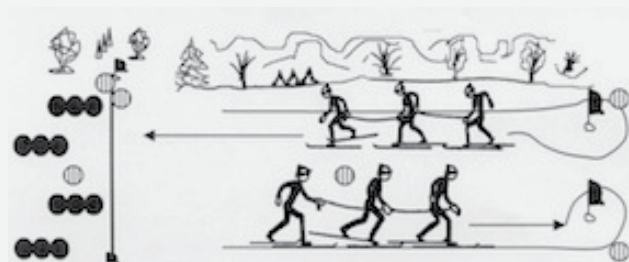
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pārvietošanās veidus izvēlas atkarībā no apgūtajiem soļiem. Izpilda ar un bez nūjām. Stafetes var organizēt arī kā pretstafetes.

Dalībnieki aplī apmēram 5 – 6 m attālumā viens no otra. Pēc vadītāja signāla un uzdotā pārvietošanās veida sākas iedzišana - kurš kuru panāks. Izpildes laiks 2 – 3 min un pēc signāla "STOP" visi apstājas. Aktīva 1 – 2 min atpūta (izpilda pagriezienus, roku, kāju vēzienus), kuras laikā vadītājs uzliela, liek pacensties utt. Rotaļu turpina 2 – 3 reizes mainot pārvietošanās virzienu, soļus.

Starta un finiša līnijas līdz 50 m. 2 – 3 grupas nostājas kolonnā viens aiz otra. Pēc signāla pirmie kolonnās sāk izpildīt uzdevumu - pārvietojas ar slidošo soli sānis (slidsolis), katrs skaita soļus.



Dalībnieki grupās 3 – 4, labajā (kreisajā) rokā satverta virvīte, pārvietojas slidošajā soli, līdz 30 m taisnē, apslēpo karodziņu, virvīte otrā rokā un izpilda slēpojumu atpakaļ.

2 komandas, katrai pretī 30 m gara, iebraukta sliede, dalībniekiem ar virvīti virs ceļiem sasietas kājas. Pēc signāla, pārvietojoties vienlaikus bezsolī.

Šķērso finiša līniju un paceļ roku – signāls, kad uzdevumu sāk nākamais dalībnieks.

Vieta: līdzens, sniegots laukums 15 x 20 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, kārtis

Uzdevumi: 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās prasmi;

2. Attīstīt līdzsvaru, kustību, saskaņotu darbību nestandarta uzdevumos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

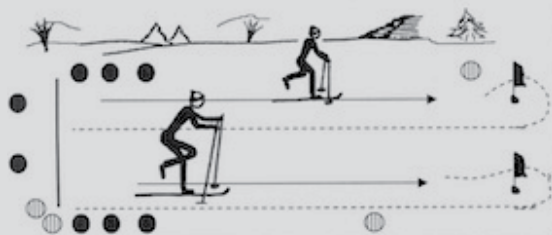
Galvenā daļa

1. Slēpošanas pārvietošanās prasmes pilnveidošana

Vadītāju maiņa kolonnā.

Uzdevums. Ik pēc 30 sek. veikt vadītāja maiņu, līdzko izdzird kapteiņa vārdus: "Maiņa!"

2. stafete "Slēpojums uz vienas slēpes"



3. Pārvietošanās ar kārti.



Pārvietošanās pa Nilsona sliedi:

- lēni izbraukt sliedi, nūjas brīvi aiz muguras, elastīgi darboties ar kājām, gurniem, augums noliekts uz priekšu, nespriegts;
- t.p. nūjas turot rokās pa vidu;
- palielināt ātrumu, sākumā atgrūžoties ar nūjām, pēc tam brīvi lejā.

Atkārtot katru vingrinājumu 2 – 3 reizes.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Astes"

Uzdevums: nosargāt "asti", vadītājam - to izraut.

Uzvar dalībnieki, kuri paliek ar "astēm".

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

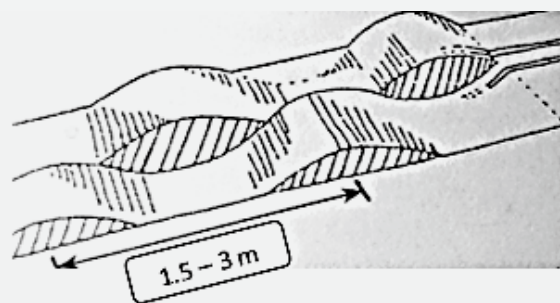
Līdzenā vietā nomarkēta 0,5 – 1 km gara distance, 2 komandas nostājas aiz starta līnijas kolonnā pa vienam 5 – 6 m attālumā viens no otra, komandai ir kapteinis. Pēc signāla sākas slēpojums, bet pēc kapteiņa vārdiem: "Maiņa!" kolonnas vadošais slēpotājs izliek soli pa labi un ieņem vietu kolonnas beigās. Slēpojumu turpina, līdz vadošā lomu katrs veicis 2 reizes.

2 komandas. Komandas dalībnieki nostājas kolonnās pretī viens otram. Vieniem pie kājas labā slēpe, otriem - kreisā. Starta un finiša līnijas līdz 50 m.

Pēc signāla atgrūdiens ar nūjām un vienu kāju līdz finiša līnijai, nodod stafeti nākamajam.

Atkārtot pieļiek slēpi pie otras kājas.

2 komandas. Komandas dalībnieki nostājas kolonnās. Pirmajiem rokās kārtis. Pēc signāla pārvietošanas pārmaiņus divsolī, atgrūdienu izpildot gan no labās, gan kreisās puses.



Nilsona sliedes sagatavošana: nelielā 3 – 5° slīpumā; 50 – 100 m gara, pacēlums no 30 cm – 50 cm.

10 x 20 m ierobežots laukums, dalībniekiem aiz jostām aizlikta lenta – aste. Pārvietojas uz slēpēm bez nūjām. Pēc signāla vadītājs cenšas kādam izraut "asti".

Vieta: lauka, meža apvidus, parks.

Nepieciešamie resursi/inventārs: apvidus orientēšanās kartes, planšetes ar orientēšanās kartēm, nūjošanas nūjas

Uzdevumi: 1. Rast izpratni par orientēšanās kartes zīmēm, salīdzināt apvidu ar karti;
2. Pilnveidot nūjošanas prasmes, pārvietojoties apvidū.
3. Sekmēt sadarbību kopēju uzskates materiālu izmantošanā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Iepazīšanās ar kartes krāsām.
2. Raksturīgākie objekti un to apzīmējums, salīdzināšana ar dabā esošo.
3. Pārvietojoties pa maršrutu:
 - 1) vēro apkārtni, uzklausa norādījumus;
 - 2) ievēro nūjošanas tehnikas pamatprincipus: augums, roku, kāju darbību, nūju ielikšana un plaukstas atbrīvošana pēc atgrūdienu, pārvietošanās kalnā un no kalna.



Nobeiguma daļa

Rotaļa

"Palīdzi atminēt"

Uzdevums. Uzdotot jautājumus, piemēram: "Vai tā ir zila?" "Vai tā ir upe?" utt. un saņemot apstiprinošu ("jā") vai noliedzošu ("nē") noteikt savu zīmi.

Uzvarētājus nosaka pēc vietām.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Apvidus orientēšanās karte ar izveidotu maršrutu līdz 1,5 - 2 km. Kartes izdalītas audzēkņiem grupās pa 4 - 5 (planšetes pakar kaklā, lai netraucētu pārvietošanos).

Iepazīstina ar kartes 6 krāsu nozīmi un maršrutā iekļautajiem raksturīgākajiem objektiem un to zīmēm kartē: 1) apvidus formas 2) ūdeņi - upes, ezeri, purvi; 3) atklāti lauki un to veidi, 4) meži, 5) autoceļš, zemes ceļš, takas un cilvēka radīti objekti. Izvēlas no katra 2 - 3 zīmes.



Nonākot pie objekta, tiek aplūkota karte un salīdzināta ar dabā esošo.

Dalībniekiem uz muguras ar līmlenti piestiprina maršrutā apskatītās karšu zīmes. Nevienam nezina, kas tā par zīmi.

Pēc signāla dalībnieki iet viens pie otra, uzdod jautājumus, lai atrastu atbildi. Tas, kuram jautā, atbild tikai ar "jā" vai "nē".

Piezīmes. 1. Nodarbības uzdevumu realizēšanai nepieciešama iepriekšēja maršruta apskate un tam atbilstošu karšu zīmju mācīšana. 2. Uzdevumu veikt pēc pilsētas, ciemata kartes, ja nav apvidus orientēšanās kartes.

Vieta: sporta laukums vai ierobežota teritorija 30 x 50 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: risbija diski, vingrošanas aplī, dažādu formu un veidu paliktņi.

Uzdevumi:

1. Pilnveidot frisbija spēles prasmi - metiena precizitāti;
2. Attīstīt kustību prasmes pie mainīgiem vietas apstākļiem;
3. Ievērot godīgas spēles principu, sadarbību, sekmēt radošumu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Frisbijgolfā spēle sporta laukumā.

Uzdevums. Izpildīt metienus aplī precīzi un pēc iespējas ātrāk. Pirmo metienu izdara no starta laukuma. Nākamo metienu veic no vietas, kur disks nokritis. Ja disks nav iekritis aplī, tad veic atkārtotu metienu no vietas, kur tas nokritis.

Finišs ir tad, kad metiens izdarīts pēdējā aplī un dalībnieks atgriezies starta laukumā.

Uzvar dalībnieks, kurš distanci veicis visātrāk un ar vismazāko metienu skaitu.

Varianti. Uzdevumu pēc tiem pašiem nosacījumiem veic komandās pa 3 – 5 dalībniekiem. Komandai viens disks, dalībnieki pēc kārtas veic pa vienam metienam, līdz sasniegts mērķis – disks iekritis pēdējā aplī.

Uzvar komanda, kura veic distanci visātrāk un izpilda vismazāk metienu.

Finiša vieta. Atgriezies starta laukumā, sastāties visiem cieši aplī vai aplī sadotās rokās.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Desas"



Varianti:

- 1) laukumā izliek dažādu krāsu un formu figūras (attēlā);
- 2) dalībnieki saskaitās pēc kārtas, vadītājs izsauc, visi 1, vai visi 3 un 6.

Uzvar komanda, kura visātrāk veic uzdevumu.

Norādījumi

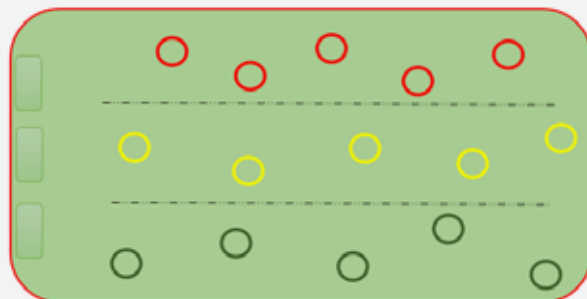
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sporta laukumā izvietoti 5 – 6 vingrošanas aplī (vai arī shēmā parādīts aplu izvietojums). Maksimālais attālums starp apliem līdz 10 m.

Laukuma malā iezīmēti 3 starta laukumi vai atzīmēta līnija un nosacīti (attēlā ar-----) norādīts pārvietošanās koridors. Audzēkņi sadalās 3 grupās, katram viens aplis. Katrs skaita izpildītos metienus, skolotājs seko uzdevuma izpildei.

Pēc signāla uzdevumu uzsāk pirmie dalībnieki no katras grupas.

Ievērojot drošu attālumu no priekšā esošā dalībnieka (vismaz 20 m), uzdevumu pēc skolotāja norādes uzsāk nākamie dalībnieki.



Laukumā izlikti kvadrāti 5 x 1, 2 x 4, 3 x 3, 4 x 2, 5 x 2 dažādās konfigurācijās un vietās.

2 komandas, katra nostājas uz starta līnijas 5 metrus no laukuma. Katrai komandai vienādi priekšmeti (neripojoši un neslidoši), piemēram, vienādas krāsas švammītes x 2 dalībnieku skaits.

Uzdevums: dalībnieki cenšas salikt kvadrātu figūrās savus priekšmetus, tai pašā laikā seko līdzī pretinieka komandas darbībai un izjauc viņu rezultātu, ieliekot rindā savu priekšmetu.

Pēc signāla no katras komandas pirmie dalībnieki, rokās ņemot tikai vienu priekšmetu, skrien uz laukuma un sāk aizpildīt figūras.

Uzdevumu pilda uz laiku.

Vieta: skolas, meža apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: frisbija diski, vingrošanas apļi, dalībnieku kartiņas ar maršruta shēmām, konusi, lentas 4 x 4 m laukuma marķēšanām

Uzdevumi: 1. Pilnveidot metiena precizitāti;
2. Attīstīt spējas pielāgot kustības mainīgā situācijā un neierastos apstākļos.

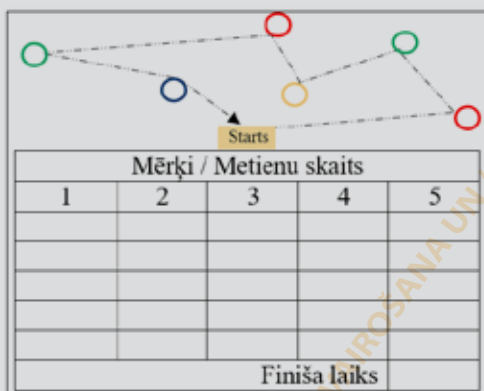
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Frisbijgolfā spēle apvidū.

Uzdevums: Sasniegt mērķi pa norādīto maršrutu ar pēc iespējas mazāku metienu skaitu. Pirmo metienu izdara no starta laukuma. Nākamo metienu veic nākamais dalībnieks no vietas, kur nokritis iepriekšējā metienā raidītais disks.

Uzvar komanda, kura veic distanci ar vismazāko metienu skaitu.



Nobeiguma daļa

Izvērtē komandu darbu, nosaka uzvarētāju komandu. Ar audzēkņiem pārrunā spēles pielietošanas iespējas brīvajā laikā ārpus sporta nodarbībām jebkurā gadalaikā.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

4 – 5 vingrošanas apļi maksimāli nekustīgi iekarināti un piestiprināti pie vai starp kokiem, krūmiem 1,5 – 2 m augstumā vai vertikāli novietoti uz zemes. Attālums no apļiem – 30 līdz 80 m.

Apvidus reljefs, koki, u.c., ir dabiskie šķēršļi, kas rada apgrūtinājumu metienam. Distances garums ap 0,5 km.

Finišs. Pēc metiena cauri pēdējam aplim komanda atgriezies starta laukumā.



Rezultāta noteikšanai komandām tiek izsniegta komandas kartiņa ar maršruta shēmu secīgai to veikšanai un metienu skaita fiksēšanai.

Starp komandām tiek veikta izloze un ik pēc 1 min. distancē dodas nākamā komanda.

Vieta: skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: Slackline lenta, bumba

- Uzdevumi:**
1. Attīstīt līdzsvara izjūtu;
 2. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Iepazīstināšana ar Slackline inventāru, tā uzlikšanu, sporta veida un aktivitātes popularitāti.

2. Vingrinājumi uz zemes, uz baļķa.

- 1) Pārvietošanās pa zemē noliktu lentu (iestiepta marķējuma lenta) ar dažādiem roku stāvokļiem (sānis, uz augšu, priekšā);
- 2) T.p. pārvietojoties izpildīt puspietupienus uz labās (kreisās) kājas, otra priekšā, noturēt pozu 5 – 10 sek.;
- 3) T.p. uz laukuma baļķa vai nostiprināta baļķa līdz 10 mm D vai dēļa – svārsta (attēlā).

3. Vingrinājumi pa Slackline lentu

- 1) uzkāpt un noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, balansējot ar rokām un brīvo kāju.
- 2) T.p. ar otru kāju;
- 3) Uzkāpt un paiet 1 – 2 soļus un noturēt līdzsvaru, vertikālu augumu, balansējot ar rokām un brīvo kāju;
- 4) Uzkāpt, nolīdzsvaroties un pagriezt ķermeņa augšdaļu uz vienu pusi un atpakaļ.



Nobeiguma daļa

Spēle: "Tautas bumba"
Nosaka uzvarētāju komandu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Starp kokiem vai balstiem nostieptas 2 lentas 30 cm augstumā (ceļgali).



Audzēkņi pa 3 (viens pilda, 2 no abām pusēm droši), pēc tam mainās.

Kājas pēdu novieto starp lielo un otro kājas pirkstu un papēža vidusdaļu – attēlā **(1)**. Pēdu novieto lēni, plūstoši. Noturēt līdzsvaru 10 – 15 sek.

Augums taisns, skats koncentrējas uz vienu punktu priekšā, kājas nedaudz ieliekas ceļu ločītavās, smaguma centrs uz balsta kāju, attēlā **(2)**. Droši no abām pusēm, pieturot aiz rokas. Vingrinājumus atkārti 4 – 5 reizes.

Ierobežots laukums ar iezīmētām (ievilkām) līnijām spēlei, 2 komandas. Tautas bumbas spēle pēc noteikumiem. Vadītājs maina kapteiņus.

Piezīmes. 1. Uz lēnas sākuma vingrinājumus pildīt ar basu kāju, lai izjustu lēnas līniju un ātrāk nolīdzsvarotos, tad ar apaviem, lai nodrošinātu lielāku aizsardzību kritiena gadījumā. 2. Vingrinājumus pildīt 2 – 3 m no nostiprinājuma vietas, lai netraucētu zari un lai kritot nerastos traumas.

Vieta: skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slackline lenta, 4 bumbas, marķējums distances atzīmēšanai

Uzdevumi: 1. Attīstīt līdzsvara izjūtu;
2. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Vingrinājumi uz slackline lentas (nodarbības turpinājums).

- 1) Uzkāpt uz lentas, līdzsvars, pāriet dziļākā iesēdienā uz labās **(1.att.)**
- 2) T.p. uz kreisās kājas.
- 3) Uzkāpt un aiziet 2 – 3 soļus līdz partnerim.
- 4) T.p. aiziet atpakaļ.
- 5) Uzkāpt un nostāties:
 - ar abām kājām;
 - pagriezties pa labi (kreisi);
 - t.p. pa labi.
- 6) Uzkāpt un aiziet līdz partnerim 5 – 6 soļus.
- 7) T.p. uz aiziet atpakaļ.
- 8) Pārvietoties ar partnera palīdzību **(2. att.)** 5 – 10 m un garākus posmus ar vingrinājumiem: iesēsties, pagriezt ķermeņa augšdaļu, brīvās kājas vēzieni, apsēsties un piecelties.

Nobeiguma daļa

Stafete "Līku-loču ar bumbām"

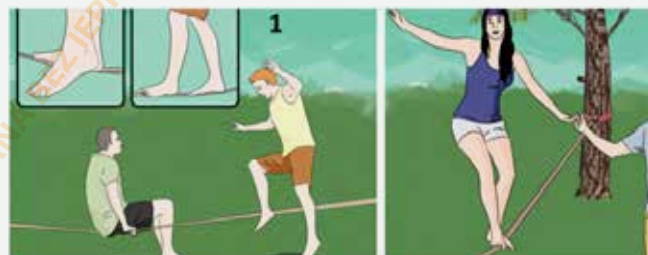
Veikt stafeti, precīzi ievērojot noteikumus. Uzvar komanda, kura to veikusi visātrāk.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Atkārtot sākuma vingrinājumus, noturēt līdzsvaru līdz 15 sek.. Augums taisns, skats koncentrējas uz vienu punktu priekšā. Drošina no abām pusēm, pieturot aiz rokas.

Audzēkņi pa divi. Viens apsēžas uz virves 3 – 5 soļu attālumā no izpildītāja.



Pārvietošanos veikt nesteidzīgi, balansēt ar brīvo roku un kāju. Censties noturēties un maksimāli maz izmantot partnera palīdzību.

Audzēkņi 2 komandās pa pāriem sadevušies rokās. Nostājas uz starta līnijas 10 – 15 m no lentas. Starp slackline lentu un startu katrai komandai pretī iezīmēti 2 apļi un noliktas 2 bumbas.

Uzdevums. Pēc signāla skrien līdz bumbām, paņem tās, tālāk skrien līdz lentai, pārkāpj pāri, izlien caur lentas apakšu, skrien līdz apļiem, noliek bumbas un nodod stafeti nākamajam pārim.

Izpildot 2. Reizi, mainās roku satvērieniem.

Ja bumba izkrīt, neatlaižot rokas, tā jāpaņem un uzdevums jāturpina.

Piezīmes. 1. Pārvietošanās patstāvīgi. Virs lentas novelk virvi, ap kuru aplikta virvīte (2 gali) vai piesieta ar vienu galu tā, lai tā slidētu pa virvi. Pieturoties pie virvītes galiem vai gala, audzēknis vingrinājumus un pārvietošanos veic patstāvīgi.

2. Slackline pamatu apguve panākama 1 – 2 h un ir papildus līdzeklis citās nodarbībās.

Vieta: sporta laukums, teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 pamatvirves 15 – 20 m, dabas priekšmeti (čiekuri), marķējuma lentas starta, finiša atzīmēšanai

Uzdevumi: 1. Attīstīt atsperīgumu, vispārējo koordināciju un spēku;
2. Sekmēt komandas sadarbību, iecietību, pozitīvu attieksmi vienam pret otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Vingrinājumi ar virvi

1) Virve lejā. Ar izklupienu, rokas ceļot augšā, pastiepties uz augšu; **2)** Virve lejā. Ar labo (kreiso) ar izklupienu uz priekšu, pacelt virvi acu augstumā un atgriezties; **3)** Virve acu augstumā. Laižot virvi lejā, pārkāpt tai ar labo (kreiso) kāju. **4)** Virve uz zemes, nostāties ar labo (kreiso) sānu pret virvi, rokas uz gurniem, 4 – 5 zigzaga palēcieni pāri virvei kustībā uz priekšu, pagriezties, s.st.; **5)** Virve priekšā lejā. Ceļot virvi augšā ar pagriezu pa labi (kreisi), apgriezties apkārt; **6)** Virve rokās priekšā iestiepta. Pirmie nr. lēni atgāžas atpakaļ, otrie nr.-atpakaļ; **7)** Virve rokās priekšā iestiepta. Pirmie nr. – pāriet puspietupienā, paceļ labo (kreiso) kāju, pieceļas. To pašu izpilda otrie nr.; **8)** Virve rokās priekšā iestiepta. 1. nr. virve rokās, lejā, puspietupienā, 2. nr. izpilda zig-zag palēcienus ar abām kājām pāri virvei, līdz nonāk savā vietā. T.p. 2. nr.

2. Rotaļas ar virvi.

1) "Paņem čiekuru". Uzdevums: paņemt čiekurus, neaizskarot virvi. Uzvarētāju nosaka pēc paņemto čiekuru skaita. Var saskaitīties uz 1, 2 un rotaļu organizē starp komandām.

2) "Savaldi čūsku!"

Uzdevums: pārskriet koridoru, nepieskaroties virvei. Uzvarētājs tas, kurš nāv pieskāries virvei.

Varianti: 1) T.p., tikai virvi piesien pie koka zemāk un vēzē pa labi, pa kreisi; 2) organizē komandās, saskaitās uz 1,2; 3) iekārto divas vietas.

Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Ģeometriskās figūras"

2 komandas, katrai galos sasieta ap 15 – 20 m gara virve, virve saņemta abās rokās. □

Uzdevums: Izveidot regulāru. Apdomas laiks 30 s, izpildes 1 – 2 min. Atkārtojot uzdevumu, veido u.c. △ figūras. Uzvar komanda, kura to noteiktā laikā veikusi visprecīzāk. Varianti: 1) nesarunājoties; 2) komandā viens vadītājs, pārējiem aizsietas acis.

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Virves gali sasieta. Audzēkņi nostājas virves ārpusē 1,5 – 2 m viens no otra un satver to ar abām rokām. Saskaitās uz 1, 2.

Vingrinājums izpilda arī ievada daļā

Vingrinājumus izpilda, atkārtojot katru 4 – 6 reizes, ar plašu amplitūdu.

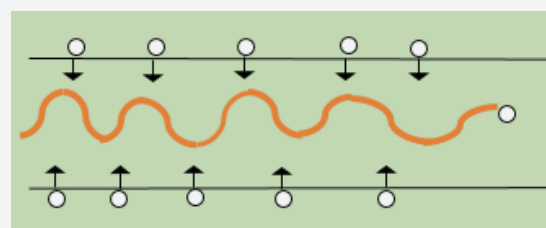
Spēka vingrinājumus kustības izpilda lēni, nesteidzoties, seko sinhronai izpildei.

Palēcienus veikt bez un ar starplēcieniem.

Virves augstumu regulēt, paceļot to augstāk vai nolaižot zemāk.

Audzēkņi nostājas ap 3 m D lielā aplī, pa apli ap dalībniekiem izlikti čiekuri. Vadošais aplja vidū pa apli 1 m augstumā griež 3 m garu virvi. Neskarot virvi, paņem čiekurus (salasītos samet kaudzītē aiz muguras).

Dalībnieki nostājas divās rindās ar 2 soļu atstati 5 m attālumā ar seju viens pret otru (koridors). Vadītājam 8 – 10 m gara virve, kuras tālākais gals piesiets pie koka 1 m augstumā; nostājas koridora galā pa vidu un plaši vēzē virvi vertikāli uz augšu, uz leju (imitē čūskas locīšanos). Dalībniekiem jāpārskrien uz otru koridora pusi, neskarot virvi.



Uzdevumu pilda sarunājoties.

Vieta: sporta laukums, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: Virves, mietiņi, paliktņi etapu iekārtošanai, virves/auklu sasaites izveidošanai, acu apsēji, konusi laukuma norobežošanai

Uzdevumi: 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, telpas un laika izjūtu;
3. Sekmēt komandas sadarbību, uzticēšanās, individuālo atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Šķēršļu joslas uzdevumi sasaitē: Distance apmēram 300 m ar etapu uzdevumiem 15 – 20 m viens no otra, kuri komandai jāveic, sadarbojoties vienā saitē.

1. "Zirnekļa tīkls"

Komanda pēc izvēles veic šķēršļus, atkārtoti atgriežoties izejas punktā.

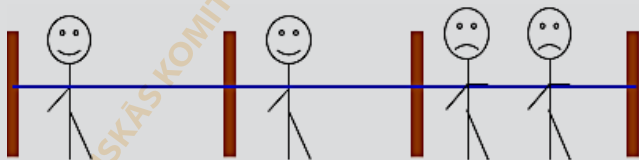
Katrs dalībnieka pieskāriens – 1 punkts

2. Purva pārvarēšana

Jāpārvar purvs pa izliktiem paliktņiem. Ārpus paliktņa novietota kāja – 1 punkts,

3. Šķēršļu pārvarēšana

Jāpārvar šķēršļi, pārkāpjot vai izlienot pa apkašu, neaizkarot mietiņus. Katrs pieskāriens – 1 punkts.



4. "Aklais travers"

Nobeiguma daļa

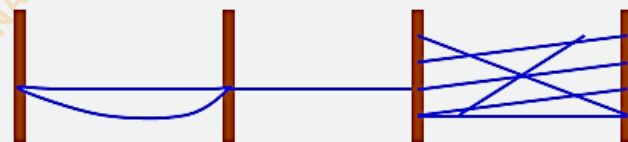
Etapu veikšanas vērtējums (taktika, noteikumu ievērošana, komandas vienotība un sadarbība).

Norādījumi

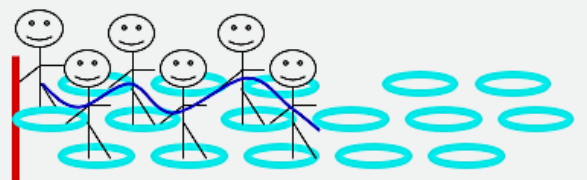
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Dalībnieki grupās pa 4 – 5. Ap vidu visiem apsieta virve (plakanais mezgls), dalībnieki savienoti ar auklu vai virvēm 2,5 – 3 m attālumā viens no otra. Komandas startē ik pēc 3 min.

Starp kokiem izvilks "zirnekļa tīkls", kurā ir vieta izkāpšanai un izlīšanai.



10 x 5 m laukumā zig-zag izlikti 8 – 10 paliktņi no 0,8 – 1, 2 m attālumā.



4 – 5 m attālumā viens no otra izvietoti 5 – 6 dažāda augstuma šķēršļi.

Novilkta paralēla virve starp 4 kokiem ar attālumu 5 – 8 metri no koka uz koku. Abas rokas uz virves, acis ciet. Veic uzdevumu ar nosacījumu, ka uz viena posma var atrasties tikai viens cilvēks. Pēc posma veikšanas nākamajam skaļi paziņo: "Virve brīva!" Turpina, līdz visa komanda veikusi uzdevumu.

Uzvar komanda, kura uzdevumu veikusi visprecīzāk (vismazāk punktu) un visātrāk.

Vieta: skolas teritorija, apvidus

Nepieciešamie resursi/inventārs: pamatvirves, palīgvirves, samarķēta virve

Uzdevumi: 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēju vadīt muskuļu piepūli;
3. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Uzdevumi uz paralēlām virvēm:

1) Pārvietoties pa virvi ar kāju un roku palīdzību, neatraujot kājas un rokas no virves (**1.att.**). Izpilda pielikšanas soļus un, atbrīvojot roku tvērienu no virves, pārvieto rokas. Augums nedaudz sagāzts uz priekšu.

Varianti. Iekārto 2 – 3 posmus (uz posma viens cilvēks)

2) Augšējā virve novilkta brīvi, pie tās ik pēc 1 - 1,5 m piesietas virvītes ar mezglu galā (**2.att.**). Pārvietoties pa virvi, turoties un pārtverot nākamo virvīti.

Variants: virvītes piesiet dažādā, bet aizsniedzamā augstumā; pārvietošanās, liekot kājas taisni.

2. Ievainotā transportēšana

1) Ar samarķētu virvi nesot vienam un nesot pa divi.



Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Uzpin bizi"

Uzdevums. Uzpīt bizi līdz norādītajai vietai.

Uzvar komanda, kura to veikusi visātrāk un kura sapinusi visglītāko bizi.

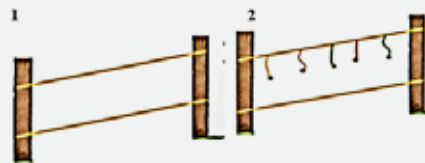
Variants. Viena no virvēm citā krāsā, pēc kuras nosaka skaitu, piemēram 10 vijumus. Kad uzdevums pabeigts, vijumu skaitu pārbauda vai arī dalībnieki vijumus skaita paši.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vieta iekārtojums:

Novilkta horizontālās virves apmēram 0,5 m augstumā no zemes, attālums starp virvēm audzēkņu augumā, attālums starp kokiem apmēram 8 – 10 m, apakšējās maksimāli novilkta vai nospriegotas.



Audzēkņi sadalīti 2 grupās – katra grupa pie sava uzdevuma.

Nosacījumi: izpildīt pa vienam, uz virves viens cilvēks; ievērot norādījumus par pārvietošanos. Katru uzdevumu izpilda 2 – 3 reizes, pēc tam grupas mainās vietām.

Dota samarķēta virve. Ievainotais iekāpj virvju cilpās, mezgls uz leju, nesējs pietupstas un uzliek cilpas sev uz pleciem, pieceļas. Ievainotais sēž uz mezgla.

Katrs nesējs uzliek cilpas uz ārējā pleca, ievainotais apsēžas un pieturas ar rokām pie iekšējā cilpām.

Iekārtojums: 2 x pa 3 virvēm, kuru vieni gali piesieti pie koka (staba). 2 komandas, pie katras virves 2 – 3 dalībnieki.

Uz virvēm vienādā attālumā no galiem iesietas lentas (marķējums).

Pēc signāla komandas sāk uzdevumu. Komandām jāsapin bize līdz marķējumam. Dalībnieki, skrienot, lecot, pārkāpjot virvei, to cenšas izdarīt pēc iespējas ātrāk.



Vieta: skolas teritorija, apvidus

Nepieciešamie resursi/inventārs: pamatvirves, palīgvirves, 2 kārtis, ap 1,5 m, 15m gara palīgvirve, cilpa (sasieta virvīte), konusi, marķējums zonas ierobežošanai

Uzdevumi: 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēka pielikšanu;
3. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Sadarbības uzdevumi uz paralēlām virvēm:

1) Uzdevumu veic pa pāriem (**1. att.**). Uzkāpj uz virves viens otram pretī, sadodas augšā paceltās rokās (A burts) un sinhroni ar pielikšanas soļiem lēni virzās pa virvi uz priekšu. Ik pēc soļa nolīdzsvarojas un turpina uzdevumu līdz galam.

Variants: virves uzliktas paralēli.

2) Uzkāpj uz virves, paņem brīvo galu un ar pielikšanas soļiem pārvietojas uz priekšu (**2.att.**). Soļus liek nelielus, virvi pievelk, kas palīdz noturēties uz virves.

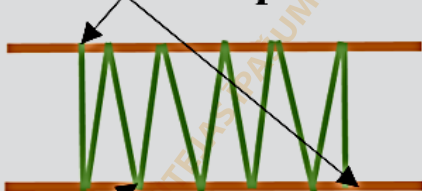
Variants: brīvā virve no abiem kokiem, tā jāpaņem un jāturpina pārvietošanās uz otro koku.

2. Ievainotā transportēšana uz sagatavotām nestuvēm.

1) Nestuvju sagatavošana.

2) Ievainotā iecelšana, pārvietošana pa līdzenu vietu, kalnā, no kalna, ievainotā izcelšana.

Astotnieks vai pavadonis



Kāpslītis (virves vidū)

Nobeiguma daļa

Komandas sadarbības uzdevums: „Cilpa”

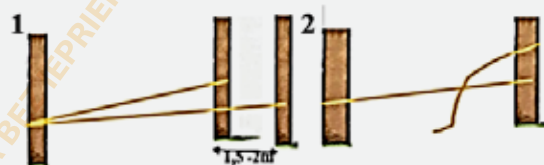
Uzdevums: Noteiktā laikā visiem izlīst cauri cilpai. Uzvar komanda, kura to paveikusi.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vietas iekārtojums skatīt ... konspektā

Audzēkņi sadalīti 2 grupās – katra grupa pie sava uzdevuma.



Nosacījumi: izpildīt pa vienam, uz virves viens cilvēks; ievērot norādījumus par pārvietošanos. Katru uzdevumu izpilda 2 – 3 reizes, pēc tam grupas mainās vietām. Pie uzdevumiem drošināšana - pietur aiz rokas; uzsēžas un nostiepj virvi, lai mazinātu tās šūpošanos.

Nestuvju sagatavošana: nestuvju platums ap 50-60 cm. Uz sien Astotnieka mezglu un cilpu uzliek uz kārts, tālāk 50 – 60 cm attālumā uz sien Kāpslīti virves vidū un uzliek (uzmauc) uz nākamās kārts. Trešais mezgls - Kāpslītis uz pirmās kārts utt., kā pēdējo uz sien Astotnieku. Uz katras kārts uzliek 6 mezglus, atlikušos virves galus ieliek nestuvēs. Ievainoto pārvieto pa divi (viens priekšā un viens aizmugurē) vai pa četri (divi priekšā un divi aizmugurē).

- pa līdzenumu un kalnā uz augšu - ar galvu pa priekšu;

- pa kalnu lejā - ar kājām pa priekšu.

Grupās pa 5 - 6, katrai 5 m attālumā priekšā uz zemes ierobežotā laukumā noliktas virvju cilpas. Cilpas var cilāt tikai uz augšu un leju un tikai marķētā zonā. Laiks: tik sek, cik grupā dalībnieku + 2 – 3sek. Vienlaicīgi cilpai var līst cauri viens dalībnieks, izmēģināt nav ļauts. Izpilda 2 – 3 reizes.

Komandām dots laiks pārdomāt uzdevuma realizēšanu 1 – 1,5 min.

Vieta: sporta laukums, teritorija

Nepieciešamie resursi/inventārs: orientēšanās, tūrisma, nūjošanas inventārs

Uzdevumi: 1. Tūrisma, orientēšanās, nūjošanas prasmju pilnveidošana;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēka pielikšanu;
3. Sekmēt godīgumu un atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Galvenā daļa

Individuālā šķēršļu josla. Šķēršļu josla veidota, kombinējot apgūtās āra nodarbību tēmas: orientēšanās, nūjošana, tūrisms. Starts ar 1 – 2 min intervālu. Vadītājs seko līdzī dalībnieku darbībai. Dalībniekiem jāveic uzdevumi atbilstoši nosacījumiem, jābūt godīgiem.

Etapu apraksts:

Šķēršļu joslas kopējais garums apmēram 400 – 500 m

1. Purva pārvarēšana – izlikti 8 – 10 “ciņi” pār kuriem jāpārlec – nedrīkst pieskarties zemei
2. Zig zag skrējieni pa marķējumu (konusi)
3. Orientēšanās zīmes – uz zemes izvietotas 8 – 10 orientēšanās karšu zīmes, apgrieztas otrādi ar nr. 1- 8 vai 1-10. Blakus planšete ar rakstāmo. Dalībnieks pieskrien, izvēlas 2 – 3 nr. apgriez, apskata zīmes un uz planšetes uzraksta, piemēram, Jānis – 1. māja, 2. akmens, 3. zemes ceļš un noliek lapiņu atpakaļ ar nr. uz leju.
4. Zemē nolikts nostiprināts balķis – jāpāriet pa to, nepieskaroties zemei. Ja pieskaras – sāk no jauna.
5. Azimuta noteikšana. Etapa vietā nolikti 2- 3 kompasi, vairākas 8 - 10 aploknes ar nr. otrā pusē un planšete ar rakstāmo. Izvēlas jebkuru aploksni, atver, izņem lapiņu, uz kuras norādīts objekts, uz kuru jānosaka debess puse. (Tālāk skatīt kā 3. etapā).
6. Nūjošana pa apliem (novietoti 2 vingrošanas apli 8 – 10 m viens no otra, jāapiet abiem apliem apkārt un atgriežas sākuma punktā, atstāj nūjas).
7. Svārsts “Tarzāns” (starp kokiem, stabiem iekarināta virve vai kārts) Jāpārlec pāri 2,5 – 3 m platai gravai. Ja kāja trāpa iezīmētās grāvja robežās, lēciens jāatkārto.
8. Paralēlās virves. Novilkta starp kokiem (stabiem). Jāpāriet pāri, ja nokrīt, uzdevumu sāk no jauna.
9. Šķēršļu pārvarēšana. Izlikti 8 – 10 dažāda augstuma šķēršļi ar 2 – 4 m atstati – tie jāpārvar, izlienot vai pārkāpjot.
10. Lēcieni maisos. Nolikti 3 – 4 maisi. Jāiekāpj maisā un jāveic atzīmētā distance 6 – 10 m.
11. Kāpnes. Pie koka (staba) kāpnes 2 – 3 m augstas, tām piestiprināts balons (zvals, bumba tīklā u.c.), jāuzsit ar roku pa priekšmetu, jākāpj lejā.
12. Iekārtots zirnekļa tīkls. Jāizlien pa norādīto caurumu neaizskarot, piemēram, iekarinātu zvaniņu. Ja tas tiek aizskarts, jāsāk no jauna.
13. Saliktas palīgvirves. Uzsiet sev zināmos mezglus un virvīte ar uzsiesto mezglu jānodod finišā. (variants: etapa vietā izlikti startējošo dalībnieku kārtas nr.).

Piezīmes. Šķēršļu joslā izmantot sporta laukumā un teritorijā esošās stacionāras iekārtas un dažāda veida aprīkojumu un atbilstoši tam iekārtot vietas vai kombinēt tās ar dažādu citu uzdevumu veikšanu. Kāpnes var būt koka vai arī tikai no virvēm, vai arī no virvēm, kurās iesieti 80 cm gari koka šķēršļi. Kāpnes var novietot vertikāli vai arī noteiktā slīpumā. Kāpņu lejasgalus atstāj brīvi karājoties vai nostiprina.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija

Nepieciešamie resursi/inventārs: acu apsēji, dažādi priekšmeti, 4 dēļi, 4 balsti (30 cm augsti)

- Uzdevumi:**
1. Vispārējās koordinācijas attīstīšana;
 2. Sekmēt radošuma izpausmi, ideju ģenerēšanu, iztēli;
 3. Sekmēt sadarbību, pozitīvas savstarpējās attiecības vienam pret otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Grupu/komandu sadarbības uzdevumi

1. "Cilvēku mezgls"

Uzdevums. "Atpiņķerēties" un nostāties sākuma stāvokli – aplī, bet tikai sadevušies rokās.

2. "Aklā bekošana"

Uzdevums.

"Aklajam" jāatrod noteikts skaits priekšmetu, piemēram, sarkanās bumbiņas, otrs vada ar balsi. Pēc izspēles mainās lomām.

3. "Lidojošais paklājs"

Uzdevums. Apgriezt otrādi paklāju, nepārkāpjot tā malu un neskaroties rokām.

4. "Tilts"

Uzdevums. Izveidot tiltu, izmantojot visus 4 balstus, lai pa to varētu pārvietoties.



5. "Zvaigznīte"

Uzdevums – pārnest bumbu uz stabu (staba diametrs mazāks nekā gredzens).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Uzdevums visai klasei.

Norise. Visi sastājas ciešā aplī, visi padod labo roku ne blakus stāvošajam, bet tālākajam dalībniekam, tas pats ar kreiso roku. Rokas atlaist nevar.

Uzdevums pa pāriem.

Inventārs, iekārtojums. Acu apsēji (pārim viens), marķēta teritorija, 10 x 10 m, kurā izvietoti 5 – 6 vienādi un dažādi priekšmeti (katram pārim savi) vienam pārim grozs.

Uzdevums grupās pa 5 - 6. Dots 1 min apdomas laiks.

Inventārs: plēves vai auduma gabals 2 – 3 m. Ja pārkāpj – jāsāk no jauna. Dod 2 – 3 piegājienus. Nesarunāties.

Uzdevums komandās vai grupās vai pa 4

Inventārs: 4 dēļi ap 2- 2,5 m, 4 klucīši, kastes u.tml. līdz 30 cm augsti. Dots apdomas laiks 1 - 2 min



Komandas, grupu uzdevums 4 – 6 dalībnieki

Inventārs: pie gredzena piesietas virvītes – zvaigznes stari, uz gredzena – bumba. 5, m tālāk stabs, uz kura bumba jāuzliek.

Piezīmes. Uzdevumus (izņemot 1. uzd.) izpilda grupās, komandās.