SPORTO VISA KLASE

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

Mērķis: sekmēt skolēnu un skolotāju sadarbību, veicināt izpratni par veselības un stājas uzlabošanas nozīmi, kas nepieciešama turpmākajā dzīvē.

1. Nodarbību sākumā skrējienā izmantot uzmanības vingrinājumus (mainīt virzienus, skriešanas veidus; redzes signāli mijas ar dzirdes signāliem).
2. Pievērst uzmanību pareizai skriešanas tehnikai (saskaņot roku, kāju darbību).
3. Sekot bērnu stājai visas nodarbības laikā. Nobeiguma daļā veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.
4. Ļaut bērniem darboties brīvi, radoši, pašiem iesaistīties nodarbību satura veidošanā.
5. Āra nodarbībās izmantot laukuma, stadiona specifiku, organizēt aktivitātes mežā, parkā utt.
6. Darbojoties ar basketbola bumbu, pievērst uzmanību metienu, piespēļu, vadīšanas prasmēm.
7. Popularizēt fiziskās aktivitātes un stāstīt par to nozīmi un nepieciešamību ikdienas dzīvē.
8. Izpildot dažādus lēkšanas vingrinājumus, jāpievērš uzmanība zemskares izpildei.
9. Jāatceras, ka vingrinājumi jāveic uz abām pusēm (gan ar vienu roku, gan otru u.tml.).
10. Darbojoties ar dažādiem priekšmetiem, jāizmanto priekšmeta specifika, jāmaina stājas veids.
11. Ja nav sniega, nodarbības veic ārā, imitējot dažādu ziemas sporta veidu kustības.
12. Nodarbības dod iespēju nodarboties ar sistemātiskām fiziskām aktivitātēm atbilstoši katra fiziskajām spējām un veselības stāvoklim, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību, veselības uzlabošanu un nostiprināšanu ilgtermiņā.

❄ apzīmējums nodarbībām āra apstākļos, stadionā, spēļu laukumos.

☀ apzīmējums nodarbībām āra apstākļos ziemā, stadionā, spēļu laukumos.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS DĀŠUNE. AIZSARDZĪBA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS SAVĀRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 1

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Sekmēt sadarbībau.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens	12 min.	Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
VAV ar tenisa bumbiņu		
Galvenā daļa Mešanas vingrinājumu atkārtošana (tenisa bumbiņa). Met ar labo un kreiso roku; noskaidro ērtāko mešanas roku; tenisa bumbiņu ļauj izmest pēc signāla.	20 min.	Met no soļa stājas. Metot jānoskaidro, kuri no Latvijas šķēpmetējiem piedalījās olimpiskajās spēlēs un kādi bija viņu sasniegumi.
Rotaļa: Vālīšu, ķegļu, konusu nogāšana (var izmantot citu inventāru).		10 – 12 m attālumā novieto vālītes. Katrā komandā 3 – 4 spēlētāji ar tenisa bumbiņām. Pēc signāla pirmais mēģina nogāzt vālīti, pēc nākamā signāla met otrais utt. Uzvar komanda, kura nogāzusi vairāk vālīšu.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Figūras".	7 min.	Bērni komandās mēģina attēlot sporta veidus, kuros olimpiskajās spēlēs startēja Latvijas pārstāvji.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKĀS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pēc vasaras brīvlaika ļaujiet skolēniem darboties brīvi un radoši! Atkārtoti veiciet pārrunas par fizisko aktivitāšu nepieciešamību! Runājiet par Latvijas sportistu piedalīšanos olimpiskajās spēlēs! Uzslavējiet skolēnus!

NODARBĪBA 2

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs:
Uzdevumi: 1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas;
2. Attīstīt kustību koordināciju;
3. Sekmēt izpratni par toleranci.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV izmantot nestandarta ierīces laukumā.	12 min.	Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
Galvenā daļa Nostājas pie tāllēkšanas bedres platumā; atkārto roku darbību un kāju darbību pie tāllēkšanas; saskaņojot roku un kāju darbību, veic lēcienu uz priekšu.		Sekot un mācīt pareizu zemskari pie lēkšanas.
Rotaļa "Lēcieni pa ciņiem". Bērni sadalās 3 – 4 komandās, kas novietojas kolonās aiz starta līnijas. Katras kolonas priekšā uzzīmē 6 – 8 aplīšus (ciņus) 50 cm attālumā citu no cita. Pēc signāla komandu pirmie dalībnieki, lēkdami no viena aplīša uz otru, aizlec līdz pēdējam un atskrien atpakaļ, apskrien kolonu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.	20 min.	Lēciens jāizpilda noteiktā veidā, ko nosaka vadītājs (uz vienas kājas, abām u.c.). Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk veikusi uzdevumu. Var nodot dažādus priekšmetus (čiekuru spainis u.c.).
Rotaļa "Vāvere un caunas" Bērni sadalās pāros; pāri pastaigājas pa laukumu, saķērušies rokās, brīvās rokas sānos. Divi izraudzītie dalībnieki ir ķērājs - vāvere un bēdzējs - cauna. Vāvere bēgot līkumo starp staigājošajiem pāriem. Kad tai draud noķeršana, tā veikli paņem kādu no staigātājiem zem rokas. Tagad šī staigātāja partneris ir lieks un tam jābēg.		Rotaļu izpilda norādītajā laukumā. Var ne tikai pastaigāties, bet veikt arī citas darbības, piemēram, dejot, griezties, vingrot pa pāriem u.c.
Nobeiguma daļa. Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā, novadā u.c.	7 min.	Attēlot ar kustībām šos sporta veidus; uzslavēt dalībnieku, kurš precīzāk attēlojis sporta veidu. Var izspēlēt kā "Mēmo šovu".

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Skrējienā izmantot dažādus virzienus. Pie VAV labot kļūdas un nepārtraukti atgādināt, ka kustības jāizpilda pareizi (sekmē pareizas stājas veidošanos). Nedrīkst aizmirst bērnus uzslavēt. Jāmēģina pievērst uzmanību katram bērnam. Noskaidrot, ar kādu sporta veidu ir aizrāvušies bērni, kas pamudinājis nodarboties ar sportu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS SPORTA MUZEJS. PAVAIRĀŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, apļi, ar smiltīm piepildītas mazās ūdens pudelītes
Uzdevumi: 1. Nostiprināt mešanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbību un izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV ar smilšu maisiņiem (var izmantot mazās ūdens pudelītes, kuras piepildītas ar smiltīm).	10 min.	Izmantot ne tikai stadiona skrejceliņu, bet skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.). Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.
Galvenā daļa Izveido 3 – 4 kolonnas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš. Uzdevumi: • katrs dalībnieks mēģina trāpīt aplī; • dalībnieks skrien, noliek smilšu maisiņu aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonas beigās; • no pirmā apļa pārnes maisiņu otrajā aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.	25 min.	Katras kolonnas priekšā 4 – 5 m attālumā noliek apļus; uzvar komanda, kura aplī iemetusi vairāk smilšu maisiņu. Kolonnas priekšā noliek divus apļus 5 – 6 m attālumā. Pirmajā aplī ieliek tik smilšu maisiņu, cik kolonnā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrajā aplī, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus. Stafetes atkārto 2 – 3 reizes. Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk.
Dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus (atcerēties par roku un kāju darbību). Rotaļa "Sietiņš". Spēles dalībnieki nostājas kolonnā, viens no tiem paliek ārpusē - tas ir "sietiņš". Viņš pieiet pie priekšā stāvošā un saka: „Sijā, sijā, sietiņš!" Priekšējais jautā: „Ko grib sietiņš?" Sietiņš: „Smalko miltiņu!" Priekšējais: „Lec pakaļ!"		"Sietiņš" skrien pie rindas pēdējā un mēģina to noķert. Pēdējais bēg un cenšas aizskriet līdz rindas priekšgalam - tad viņš ir glābts. Ja noķer, tad mainās lomām.
Nobeiguma daļa Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.	4 min.	Dalībnieki izskaidro zīmējumu; gan skolotājs, gan dalībnieki aplaudē par paveikto.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērsiet uzmanību bērnu stājai! Metot jādarbojas gan ar labo, gan kreiso roku.

LATVIJAS OLIMPISKAIS UN PARAOLIMPISKAIS KOMITEJA. PRASĪUMS PAIROŠANAI UN / VAI IZPLATĪŠANAI BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS ĀRSTINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, 2 bumbas, mugursomas.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot mešanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmju veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens VAV ar skolas mugursomām.	10 min.	Mainīt skrējiena virzienus, apskriet dažādus šķēršļus, veikt elpošanas vingrinājumus.
Galvenā daļa Mešanas prasmes pilnveidošana. Stafete. Katrs dalībnieks met maisiņu. Spēle. 2 komandas (atrodas katra savā laukumā), katrai komandai viena bumba, komandas pārstāvim mugurā atvērta mugursoma. Rotaļa ar skrejriteni vai skrituļdēli. Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās.	25 min.	Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās. Met maisiņu. Noskaidro, kura komanda aizmetusi tālāk. Atkārto 2 – 3 reizes. Komandās notiek saspēle, mēģina ielikt bumbu somā, tā iegūst vienu punktu, somas nesējs mēģina izvairīties. Saspēļu skaitu un ilgumu nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu. Var startēt pa pāriem u.c.
Nobeiguma daļa Nostājās aplī, izpilda stiepšanās vingrinājumus.	5 min.	Vingrinājumi tiek izpildīti lēni un plūstoši kopā ar elpošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jācenšas labot kļūdas dažādu vingrinājumu izpildē, jāsekmē pareizas stājas veidošanās. Neaizmirstiet pateikties un uzslavēt bērnus!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IPRIEKŠĒJAS ATSKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 5

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: dažādas bumbas, dažādi šķēršļi (zālē esošais inventārs)
Uzdevumi: 1. Pilnveidot mešanas, tveršanas, vadīšanas prasmes ar dažādām bumbām;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	11 min.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot 2 – 3 dažādus signālus.
VAV ar bumbām.	24 min.	Ievērot secību un priekšmeta specifiku.
Galvenā daļa 1. Bumbas vadīšana ap šķērsli. 2. Piespēles pret sienu. 3. Soļojot atsist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi. 4. Mest bumbu pret sienu noteiktā mērķī, satvert. 5. Pamest bumbu augšā, pietupties, satvert bumbu. 6. Soļot pa vingrošanas solu, atsist bumbu pret grīdu pa labi, pa kreisi. 7. Bumbas vadīšana ap šķēršļiem pa visu zāli.		Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu; katrā stacijā var izmantot dažādas bumbas. Izliek dažādus šķēršļus: solus, pildbumbas, pilonus, barjeras, paklājus u.c. Visi skolēni darbojas vienlaicīgi, izmanto dažādas bumbas, pēc signāla ņem citu bumbu.
Rotaļa "Ķeršana ar bumbu". Dalībnieki izveido apli. Apļa vidū nostājas rotaļas vadītājs, kuram pie kājām ir divas bumbas. Vadītājs izpilda dažādas kustības, dalībnieki atkārto. Pēc signāla: "Bēdz no apļa!" dalībnieki skrien uz visām pusēm (laukuma robežās).Vadītājs paņem bumbu un mēģina trāpīt kādam bēgošajam. Ja netrāpa, tad met ar otru bumbu. Tas, kuram trāpa, iet apļa vidū.		Norīko vadošos, kuri saka, kad bumbas jādod pa labi vai pa kreisi. Satverot otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas augšā. Uzvar dalībnieks vai dalībnieki, kuriem ne reizi nav trāpīts.
Nobeiguma daļa Skolēni sastājas, izveidojot 2 apļus. Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).	5 min.	Uzvar tie, kuri ātrāk veikuši uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērst uzmanību stājai; vingrinājumus ar bumbām censties izpildīt gan ar labo, gan ar kreiso roku.

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA SIA. PAVAIROŠANĀ UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, garā aukla, dažādu krāsu klucīši
Uzdevumi: 1. Mācīt vingrojumu ar aukliņu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	12 min.	Skrējiens pa zāli dažādos virzienos, izmantojot dažādus redzes un dzirdes signālus. Izmantot aukliņas specifiku.
VAV ar aukliņu.		
Galvenā daļa 1. Māca vingrojumu ar aukliņu (uz 32).	22 min.	Izpilda lēcienus, palēcienus, vēzienus ar aukliņu utt.
2. Stafete Skrējiens ar dubultā saliktas aukliņas apļošanu zem kājām.		Izveido 3 – 4 kolonnas. Skrien līdz statīvam, atpakaļ parastā skrējienā, nostājās kolonnas beigās.
3. Kolonnās nostājas pa pāriem. Pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, nostājas beigās un nodod aukliņu pirmajiem.		
4. Divi dalībnieki nostājas kolonas priekšā ar garo auklu un griež to, pārējie skrien zem auklas un nostājās kolonnas beigās.		Noskaidro uzvarētāju.
Rotaļa "Precīzi mērķī".		
Komandām priekšā novieto krāsainus klucīšus jauktā secībā. 5 – 6 m attālumā (katrai komandai sava krāsa).Vispirms met viena komanda, tad otra. Ja nogāž savas komandas klucīšus, tos novieto soli tālāk, ja pretinieka, tad soli tuvāk.		Skaita, cik dalībnieku ir kļūdījušies. Uzvar komanda, kurai ir mazāk kļūdu. Izveido 2 komandas. Uzvar komanda, kura pavirzījusies tālāk.
		Sekot ieelpas un izelpas izpildei.
Nobeiguma daļa. Veikt elpošanas vingrinājumus.	6 min.	Pārrunāt paveikto.
No aukliņām dalībnieki izveido Latvijas karti un izdomā devīzi.		

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Labot kļūdas; pievērst uzmanību stājai. Uzslavēt dalībniekus.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot basketbola bumbas vadīšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt izpratnes un sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar basketbola bumbām.	12 min.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot dažādus redzes un dzirdes signālus. Izmantot bumbas specifiku. Izveido 2 rindas. Attālumu regulē skolotājs.
Galvenā daļa 1. Piespēle partnerim no krūtīm. 2. Piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu. 3. Katrs dalībnieks vada bumbu brīvi pa visu zāli. 4. Turpina vadīt bumbu pa visu zāli. Rotaļa "Bumbu kaimiņam". Dalībnieki met bumbu pa apli vienā vai otrā virzienā. Vadošais cenšas bumbu panākt un ar roku pieskarties tam dalībniekam, pie kura atrodas bumba. Ja tas izdodas, tad mainās lomām.	22 min.	Pēc signāla vada bumbu ar otru roku. Pēc signāla apstājas un vada bumbu uz vietas. Signāla biežumu regulē skolotājs. Dalībnieki izveido apli, nostājoties viena soļa attālumā cits no cita. Ārpus apļa nostājas vadošais (var veidot 2 apļus). Bumbas padošanas noteikumus var mainīt (tikai blakus stāvošajam; bumba nedrīkst nokrist zemē u.tml.).
Nobeiguma daļa Rotaļa "Bumbas padošana rindās".	6 min.	Izveido 4 komandas. Katra komanda nostājas rindā. Pirmajam rokā bumba. Pēc signāla pirmais padod bumbu rokās nākamajam dalībniekam. Kad bumba nonāk pie pēdējā, tas piesit pie zemes un padod atpakaļ, pirmais, saņēmis bumbu, paceļ to augšā. Uzvar komanda, kura ātrāk veic uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Labojiet kļūdas! Uzdevumus ar basketbola bumbu veikt gan ar labo, gan kreiso roku.
Jāizmanto radoša pieeja.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 8

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: barjeras (dažāda lieluma), vingrošanas soli, vingrošanas paklāji, vingrošanas buks vai vingrošanas kaste, bumba
Uzdevumi: 1. Pilnveidot līšanas, rāpošanas, velšanās prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV pa pāriem	12 min.	Skolēni pēc signāla izpilda kustības, kuru nebija iepriekšējās nodarbībās. Pāros jābūt vienāda auguma skolēniem.
Galvenā daļa 1. Skolēni lien zem barjeras, veļas līdz nākamajai barjerai, lien zem barjeras utt. (4 – 5 barjeras izvietot uz paklāja). 2. Rāpjas pa vingrošanas solu (piekabināts pie vingrošanas sienas), nokāpj lejā pa vingrošanas sienu. 3. Atkārto otro uzdevumu. 4. Atkārto trešo uzdevumu. 5. Uzrāpo un noveļas lejā pa uzkalniņu (to izveido no paklājiem; var pārlikt paklāju pāri vingrošanas solam, apgāztam vingrošanas bukam, vingrošanas kastei u.c.). 6. Velkas pa vingrošanas solu. 7. Atkārtot sesto uzdevumu. 8. Uzkāpj pa vingrošanas sienu (8.–10. spraislis), virzās pa labi vai pa kreisi pa vingrošanas sienu, nolec.	22 min.	Stacijas izvietot haotiski pa visu zāli; norīko pie stacijām vienādu skaitu dalībnieku. Darbu stacijās, sākot ar 9. staciju, izpilda uz otru pusi.
Stafete. 3 – 4 komandas; nostājas rindās žākļstājā. Pirmais dalībnieks lien starp dalībnieku kājām un nostājas beigās. Apsēžas žākļsēdē. Pirmais dalībnieks lec uz abām kājām pāri dalībnieku kājām un nosēžas žākļsēdē.		Uzslavēt par nodarbību un zināšanām par sportu.
Rotaļa "Tautas bumba"		Noskaidro uzvarētāju.
Nobeiguma daļa Pārrunāt par nedēļas notikumiem sportā.	6 min.	

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Rosināt bērnu interesi par dažādām sporta aktivitātēm.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS AUTORTIESĪBĀM PILNĪGI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot piespēles prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa SSkrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	12 min.	Skrējienā izmantot visu zāli, dažādot redzes un dzirdes signālus. Izmantot basketbola bumbas specifiku.
VAV ar basketbola bumbām.		
Galvenā daļa Atkārto basketbola piespēles no krūtīm.	22 min.	
Rotaļa "Karaļi". Izveido 2 komandas, izvēlas katrā komandā savu karali. Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles un 6. piespēlē karalim, iegūst vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un jāveic 5 savstarpējās piespēles; sesto var piespēlēt savam karalim.		Uzvar komanda, kura iegūst vairāk punktu.
Rotaļa "Nedod bumbu vadošajam". Dalībnieki veido apli. 2 – 4 vadošie nostājas apļa vidū. Vienam dalībniekam rokās basketbola bumba. Dalībnieki piespēlē bumbu viens otram tā, lai vadošie tai nepieskartos. Ja kāds no vadošajiem pieskaras bumbai, viņš maināās vietām ar to dalībnieku, kurš piespēlēja bumbu.		Piespēles veidus var mainīt. Dalībnieki var brīvi pārvietoties pa laukumu.
Nobeiguma daļa Nostājas aplī, veic stiepšanās vingrinājumus.	6 min.	Veic lēni, plūstoši, apvieno ar elpošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekot dalībnieku stājai; veicot piespēles pēc norādījumiem, izmantot gan labo, gan kreiso roku.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. DAĻĒŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 10

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas vai švammītes
Uzdevumi: 1. Sekmēt lēkšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbību, izpalīdzību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV aplī.	12 min.	Skrējienā izmanto visu zāli, skrien ap dažādiem šķēršļiem. Jāizmanto apļa specifika.
Galvenā daļa Rotaļa "Zaķi sakņu dārzā" Uzzīmē 2 apļus 3 m attālumā vienu no otra. Iekšējais aplis ir "sakņu dārzs", kur novietojas sargs. Pārējie dalībnieki - zaķi novietojas aiz ārējā apļa. Zaķi pa pāriem, sadevušies elkoņos, lec uz abām kājām gan dārzā iekšā, gan ārā. Sargs apļa robežās cenšas zaķus noķert. Kuram zaķim pieskaras, tas mainās vietām ar sargu. Sargs drīkst ķert zaķus kā dārzā, tā arī lielajā aplī. Var mainīt nosacījumus, piemēram, likt 2 -3 sargus).	22 min.	
Rotaļa "Tukšais laukums" Atskanot svilpes signālam, visi dalībnieki met bumbas uz pretinieka laukumu. Pēc otrā signāla bumbu mešana tiek pārtraukta. Saskaita, cik bumbu katrā laukuma pusē. Metienu veidi: a) ar labo roku; b) ar kreiso roku; c) ar abām rokām pār galvu.		Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katrai komandai sava laukuma puse. Kurai komandai "tīrāks laukums", tā saņem žetonu. Ja tiek pārkāpti rotaļas noteikumi, žetoni var tikt arī ņemti nost.
Nobeiguma daļa Rotaļa: "Alfabēts" Izpildīt elpošanas vingrinājumus.	6 min.	Skolotājs nosauc burtu, dalībniekiem jāmēģina attēlot burtu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pārrunāt par mešanas prasmes nepieciešamību, par pareizu izpildi, dažādiem mešanas variantiem (tālumā, mērķī u.c.).

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. IZMANTOŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas soli, vingrošanas apļi, paklāji, vingrošanas bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot velšanās, līšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV uz, pie vingrošanas sola.	12 min.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos. Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
Galvenā daļa Stacijās 1) līšana zem vingrošanas apļiem (var izmantot tuneli); 2) velšanās pa "mīnu lauku"; 3) kāpšana pa vingrošanas sienu, ne augstāk par piekto spraisli, nolēkt no tā; 4) uzlīst un nolīst no "kalna"; 5) vilkties pa vingrošanas solu; 6) lēkt uz abām kājām pāri mazajām barjerām; 7) soļot pa vingrošanas sola šauro virsmu, pēc katriem 3 soļiem apgriezties, krustojot kājas, par 360 grādiem; sola galā nolēkt.	22 min.	Stacijas izvietotas haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Divi soli 60 – 70 cm attālumā, pāri pārlikti apļi (3 – 4 apļi). Velties pa vingrošanas paklājiem, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem -"mīnām". Sekot līdzi mīkstai zemskarei. "Kalns" izveidots no paklājiem, vai pārklāt vingrošanas solu. Lēcienu veidus var mainīt. Pēc norādījuma var mainīt roku stāvokļus.
Stafete. 3 – 4 komandas, viena vingrošanas bumba. Viens guļ uz bumbas. Pārējiem dalībniekiem jāaizripina līdz centram.		Jācenšas, lai dalībnieks no bumbas nenokristu. Komandas darbs.
Stafete. Ripina vingrošanas bumbu līdz konusam, 2 reizes apripina apkārt konusam, ripina atpakaļ un nodod bumbu nākamajam dalībniekam, pats nostājas komandas beigās.		Var izmantot dažāda lieluma vingrošanas bumbas; var izveidot šķēršļus ripināšanai.
Nobeiguma daļa Nostāties aplī, izpildīt elpošanas vingrinājumus.	6 min.	Lēni, plūstoši. Var izmantot mūziku.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Neaizmirstiet labot kļūdas, pateikties par veikto darbu!

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠAMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 12

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa raketes un tenisa bumbiņas, vingrošanas apļi.
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Sekmēt sadarbību un izpalīdzību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar galda tenisa bumbiņu.	12 min.	Radoši dažādot uzdevumus. Izmantot mazas bumbiņas specifiku.
Galvenā daļa Izmanto galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu (var būt dēlītis vai grāmata). Uzdevumi: 1) rakete labajā rokā, atsit bumbiņu pret zemi; 2) to pašu veic ar kreiso roku; 3) rakete labajā rokā, pasit bumbiņu gaisā (nelielā augstumā) sev priekšā; 4) to pašu ar otru roku; 5) pasit bumbiņu sev priekšā, katru reizi pārliekot raketi otrā rokā; 6) pasit bumbiņu gaisā sev priekšā, katru reizi apgriežot raketi otrādi; 7) visi dalībnieki nepārtraukti pasit bumbiņu gaisā un skaita; izpilda ar vienu un otru roku. Stafete. 3 – 4 komandas; dalībniekam jāaiznes bumbiņa uz raketes un jāieliek spainītī, pēdējais dalībnieks ieliek bumbiņu spainītī un ar visu spainīti skrien atpakaļ, atdod to pirmajam dalībniekam, pats nostājas komandas beigās.	22 min.	Brīvi izvietoties pa zāli. Uzdevumu veic pēc signāla. Uzvar tas, kurš vairāk pasitis bumbiņu gaisā. Spainīša vietā var būt cits inventārs. Var skriet apkārt vai cauri šķēršļiem.
Nobeiguma daļa Izveido 3 – 4 rindas. Dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai viens aplis.	6 min.	Izvērt apli caur rindai. Pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jālabo kļūdas VAV, jāseko stājai. Stundas laikā var noskaidrot, ko dalībnieki zina par galda tenisu, var uzdot mājas darbu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 13

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: florbola nūjas un bumbiņas, konusi, groziņi
Uzdevumi: 1. Atkārtot florbola bumbiņas vadīšanu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar florbola nūju.	12 min.	JMainīt tempu, mainīt uzdevuma noteikumus (redzes signāli mijas ar dzirdes signāliem). Izmanto nūjas specifiku.
Galvenā daļa 1. Vada ar florbola nūju bumbiņu apkārt konusiem no labās puses, cenšoties izmantot pēc iespējas vairāk dažādu konusu brīvi izvēlētā secībā. 2. To pašu izpilda, vadot bumbiņu no kreisās puses. 3. Stafete. Izveido 3 – 4 komandas. • Ripina ar roku bumbiņu līdz grozam un ieliek grozā, skrien atpakaļ un nostājas beigās; otrs skrien un paņem bumbu, skrien atpakaļ, nodod nākošajam utt. • Ar florbola nūju aizvada līdz konusam, vada apkārt, dodas atpakaļ un nodod nākamajam dalībniekam. • izveido 4 – 5 mazus vārtiņus, ar florbola nūju izvada cauri vārtiņiem bumbu, vada apkārt konusam, skrien atpakaļ un piespēlē bumbu nākamajam dalībniekam.	22 min.	Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas. Atgādināt nūjas satveršanas un pielietošanas noteikumus. Uzvar komanda, kura precīzāk izpildījusi uzdevumus.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Kurš pienāca?" Dalībnieki veido pusapli. Vadošais nostājas priekšā ar muguru pret pārējiem un aizver acis.	6 min.	Pēc skolotāja norādījuma viens no dalībniekiem pieiet pie vadošā, pieskaras pie pleca, ātri nostājas savā vietā. Vadošais skaita: "Viens, divi, trīs", pagriežas un cenšas uzminēt, kurš no dalībniekiem bija pienācis. Ja uzmin, mainās lomām. Var mainīt nosacījumus, dalībnieku izvietojumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekot līdz VAV ar nūju un stājai. Noskaidrot, kādas ir dalībnieku zināšanas par florbolu. Pārbaudīt mājas darbu par galda tenisu. Uzslavēt par veikto mājas darbu un darbu stundā.

LATVIJAS OLIMPISKAJĀ KOMITEJA SIPRASTĀ AVAIĻOTĀ NAIN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ RAKSTISKĀS SAŅĒMŠANAS ĀRĒJĀ STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot basketbola piespēles prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV pa pāriem ar basketbola bumbām.	12 min.	Skrējiens pa zāles diagonālēm. Sekot izpildes kvalitātei.
Galvenā daļa Vadītājs pamet bumbu gaisā starp diviem komandu spēlētājiem (laukuma vidū). Abi palecoties cenšas atsist bumbu savas komandas spēlētājiem. Katra komanda cenšas bumbu saķert un, piespēlējot cits citam, tuvoties savas komandas ķērājam un piespēlēt bumbu. Otras komandas aizsargi (joslā) traucē ķērājam bumbu satvert. Ja sargam izdodas bumbu pārtvert, viņš piespēlē to savas komandas dalībniekam.	22 min.	Zāles pretējos stūros pa diagonāli iezīmē nelielus trīsstūrus un to priekšā 1 - 1,5 m platas joslas. Dalībnieki sadalās 2 komandās un ievēl kapteiņus, izvēlas vienu "ķērāju", 2 vai 3 aizsargus. Ķērāji novietojas katrs savā trīsstūrī, bet aizsargi - pretinieka trīsstūra priekšā atzīmētajā joslā. Pārējie dalībnieki brīvi sadalās pa visu laukumu. Par katru bumbu, ko satver ķērājs, komanda iegūst 1 punktu. Pēc katra punkta spēli atsāk pretējās komandas aizsargi. Uzvar komanda, kas noteiktā laikā iegūst vairāk punktu. Nosacījumi: • komandu dalībnieki nedrīkst pārkāpt stūros atzīmētās līnijas; • ķērājs un aizsargi - attiecīgi sava laukuma līnijas.
Stafete: komandas nostājās pie sānu līnijas, Priekšā katrai komandai noliek 3-4 ķeblīšus (var būt cits inventārs) uz kura uzliek bumbu. Vadītājs izsauc 3-4 dalībniekus ar savu skaitli, viņi cenšas aizskriet līdz ķeblim un nogrūst bumbu, skrien atpakaļ uz savu vietu un paceļ rokas augšā.		Uzvar komanda, kura precīzāk veikusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Alfabēts". Izveido 2 komandas. Katram dalībniekam iedod kartīti ar burtu.	6 min.	Pēc signāla komandas mēģina izveidot alfabētu, uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Neaizmirstiet labot kļūdas un sekot stājai! Noskaidrojiet, kādas basketbola komandas un spēlētājus bērni zina Latvijā un ārzemēs.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS UN SPORTA AVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU NĒJAS SAŅĒMĒJA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 15

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas soli, pildbumbas, apļi, gumijas bumbas, nūjas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot dažādu soļošanas veidu prasmes pa vingrošanas solu;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV uz, pie vingrošanas sola.	12 min.	Izmantot dažādus skrējiena veidus. Izveido interesantus variantus solu izvietojumā.
Galvenā daļa 1. Soļo pa sola šauro virsmu, vidū pagriežas par 180 grādiem un turpina virzīties ar pielikšanas soļiem sānis, rokas uz gurniem, nolec uz paklāja. 2. Soļo uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolec. 3. Soļo uz pirkstgaliem, vidū apstājas, atceļ kāju atpakaļ, sānis, turpina soļot, nolec. 4. Soļo, turot bumbu vienā rokā, vidū pārliek otrā rokā, nolec. 5. Soļo ar nūju, uzliktu uz lāpstiņām, sola galā atlaiž nūju, nolec. 6. Soļo līdz vidum, kur novietots aplis, paceļ to un pārvelk sev pāri, noliek apli, turpina soļot, nolec. 7. Soļo pa izvietotām pildbumbām, nolec. 8. Uz pēdējā sola izpilda kombināciju (soļošana uz pirkstgala, apgriezieni par 360 grādiem, krustojot kājas, līdzsvars uz vienas kājas, pietupieni, pielikšanas soļi sānis, nolēciens).	22 min.	Soli ar šauro virsmu uz augšu izvietoti haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Izpildījuši uzdevumus, dalībnieki pārvietojas pie nākamā sola. Šo pašu uzdevumu veic uz otru pusi. Ievērojiet drošību, pie vingrošanas soliem izvietojiet paklājus!
Stafete. Izvieto 4 solus ar plato virsmu uz augšu; vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labajiem sāniem kustības virzienā.		Pēc signāla pirmais dalībnieks virzās pa solu, mēģinot apiet dalībniekus, līdz apieti visi dalībnieki. Uzvar komanda, kura ne reizi nav kļūdījusies. Uzvar komanda, kura pirmā atradusi zīmīti un attēlo sporta veidu, pārējiem jāatmin.
Nobeiguma daļa Katrai komandai iedod vairākos mezglos sasietu auklu, vienā no mezgliem ir ievietota zīmīte ar sporta veida nosaukumu.	6 min.	

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekojiet skolēnu stājai! Ievērojiet drošības noteikumus!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ PIEKRIŠANAS AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot bumbas vadīšanas un mešanas, piespēles prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar basketbola bumbām.	12 min.	Izmantot zāles diagonāles. Izmantot basketbola bumbas specifiku.
Galvenā daļa Atkārtot piespēles.	22 min.	
Rotaļa "Vienlaicīgās piespēles". Dalībnieki nostājas aplī divu soļu attālumā viens no otra. Katram sava bumba. Pēc signāla (ik pēc 1 – 2 sekundēm) dalībnieki vienlaikus piespēlē bumbu kaimiņam pa kreisi (pa labi). Ja bumba nokrīt, to celt nedrīkst, spēli turpina bez šīs bumbas. Dalībnieki nedrīkst mainīt vietu, sašaurināt apli. Uzvar dalībnieks, kurš nav zaudējis bumbu.		Var spēlēt 2 apļos, uzvar komanda, kurai palicis vairāk bumbu.
Rotaļa "Trāpi grozā, virzoties pa apli". Katram dalībniekam bumba. Vada bumbu, virzoties pa apli vienā virzienā ar sekojošu metienu grozā. Vienā grozā var mest tikai vienu reizi. Katrs dalībnieks brīvi darbojas ar basketbola bumbu.		Sadala dalībniekus vienādā skaitā pie groziem. Pēc signāla virzās pa labi vai pa kreisi. Uzvar, kurš sametis vairāk grozā.
Nobeiguma daļa Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).	6 min.	Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri saka, kad padot pa labi, kad - pa kreisi. Notvēruši otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas augšā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Darbojoties ar bumbu, vadīt un mest gan ar labo, gan ar kreiso roku, sekot stājai.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. TĀLĀKA PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMTAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 17

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot basketbola bumbas piespēles;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	12 min.	Mainīt virzienus, izmantot redzes un dzirdes signālus, kuru nav bijis iepriekšējās nodarbībās. Izmantot apļa specifiku.
VAV aplī.		
Galvenā daļa Rotaļa "Sunīši ar bumbu". Spēlētāji brīvi izvietojas laukumā, bumbu ir par dažām mazāk nekā spēlētāju. Dalībniekiem, kuriem ir bumba, tā jāvada vai jāpiespēlē citiem. Sunītis (bez bumbas) drīkst ķert tikai tos, kuriem nav bumbas. Dalībnieki cenšas piespēlēt bumbu tam dalībniekam, kuru sunītis ķer. Ja sunītim izdodas kādu noķert, mainās lomām.	22 min.	Var būt citi varianti, piemēram, sunītis drīkst pārtvert bumbu utt.
Rotaļa "Bumbas mešana pa apli". Pēc signāla dalībnieki met bumbas cits citam pa labi (pa kreisi) pēc iespējas ātrāk, lai viena bumba panāktu otru. Tie dalībnieki, pie kuriem nonāk abas bumbas, ir zaudētāji.		Dalībnieki izveido apli. Divi dalībnieki, kas stāv pretējās pusēs, rokās tur bumbas. Atzīmē dalībniekus, kuri labāk veikuši uzdevumu. Bumbu drīkst mest tikai blakus stāvošajam dalībniekam. Dalībniekam, kuram bumba izkrīt no rokām, tā jāpaceļ un no savas vietas jāpadod tālāk kaimiņam.
Rotaļa "Mežs, purvs, jūra". Laukuma vidū uzzīmēti 3 apļi 3 m diametrā. Katram aplim savs nosaukums. Dalībnieki sadalās 2 komandās, kas novietojas katra sava laukuma malā aiz līnijas. Abu komandu dalībnieki skaitās pēc kārtas. Skolotājs izsauc kādu numuru un dzīvnieka vai zivs nosaukumu, kas dzīvo attiecīgajā vidē. Izsauktie skrien uz "savu" apli, kurā dzīvo dzīvnieks vai zivs.		Uzvar tas, kurš ātrāk ieskrien aplī un iegūst komandai punktu.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekot, lai dalībnieki veiktu vingrinājumus gan ar vienu, gan ar otru roku. Sekot pareizai vingrinājumu izpildei, sekot stājai.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJA PAUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, dažāda lieluma bumbas.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot vingrojumu ar aukliņu, piespēles prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar aukliņu.	12 min.	Skriet apkārt zālei un pa diagonālēm. Izmantot aukliņas specifiku.
Galvenā daļa Atkārtot palēcienus ar aukliņu. Atkārtot vingrojumu ar aukliņu (skat. plānu Nr.6). Rotaļa "Bumbu dzīšana aplī". Pēc signāla kapteiņi piespēlē bumbu katrs uz savu pusi pa apli savas komandas dalībniekam (vienu izlaižot). Kad bumba atgriežas pie kapteiņa, viņš paceļ to virs galvas. Varianti: • bumba ceļo pa apli vairākas reizes; • dalībnieki atrodas sēdus uz grīdas; • kapteiņi atrodas pretējās apļa pusēs. Spēle "Tautas bumba".	22 min.	Mainīt vingrojuma izpildes plaknes. Dalībnieki veido apli, nostājoties 1 – 2 soļu attālumā cits no cita, un saskaitās (pirmais, otrais). Pirmie numuri ir viena komanda, otrie - otra komanda. Divus blakus stāvošos nozīmē par kapteiņiem un katram iedod bumbu. Komanda, kura pirmā veic uzdevumu, iegūst punktu. Bumba jāpiespēlē tuvākajam savas komandas dalībniekam; ja abas bumbas saskaras vai nokrīt zemē, dalībnieku uzdevums ir ātri paņemt bumbu un turpināt piespēlēt no tās vietas, kur to pazaudējuši. Spēlēt ar dažāda lieluma bumbām, var mainīt (pēc ieskata) spēles noteikumus.
Nobeiguma daļa Veikt elpošanas un stāju veidojošus vingrinājumus.	6 min.	Pievērst uzmanību izpildes kvalitātei.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērst uzmanību bērnu stājai, gan izpildot VAV, gan arī kustību prasmju pilnveidē; radīt darbošanās prieku.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS PIEKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 19

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: apļi, nūjas, bumbas
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV aplī.	12 min.	Mainīt skriešanas virzienus un ātrumu, redzes un dzirdes signālus (veikt vingrinājumus, kuri nav izmantoti iepriekš). Izmantot apļa specifiku.
Galvenā daļa 1. Stafete Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas.	22 min.	Izveido 3 – 4 komandas. Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk.
2. Rotaļa "Svarcēlāji". Kolonnas priekšā nostājās viens dalībnieks, rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkar apli uz nūjas, skrien atpakaļ, nostājas kolonnas beigās. Dalībnieki nostājas vienā rindā (atstarpe 40 – 50 cm). Pēc signāla visi reizē ripina apli.		Rotaļu atkārtojot, jāmaina svarcēlāji, nosaka uzvarētāju. Uzvar tas, kurš aizripinājis apli vistālāk. Dalībnieki nostājas kolonā pa vienam.
3. Rotaļa "Klausies signālu". Dalībnieki pēc signāla sāk soļot kolonnā pa vienam apkārt zālei. Var veikt uzdevumu mūzikas vai dziesmas pavadījumā.		Vadītājs dod dažādus signālus (plaukšķina, svilpj). Ja plaukšķina (svilpj) vienreiz, komandas apstājas; ja divreiz - turpina soļot; ja trīsreiz - skrien vai izpilda citu uzdevumu. Dalībnieks, kurš kļūdījies, nostājas kolonas beigās. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.
4. Spēle "Tautas bumba".		
Nobeiguma daļa 3 – 4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai - viens aplis. Izvērt apli cauri rindai, pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.	6 min.	

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radiet darbošanās prieku, esiet radoši!

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAUGUMS PAVAIRĀŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 20

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, plastmasas ķegļi, basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot mešanas, tveršanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar tenisa bumbiņu.	12 min.	Izmanto dažādus skrējiena veidus. Izmanto bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Met bumbiņu pret sienu iezīmētajos mērķos. Katram ir divas bumbiņas. 2. Izvieto ķegļus (plastmasas), ripina bumbu, apgāž ķegļus. Izveido 2 rindas, katras rindas priekšā vienāds skaits ķegļu. 3. Met bumbu kustīgā mērķī, kurš iekarināts pie groza, pie vārtiem, pie statīva u.tml. 4. Stafete ar basketbola paņēmieniem. Pēc komandas pirmie dalībnieki driblē līdz pretējam grozam, met bumbu pret vairogu vai grozā (pēc norunas), driblējot atgriežas atpakaļ un no norādītās vietas piespēlē bumbu nākamajam dalībniekam. Katrs dalībnieks brīvi darbojas ar bumbu.	22 min.	Mērķi ir dažādā lielumā un augstumā, var mainīt attālumu (tuvāk, tālāk), pārvietojas (pa labi, pa kreisi), mēģina trāpīt mērķos, skaita trāpījumus. Pēc signāla ripina bumbu, uzvar komanda, kura apgāzusi vairāk ķegļu. Dalībnieki sadalās 2 komandās, nostājas kolonnās viena pret otru pie gala līnijām labajā pusē. Pirmajiem dalībniekiem rokās bumba. Nedrīkst skriet ar bumbu rokās. Uzvar komanda, kura veic uzdevumu bez kļūdām vai ar mazāku kļūdu skaitu. Driblē, met pret sienu, grozā utt.
Nobeiguma daļa Stāju veidojošie vingrinājumi ar bumbu.	6 min.	Darboties uz abām pusēm, pārmaiņus ar vienu un otru roku, veikt vingrinājumus gan guļus uz vēdera, gan guļus uz muguras.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Metienus veikt gan ar labo, gan ar kreiso roku, labot kļūdas. Pārrunāt ar basketbolu saistītos notikumus un norises gan Latvijā, gan pasaulē.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĀŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: dažāda lieluma bumbas, vingrošanas soli, paklāji, inventārs, kurš atrodas zālē.
Uzdevumi: 1. Pilnveidot mešanas, tveršanas, bumbas vadīšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar bumbu.	12 min.	Mainīt virzienus un tempu. Izmantot bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Pietupienā driblē bumbu (4 – 5 reizes), pēdējo atsit stiprāk, palecas uz augšu. 2. Pietupienā, lēnām ceļoties augšā, driblē bumbu un beidz ar palēcienu. 3. Soļojot sit bumbu ar abām rokām pret zemi gan pa labi, gan pa kreisi. 4. Bumba aiz muguras; met pāri galvai un satver to. 5. Pamet bumbu augšā, satver, ripina cauri žākļstājai (zīmē astotnieku). 6. Vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.	22 min.	Stacijas izvieto pa visu zāli. Norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Šķēršļi: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji u.c. Visi darbojas reizē. Izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu).
Rotaļa: "Cīņa par bumbu" Kapteiņi nostājas laukuma vidū, vadītājs starp abiem pamet bumbu gaisā. Katrs cenšas to atsist kādam savas komandas dalībniekam. Spēlētājs, kurš ieguvis bumbu, sāk saspēlēties ar savas komandas dalībniekiem tā, lai pretinieka spēlētājiem nerastos iespēja to pārtvert.		Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katra komanda izvēlas kapteini. Par katru piespēli komanda iegūst punktu. Ja bumbu pārtver pretinieks, tad saspēlējās pretējā komanda un skaita punktus. Uzvar komanda, kura ieguvusi vairāk punktu pēc kārtas.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Figūras". Izveido 2 apļus, sadodas rokās, pēc norādījuma aplis virzās pa labi vai pa kreisi. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un izveido figūru. Nosaka skaistāko figūru (var atveidot sporta veidus).	6 min.	Nosaka interesantāko figūru. Pārējie dalībnieki cenšas šo figūru izpildīt.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekot, lai darbības ar bumbu izpildītu gan ar labo, gan ar kreiso roku. Sekot bērnu stājai.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJA PAPILDĪNĀ, IZVAIROŠANĀ UN / VAI IZPLATĪŠANĀ BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA ĪPAŠNIEKA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 22

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas, vingrošanas soli,
Uzdevumi: 1. Pilnveidot vadīšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar basketbola bumbām.	12 min.	Mainīt virzienus un tempu. Izmantot bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1.Piespēlē bumbu partnerim ar atsitienu pret zemi (viena bumba). 2.Vada bumbu pretī partnerim, nodod to, tas vada bumbu partnera vietā u.tml. 3.Bumbas piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu, pa gaisu (bumbas visiem dalībniekiem).	22 min.	Dalībnieki nostājas 2 rindās viens otram pretī. Attālumi tiek mainīti. "Pirmie" piespēlē bumbu pret grīdu, "otrie" - pa gaisu un otrādi.
Rotaļa "Karaļi" Izveido 2 komandas, izvēl katrā komandā savu karali. Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles un 6. piespēlē karalim, iegūst vienu punktu, pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un jāveic 5 savstarpējās piespēles, sesto piespēlējot savam karalim.		
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radiet darbošanās prieku, darbojieties kopā ar bērniem!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: florbola nūjas un bumbiņas, vingrošanas soli
Uzdevumi: 1. Pilnveidot florbola vadīšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar florbola nūjām.	12 min.	Mainīt virzienus, tempu. Izmantot nūjas specifiku. Visi darbojas reizē.
Galvenā daļa (dalībniekiem florbola nūjas) 1. Bumbas vadīšana apkārt zālei (abos virzienos). 2. Līkloču skrējiens, vadot bumbu. 3. Bumbas vadīšana ap šķēršļiem, kuri izkārtoti pa visu zāli ar sekojošu metienu vārtos. 4. Bumbas vadīšana un izlīšana cauri aplim pietupienā. 5. Stafete 4 kolonnas • turp soļo pāri vingrošanas solam, augsti ceļot celī saliektu kāju, rokas sānis, nolec no sola, atpakaļ skrien pa labo pusi, nostājas kolonnas beigās; • soļo pa vingrošanas solu sānis, nolec no sola, skrien pa labo pusi un nostājas kolonnas beigās; • soļo pa vingrošanas solu līdz vidum, krusto kāju priekšā, apgriežas par 360 grādiem, turpina soļot, nolec no sola, skrien pa labo pusi un nostājas kolonnas beigās.	22 min.	Pārmaiņus vadīt bumbu gan ar vienu, gan otru roku. Izkārto katras kolonnas priekšā 2 vingrošanas solus. Pirmo reizi izpilda uz sola platās virsmas, tad - uz sola šaurās virsmas. Sola galā novietoti paklāji. Sekot līdzi drošībai (solu stabilitātei) un pareizai zemskarei. Noskaidro uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi ar nūjām.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši. Var izmantot mūziku.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Stafetēs izmantojiet dažādus izkārtojuma veidus! Pievērsiet uzmanību bērnu stājai, radiet darbošanās prieku!

LATVIJAS VIEGLATLETIKAS KOMISIJAS PAŠUS PAŠĪPAŠUMA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀ PRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi: 1. Pilnveidot bumbas vadīšanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	12 min.	Mainīt virzienus, tempu.
VAV aplī.		Izmantot apļa specifiku.
Galvenā daļa	22 min.	
1. Katram dalībniekam florbola nūja un bumbiņa, atkārto bumbas vadīšanu visos virzienos pa visu zāli, ap dažādiem šķēršļiem ar sekojošu metienu vārtos.		Ievērot florbola nūjas turēšanas nosacījumus.
2. Florbola spēle.		2 – 3 komandas. Komandas izvēlas vārtsargus. Pēc vadītāja noteiktā laika komandas mainās.
Nobeiguma daļa Stiepšanās, stāju veidojoši vingrinājumi ar florbola nūju. Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem florbolā savā pilsētā, valstī.	6 min.	Izpildīt lēni, mierīgi.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Skrējienā ar uzdevumu izmantot redzes, dzirdes signālus un izpildīt dažādas kustības (ne tikai pietupienus vai palēcienus). Dot dalībniekiem radošus vingrinājumus.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. NAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas, avīzes, florbola nūjas, pildbumbas, konusi
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt radošas izpausmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV (bērni paņem sev vēlamo priekšmetu).	12 min.	Skriet dažādos virzienos, mainīt tempu, mainīt redzes un dzirdes signālus. Skolotājs diktē vingrinājumu secību, bērni paši izpilda vingrinājumu.
Galvenā daļa Stafetes 1. Pirmie divi dalībnieki nostājas pie starta līnijas, paņem rokās florbola nūjas, katrs savā pusē, starp nūjām tiek nolikta basketbola bumba. Pēc signāla dalībnieki pārvietojas līdz konusam, apskrien apkārt konusam un skrien atpakaļ, nodod nūjas ar bumbu nākošajiem diviem dalībniekiem. 2. Pirmais dalībnieks paņem rokās pildbumbu un volejbola bumbu, skrien līkloča skrējienu starp konusiem, aizskrien līdz aplim, noliek pildbumbu, skrien atpakaļ ar v/b un nodod to nākamajam dalībniekam. Tas skrien līkloču skrējienu ar v/b līdz aplim, paņem pildbumbu un ar abām bumbām skrien atpakaļ, nodod nākamajam dalībniekam, tas paņem abas bumbas un turpina kā sākumā utt. Spēle "Tautas bumba".	22 min.	Izveido 3 – 4 kolonnas. Nedrīkst zaudēt bumbu. Ja tā notiek, bumba jāpaceļ un jāturpina. Uzvar komanda, kura visretāk kļūdījusies. Stafetē tiek izmantotas divas pildbumbas, viena v/b, konusi, lecamaukla. Kolonnu priekšā izvieto 4 – 5 konusus, tālāk no lecamauklas izveidots aplis. Uzvar komanda, kura visprecīzāk izpildījusi uzdevumu. Bumbu skaitu un bumbu veidus var mainīt. Var mainīt spēles noteikumus.
Nobeiguma daļa Izveido 3 – 4 komandas, iedod katrai komandai vienu avīzi. Plēšot avīzi, jāizveido ceļš (ceļu nedrīkst pārplēst).	6 min.	Uzvar komanda, kura izveidojusi garāko ceļu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Rotaļām un stafetēm izmantojiet radošu pieeju, ļaujiet arī bērniem radoši darboties, radiet darbošanās prieku!

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA IR AUTORTIESĪBU TURĒTĀJS UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS NAV STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 26

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens apkārt stadionam vai pa laukumu.	12 min.	Apskriet laukumā atrodošos šķēršļus (kokus, krūmus, solus, nestandarta ierīces u.c.) Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus. Izmantot nestandarta ierīces stadionā vai laukumā. Ievērot secību.
VAV bez priekšmeta.	22 min.	
Galvenā daļa Atkārtot mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņas, smilšu maisiņi u.c. priekšmeti). Mest ar labo un kreiso roku. Noskaidrot ērtāko mešanas roku. Mest pēc vadītāja signāla. Mest mērķī.		Ievērot drošību. Labot kļūdas. Dalībnieki nostājas vienā rindā rokas stiepiena attālumā. Skaita punktus. Nosaka uzvarētājus. Dalībnieki paši nosaka spēles noteikumus.
Spēle: "Tautas bumba".		
Nobeiguma daļa. Rotaļa: "Nostājamies pareizi" Dalībniekiem dod uzdevumu nostāties, piemēram, vienā rindā pēc alfabēta, izmantojot viņu vārdus, uzvārdus.	6 min.	Izveido 2 komandas. Var noteikt laika limitu, kurā uzdevums paveicams. Uzvar komanda, kura precīzāk izpildījusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pēc aktivitātēm sporta zālē ļaujiet darboties brīvi un radoši! Pievērst uzmanību pareizai kustību izpildei, stājai, labot kļūdas.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 27

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, basketbola bumbas, pildbumbas, aukliņas
Uzdevumi: 1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt izpratni par toleranci.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens apkārt stadionam vai izmantojot apkārtējos laukumus. VAV pa pāriem.	12 min.	Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus. Ievērot pāra veidošanas nosacījumus.
Galvenā daļa 1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas. Nostāties pie tāllēkšanas bedres platumā. Atkārtot roku un kāju darbību, veikt lēkšanu uz priekšu. 2. Veikt tāllēkšanu ieskrienoties.	22 min.	Sekot pareizai zemskarei. Noskaidrot atspēriena kāju.
3. Atspoles skrējiens ar priekšmetu pārnešanu. Pārnest pildbumbu uz apli, kur ir b/b, b/b uz apli, kur ir tenisa bumbiņa. Dalībnieks skrien un nostājas kolonnas beigās. Nākamais dalībnieks sāk ar tenisa bumbiņas pārnešanu utt.		Izveido 3 – 4 komandas. Katras komandas priekšā izveido trīsstūrus. Apļos, kuri izvietoti trīsstūra veidā, novietota pildbumba, b/b, tenisa bumbiņa. Uzvar komanda, kura precīzāk veikusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa Rotaļa: "Atsien mani!" Katram dalībniekam ir iedota virve, uz kuras sasieti dažādi mezgli, vienā ir zīmīte ar vārdu (var ielikt zīmējumu u.c.).	6 min.	Pēc iespējas ātrāk atsiet mezglus un kopīgi visai grupai izveidot no vārdiem teikumu vai pēc zīmējuma veidot gleznu u.c.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Bērniem skaidrot, kāpēc nepieciešamas dažādas sportiskas aktivitātes. Ļauties fantāzijas izpausmēm.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMŠANAS AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 28

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, apļi
Uzdevumi: 1. Atkārtot mešanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt sadarbību un izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV ar smilšu maisiņiem.	12 min.	Skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem u.c.)
Galvenā daļa Badmintona augšējās piespēles pāros: • ar papīra bumbiņu; • ar badmintona bumbiņu. Atkārtot metienus ar smilšu maisiņu. Stafete: 1) skrien līdz konusam, smilšu maisiņš uzlikts uz galvas, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās; 2) tas pats, tikai pie konusa apsēžas, pieceļas, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.	22 min.	Dalībnieki sadalās pāros un nostājas viens otram pretī. Piespēles tiek veiktas ar papīra bumbiņu. Darbības veic gan ar vienu, gan ar otru roku. Pēc vadītāja norādījuma tiek mainīts attālums (tuvāk, tālāk). Met ar ērtāko roku. Izveido 3 – 4 kolonnas. Katram dalībniekam ir smilšu maisiņš. Uzvar komanda, kura ir visretāk kļūdījusies.
Nobeiguma daļa Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.	6 min.	Komandu dalībnieki skaidro zīmējumu un mēģina attēlot. Dalībnieki izskaidro zīmējumu, gan skolotājs, gan dalībnieki aplaudē par paveikto.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekot pareizai kustību izpildei, labot kļūdas, pievērst uzmanību bērnu stājai, uzslavēt par izdomu un radošumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS TĪMEKĻVIETNE. PAVAIRĀŠANAI UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 29

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: garā aukla, lecamauklas, konusi, tenisa bumbiņas
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens.	12 min.	Izmantot ne tikai stadionu, bet skriet arī pa citām virsmām. Izpildīt elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti. Pie katras klasītes izvieto vienādu skaitu bērnu.
VAV bez priekšmeta.		
Galvenā daļa "Klasītes" 1. Uzzīmē dažāda lieluma, garuma, formas "klasītes". Pēc skolotāja norādēm veic lēcienus. 2. Izveido 3 – 4 kolonnas, priekšējie nostājas pretī kolonnai ar garo auklu. Veic pārskrējienus zem garās auklas pa vienam, pa diviem, pa trim utt. 3. Atkārto dažādus lēcienus ar aukliņu.	24 min.	Nomaina auklas griezējus. Lēcienus veic pēc skolotāja norādes.
Stafete. Pēc vadītāja signāla komandu pirmie dalībnieki skrien līdz konusam, skrien apkārt, skrien līdz metiena līnijai, met tenisa bumbiņu mērķī (drīkst izpildīt tikai vienu metienu), skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.		Pretī kolonnām novieto konusu 12 m attālumā, uzzīmē metiena līniju 2 m, uzzīmē, vai izveido mērķi 5 m attālumā. Par katru trāpījumu mērķī komanda iegūst punktu, punktu iegūst arī tā komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radīt darbošanās prieku, pievērst uzmanību bērnu stājai gan individuāli, gan grupā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAŽĀROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 30

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: konusi, virves, bumba
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens.	12 min.	Izmantot laukumā atrodošos šķēršļus (kokus, krūmus, solus u.c.). Ievērot secību, labot kļūdas.
VAV bez priekšmeta.		
Galvenā daļa 1. Pirmais dalībnieks lec uz priekšu uz abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanas vietas. 2. Kolonnas nostājas pa pāriem. • rokās sadevušies, skrien apkārt konusam, nostājas kolonnas beigās; • elkoņos sadevušies, skrien apkārt konusam, nostājas kolonnas beigās; • viens aiz otra apkārt konusam skrien visa kolonna, nostājas pie līnijas.	22 min.	Izveido 3 – 4 kolonnas. Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk. Noskaidro uzvarētājus.
Rotaļa "Ķērāji ar bumbu" Rotaļa risinās norobežotā laukumā. Ķērājam ir bumba. Ķērājs ar bumbu cenšas pieskarties citam rotaļas dalībniekam. Noķertais saņem bumbu, nosauc sev zināmu sporta veidu un turpina ķert nākamos.		Uzvar tie dalībnieki, kuri ne reizi nav noķerti un kuri pratuši nosaukt sporta veidus. Vadošais nedrīkst grūst spēlētāju ar bumbu nododot to, nedrīkst mest spēlētājam. Pēc rotaļas beigām vadītājs jautā, vai dalībnieki atceras, kādus sporta veidus ir nosaukuši citi dalībnieki.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Sasien mezglu!"	6 min.	Izveido 2 komandas. Katrai komandai ir vienāda garuma virves, pie kurām komandas dalībnieki turas ar abām rokām. Komandai, neatlaižot virvi, ir jāizveido mezgls virves vidū.
Stiepšanās, elpošanas vingrinājumi.		Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Organizēt aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos. Pievērst uzmanību kustību kultūrai.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS NAV STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 31

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: konusi
Uzdevumi: 1. Nostiprināt skriešanas prasmes;
2. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV pa pāriem (katrs pāris rāda savu vingrinājumu un kopā izpilda).	12 min.	Skriet apkārt dažādiem šķēršļiem, veikt elpošanas vingrinājumus. Ļaujiet bērniem darboties radoši!
Galvenā daļa 1. Skrējiena uzsākšana no dažādiem sākuma stāvokļiem. 2. Līdz pirmajai līnijai skrien, līdz nākamajai soļo ar uzdevumu, atkal skrien utt., apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās; • Soļošanas zonās saliek konusus. Skrien, soļo apkārt konusiem, apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās; • Sīksolis līdz pirmajai līnijai, līdz nākošajai soļo ar uzdevumu, atkal sīksolis utt. • Skrējiens krustsolī ar labiem sāniem pa priekšu līdz līnijai, līdz nākamajai līnijai – krustsolis ar kreisajiem sāniem utt.	22 min.	Izveido 3 – 4 kolonnas, novilkt kolonnas priekšā līnijas dažādā attālumā (5 – 6 m). Soļošanas uzdevumus nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus. Izveido 2 komandas. Vadītājs maina vietām dalībniekus.
Rotaļa "Velna aste". Dalībnieki nostājas viens aiz otra un sadodas rokās. Pirmais ir velna galva, kam jānoķer pēdējais - velna aste. Tas cenšas izvairīties un bēg, tomēr, turoties pie pārējiem, tā, lai rinda neizjuktu.		
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Ļaujiet bērniem darboties radoši, atgādiniet par stāju, kustību kultūru!

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. TĀLĀKIZPLATĪŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA PRET IEPRIEKŠĒJĀ SAŅĒMĒJA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 32

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: ragaviņas, slēpes
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Atļaut bērniem pašiem brīvi veikt skriešanu.	12 min.	Izmanto dažādas virsmas (uzkalni, trepītes, skrien pa sniegu utt.). Skolotājs seko izpildes kvalitātei.
VAV pa pāriem.		Dalībniekus sadala 3 – 4 grupās. Noskaidro skaistāko sniegavīru.
Galvenā daļa 1. Katra grupa uzceļ sniegavīru. 2. Imitējot slēpošanu, apslēpo apkārt sniegavīram, atgriežas kolonnas beigās. 3. Katrai grupai ir ragaviņas, sadalās pa divi, viens velk ragaviņas, otrs sēž ragaviņās līdz sniegavīram, mainās lomām un dodas atpakaļ, dod ragaviņas nākamajam pārim.	22.min.	Skolotājs atgādina par drošības ievērošanu dažādās aktivitātēs. Ja ir uzkalniņi, tad ar ragaviņām veic nobraucienus.
Nobeiguma daļa Notiek pārrunas par ziemā iespējamām aktivitātēm: slēpošanu, slidošana, u.c.	6 min.	Uz nākamo nodarbību bērniem dod uzdevumu atnest (ja ir) slēpes (arī plastmasas), ragaviņas u.c.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pārrunāt ģērbšanās nosacījumus āra aktivitātēs ziemas apstākļos, kā stiprināt veselību un sekot savai stājai.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 33

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpes, ragaviņas
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens pa sniegu. VAV ar slēpošanas nūjām.	12 min.	Dažādos virzienos, elpošanas vingrinājumi. Ievērot vingrojumu/vingrinājumu secību.
Galvenā daļa		Dalībniekus sadala 3 – 4 grupās.
1. No nūjām izveido vārtus. Uzdevumi: • slēpot cauri vārtiem; apslēpot grupu, nostāties kolonnas beigās; • apslēpot vārtus, apslēpot grupu un nostāties kolonnas beigās. • 2. Pilnā aprīkojumā brīvi slēpot pa stadionu vai laukumu, mežu, parku u.c.	22 min.	Slēpojot bez nūjām, izmantot dažādus roku stāvokļus. Ja nav slēpju, izmantot ragaviņas.
Nobeiguma daļa Pārrunāt, ko dod slēpošana veselībai un stājai.	6 min.	Uzdot sameklēt materiālus par slēpošanas attīstību pilsētā, novadā, Latvijā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Slēpošanas nozīme veselības un stājas stiprināšanai. Drošības noteikumu ievērošana, piedaloties ziemas aktivitātēs.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 34

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: jebkura veida ziemas inventārs
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens pa celiņu vai taciņu. VAV pa pāriem ar nūjām.	12 min.	Veikt elpošanas vingrinājumus. Pievērst uzmanību stājai. Ja ir slidotava, var nodarboties ar slidošanu. Dalībnieki sadalīti 3 – 4 grupās.
Galvenā daļa Apslēpot apkārt stadionam sev vēlamajā stilā. 1. Stafete. Nūjas aizliktas aiz muguras, aizslēpot līdz norādītajai vietai (var būt krūms, koks u.c.), atgriezties kolonnas beigās; 2. Sniega bumbas velšana. Katram komandas dalībniekam ir labi savelta sniega bumba (pirms stafetes). Pēc vadītāja signāla katras komandas pēdējais dalībnieks veļ bumbu līdz priekšā stāvošajam, tas atkal līdz nākamajam utt. Kad bumba ir aizvelta līdz pirmajam dalībniekam, viņam tā jāaizveļ līdz finiša līnijai. Varianti: komandas izvietojas dažādās laukuma vietās; pēc vadītāja signāla komandu pirmie dalībnieki sāk velt sniega bumbu līdz finiša līnijai (20 m attālumā no starta līnijas). Jāveļ tā, lai bumba kļūtu arvien lielāka. Dalībnieks atgriežas atpakaļ skrienot, bet bumbu atstāj pie finiša līnijas. Nākamais atskrien līdz bumbai, veļ to atpakaļ utt.	22 min.	Noliek slēpes malā. Kolonnā starp dalībniekiem attālums 7 – 10 soļi. Novelk finiša līniju 15 – 20 soļu attālumā no komandas. Uzvar komanda, kura savēlusi lielāko sniega bumbu.
Nobeiguma daļa Nūjas abās rokās priekšā, veikt elpošanas un pastiepšanās vingrinājumus.	6 min.	Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Bērni var nākt ar jebkuru ziemas inventāru, stiprināt veselību un norūdīties.

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA PAŠUMĀ. PAVAIRĀŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 35

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: jebkura veida ziemas inventārs
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV pa pāriem pie un ar ragaviņām.	12 min.	Skriet pa dziļu sniegu, pakalniem, trepītēm u.c. Sekot izpildes kvalitātei.
Galvenā daļa Rotaļa "Ziemas kauja" Dalībnieki sadalās 2 komandās un nostājas vienā rindā. Priekšā izveido valni, uz kura salikti mazie konusi, pēc signāla met ar sniega pikām un mēģina trāpīt konusiem. Uz vaļņa uzliek saveltas sniega bumbas (vienādā skaitā), pēc signāla mēģina notriekt bumbas. Brīvs slēpojums pa apvidu vai vizināšanās ar ragaviņām.	22 min.	Uzvar komanda, kura notriekusi vairāk konusu. Uzvar komanda, kura notriekusi vairāk sniega bumbu. Var izmantot citu bērniem pieejamu inventāru.
Nobeiguma daļa Elpošanas un stājas vingrinājumi.	6 min.	Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērst uzmanību vingrinājumu izpildes kvalitātei, dot vingrinājumus dažādām muskuļu grupām.
Noskaidrot, ko bērni zina par Latvijas ziemas sporta veidu sportistiem un viņu sasniegumiem.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 36

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: jebkura veida ziemas inventārs
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Ierindas mācības (dažāda veida pagriezieni, slēpes pārcilājot). VAV uz slēpēm.	12 min.	Ievērot secību, labot kļūdas gan individuāli, gan grupās. Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās. Var izvietot vairākus konusus (karodziņus, zariņus).
Galvenā daļa Stafetes. 1. Pirmie velk ragaviņas apkārt konusam (uz ragaviņām var uzlikt kādu palielu priekšmetu), atgriežas atpakaļ, nostājas kolonnas beigās. 2. Pēc vadītāja signāla velk ragaviņas līdz karodziņam, dalībnieki mainās lomām, tādā veidā veic visu distanci. Atpakaļceļā rīkojas tāpat. 3. Otrie, turoties aiz nūjām, kopā apslēpo konusu, nostājas kolonnas beigās. 4. Brīvs slēpojums vai slidošana, vai braukšana ar kamaniņām.	22 min.	Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi distanci. Distanci sadala tik posmos, cik dalībnieku ir komandā. Katru posmu atzīmē ar karodziņu (konusu) vai zariņu. Pie tā nostājas pa vienam dalībniekam no katras komandas. Starts un finišs atrodas vienā vietā. Pie starta līnijas atrodas divi komandas dalībnieki no katras komandas (viens sēž ragaviņās, otrs tur ragaviņu auklu). Uzvar komanda, kuras dalībnieki finišējuši pirmie. Dalībnieki var mainīties ar inventāru.
Nobeiguma daļa Katrai komandai uz slēpēm attēlot dažādus ciparus.	6 min.	Uzslavēt dalībnieku, kurš pratis attēlot ciparu visprecīzāk.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērst uzmanību simetriskai vingrinājumu izpildei, ziemas aktivitāšu apģērbam. Rast iespēju nodarbībā darboties ar dažādu inventāru.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA KATEGORISKI AIZLIEGTA.