LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA

SPORTO VISA KLASE

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

Mērķis: veselības nostiprināšana – sporta stundu galvenais uzdevums. Sekmēt sadarbību starp skolēnu un skolotāju, veicināt vērtību izpratni par turpmākajā dzīvē nepieciešamo veselības un stājas uzlabošanu; nodrošināt daudzveidīgas iespējas nodarboties ar sistemātiskām fiziskajām aktivitātēm atbilstoši katra fiziskajām spējām un veselības stāvoklim, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību.

1. Nodarbību sākumā, skrējiena laikā, izmantot uzmanības vingrinājumus (mainot virzienus, skriešanas veidus, veicot redzes un dzirdes signālu maiņu).
2. Pievērst uzmanību pareizai skriešanas tehnikai (saskaņot roku un 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, izmantot aktivitātes mežā, parkā utt.
6. Darbojoties ar basketbola bumbu, pievērst uzmanību metienu, piespēļu, vadīšanas prasmēm.
7. Darbojoties ar citu sporta veida vingrinājumiem, sekot līdzi to pareizai izpildei.
8. Reklamēt un stāstīt par fizisko aktivitāšu nozīmi un nepieciešamību ikdienas dzīvē.
9. Izpildot dažādus lēkšanas vingrinājumus, pievērst uzmanību zemskares izpildei.
10. Atcerēties: izpildīt vingrinājumus uz abām pusēm (simetriski), gan ar vienu roku, gan otru roku utt.
11. Fiziskie vingrinājumi ir piemēroti visiem skolēniem.
12. Darbojoties ar dažādiem priekšmetiem, izmantot priekšmeta specifiku, mainīt pielietojuma veidus.
13. Bezsniega apstākļos nodarbības jāvada ārā, imitējot dažādu ziemas sporta veidu kustības.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ PRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS NOŠAASTIGTA.

NODARBĪBA 1

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, frisbija šķīvīši, vālītes, ķegļi, konusi
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens	1 min.	Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.
VAV kustībā	12min.	Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
Galvenā daļa Atkārtot mešanas un ķeršanas vingrinājumus, izmantojot frisbija šķīvīšus. Mest ar labo un kreiso roku. Noteikt ērtāko mešanas roku.	20 min.	Bērni laukumā brīvi sastājas pa pāriem.
Rotaļa: vālīšu, ķegļu un konusu nogāšana (var izmantot citu inventāru).		Inventāru novieto 10–12 m attālumā. Katrā komandā 3–4 spēlētāji ar tenisa bumbiņām. Pēc signāla pirmais mēģina nogāzt vālīti, pēc signāla otrais met utt. Uzvar komanda, kura nogāzusi visvairāk inventāra.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Žonglēšana komandā" – bērni nostājas aplī; katrā rokā pa tenisa bumbiņai (skolotājs drīkst izvēlēties citu rīku). Pēc signāla bumbas met virzienā pa labi (tas pats jāveic arī pa kreisi).	7 min.	Bērni izveido 2–3 apļus, turot katrā rokā pa bumbai. Izpildot norādījumus, noteiktā virzienā jāpamet bumba. Uzvar komanda, kura zaudējusi vismazāk bumbu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pēc vasaras brīvlaika ļaut skolēniem darboties brīvi un radoši. Atkārtot par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Pārrunāt par drošības noteikumu ievērošanu āra laukumos. Uzslavēt skolēnus.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĒRŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀDAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 2

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: stafetēm var izmantot dažādus priekšmetus (spainī var atrasties čiekuri, kastaņi, mazi akmentiņi utt.)
Uzdevumi:

1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas.
2. Attīstīt kustību koordināciju.
3. Sekmēt tolerances izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens	1 min.	Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.
VAV laikā laukumā izmantot nestandarta ierīces	12min.	Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
Galvenā daļa Nostāties pie tāllēkšanas bedres platumā. Atkārtot roku un kāju darbības, izpildot tāllēkšanu. Saskaņojot roku un kāju darbību, veikt lēcienus uz priekšu.	20 min.	Sekot pareizai zemskarei, izpildot lēcienus.
Rotaļa „Lēcieni pa ciņiem" Bērni sadalās 3–4 komandās, nostājoties kolonnās aiz starta līnijas. Katras kolonnas priekšā 50 cm attālumā citu no cita uzzīmē 6–8 apļus (ciņus). Pēc signāla komandu pirmie dalībnieki, lēkdami no viena apļa uz otru, aizlec līdz pēdējam aplim un skrien atpakaļ, apskrien kolonnu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.		Lēciens jāizpilda tā, ko nosaka vadītājs (uz vienas kājas, abām kājām utt.). Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk veikusi uzdevumu. Var nodot dažādus priekšmetus (čiekuru spainis utt.).
Rotaļa „Vāvere un caunas" Bērni sadalās pāros; pāri pastaigājas pa laukumu, saķērušies rokās, brīvās rokas gar sāniem. Divi izraudzītie dalībnieki ir ķērājs (vāvere) un bēdzējs (cauna). Vāvere bēgot līkumo starp staigājošiem 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 utt.
Nobeiguma daļa Izpildīt stiepšanās vingrinājumus. Pārrunāt izcilu sportistu sasniegumus savā pilsētā, novadā utt.	7 min.	Attēlot ar kustībām šos sporta veidus; uzslavēt dalībnieku, kurš visprecīzāk attēloja sporta veidu. Var izspēlēt kā „Mēmo šovu".

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
skrējiena laikā izmantot dažādus virzienus. Izpildot VAV, labot kļūdas un nepārtraukti atgādināt, kāpēc kustības jāizpilda pareizi (sekmē pareizas stājas veidošanos). Neaizmirst uzslavēt bērnus. Mēģināt pievērst uzmanību katram bērnam. Noskaidrot ar kādu sporta veidu ir aizrāvušies bērni, kas pamudināja nodarboties ar sportu, vai ir mērķis, ko vēlas sasniegt.

NODARBĪBA 3

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, apļi, ar smiltīm piepildītas mazās ūdens pudelītes
Uzdevumi:

1. Atkārtot mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbību un izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens	1-1,5 min.	Izmantot ne tikai stadiona skrejceliņu, bet skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.).
VAV ar smilšu maisiņiem (var izmantot ar smiltīm piepildītas mazas ūdens pudelītes)	10 min.	
Galvenā daļa Izveido 3–4 kolonnas; katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš: • katrs dalībnieks mēģina trāpīt aplī; • dalībnieks skrien, noliek smilšu maisiņu aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās; • no pirmā apļa pārnes maisiņu uz otro apli, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.	25 min.	Katras kolonnas priekšā 4–5 m attālumā noliek apļus. Uzvar komanda, kura iemetusi visvairāk smilšu maisiņu. Kolonnas priekšā noliek divus apļus 5–6 m attālumā. Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi uzdevumu. Pirmajā aplī ieliek tik smilšu maisiņus, cik kolonnā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrajā aplī, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura visātrāk pārnesusi maisiņus. Stafetes atkārto 2–3 reizes.
Rotaļa „Sietiņš" Spēles dalībnieki sastājas kolonnā, viens no tiem paliek ārpusē – tas ir sietiņš. Viņš pieiet pie rindas priekšā stāvošā un saka: Sietiņš: „Sija, sija, 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. Ja tas izdodas, tad viņš ir glābts. Ja noķer, tad mainās lomām.
Nobeiguma daļa Ar smilšu maisiņiem izpilda stāju veidojošos vingrinājumus	7 min.	Vingrinājumos var iesaistīt pašus bērnus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pievērst uzmanību bērnu stājai. Pie mešanas darboties gan ar labo, gan ar kreiso roku.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. PAVAIROŠANĀ UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: smilšu maisiņi, 2 bumbas, mugursomas, skrituļdēļi vai skrejriteņi
Uzdevumi:

1. Pilnveidot mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības un izpratnes prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens	1-1,5 min.	Mainīt skrējiena virzienus, apskriet dažādus šķēršļus, veikt elpošanas vingrinājumus.
VAV pa pāriem	10 min.	
Galvenā daļa Spēle: 2 komandas (atrodas katra savā laukumā), katrai komandai viena bumba, komandas pārstāvim mugurā atvērta mugursoma.	25 min.	Komandās notiek saspēle, mēģina ielikt bumbu somā, tā iegūstot vienu punktu. Somas nesējs mēģina izvairīties. Saspēļu skaitu un ilgumu nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu. Varianti: var spēlēt pa pāriem utt.
Rotaļa: izmantot skūteri vai skrituļdēli. Dalībnieki sadalīti 3–4 komandās.		Var veidot dažādus apbraucamos šķēršļus. Var atļaut bērniem nodemonstrēt arī kādu „triku" (ievērojot drošību).
Nobeiguma daļa Nostājas aplī, izpilda stiepšanās vingrinājumus	5 min.	Vingrinājumi tiek izpildīti lēni un plūstoši, vienlaikus trenējot elpošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
censties labot kļūdas pie dažādu vingrinājumu izpildes, sekmēt pareizas stājas veidošanos. Pārrunāt par drošību gan stundā, laukumā, gan atgādināt par satiksmes drošību un drošību uz ielas. Pateikties un uzslavēt bērnus.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 5

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas, florbola bumbas un nūjas, dažādi šķēršļi (zālē pieejamais inventārs)
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	11 min.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot 2–3 dažādus signālus.
VAV ar bumbām		Ievērot secību un priekšmeta specifiku.
Galvenā daļa Bumbiņas vadīšana, apturēšana, sitiens no vietas:	24 min.	
1. Florbola bumbiņas vadīšana apkārt šķēršļiem. To pašu veikt uz otru pusi.		Izliek dažādus šķēršļus pa visu laukumu: soli, pildbumbas, piloni, barjeras, paklāji utt. Visi darbojas vienlaicīgi. Bumbiņa jāapvada apkārt katram šķērslim.
2. Bumbiņas sitiens pret vingrošanas solu ar atsitienu.		Sitienu veic no atzīmētām vietām. Soli izvietoti pa visu laukumu. Bērni brīvi pārvietojas un veic vingrinājumu.
3. Bumbiņas vadīšana caur barjerām, to apstādinot.		Laukumā izvietotas trīs zemās barjeras (izvietotas pa visu zāli), bumbiņa jāizripina cauri, apstādinot pēc katras barjeras.
4. Spēle.		4 komandas: katra komanda spēlē savā laukuma daļā. Uzvarētājs spēlē ar uzvarētāju, zaudētājs ar zaudētāju.
Nobeiguma daļa Izveido 2 apļus. Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).	5 min.	Iecelt vadošos dalībniekus, kuri teiks, kad bumbas jādod pa labi vai pa kreisi. Notverot otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas gaisā. Uzvar aplis, kurš ātrāk veicis uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pievērst uzmanību stājai. Vingrinājumus ar florbola bumbām censties izpildīt gan ar labo, gan ar kreiso roku.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, gara aukla, dažādu krāsu klucīši
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Skriet pa zāli dažādos virzienos, izmantot dažādus redzes un dzirdes signālus
VAV ar aukliņu		Izmantot aukliņas specifiku.
Galvenā daļa Stafetes: 1. Skriet un apļot zem kājām dubultā saliktu aukliņu. 2. Sastājas kolonnās pa pāriem: pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, beigās nostājas un nodod aukliņu pirmajiem. 3. Divi dalībnieki nostājās kolonnas priekšā ar garo auklu un griež to. Dalībnieki skrien zem auklas un nostājās kolonnas beigās.	22 min.	Izveido 3–4 kolonnas. Skrien līdz statīvam, atpakaļ parastā skrējienā, nostājās kolonnas beigās. Nosaka uzvarētāju. Skaita, cik dalībnieki ir kļūdījušies. Uzvar komanda ar vismazāk kļūdām.
Rotaļa „Čik-čik mājiņā”		Bērni brīvi pārvietojas pa laukumu. Viens vadošais jeb ķērājs, kurš ķer pārējos. Šajā rotaļā bērni, izstiepjot rokas priekšā (var būt cita darbība), atrodas „drošībā”, viņus nevar ķert pēc teksta: „čik-čik mājiņā”. Drošībā drīkst atrasties tikai 5 sekundes, pēc tam ķērājs drīkst viņus ķert. Ja kādu noķer, mainās vietām.
Nobeiguma daļa Veikt elpošanas vingrinājumus No aukliņām dalībnieki izveido Latvijas karti un izdomā devīzi	6 min.	Sekot ieelpai un izelpai.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
labot kļūdas; pievērst uzmanību stājai. Paslavēt dalībniekus, pārrunāt stundā paveikto.

LATVIJAS OLIMPIŅŠĀ KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UZ TIPOGRĀFISKĀ CEĻA VAI IZPLATĪŠANA BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola bumbas vadīšanas, piespēles, mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt izpratnes un sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Skriet dažādos virzienos pa visu zāli, izmantot dažādus redzes un dzirdes signālus.
VAV ar basketbola bumbām		Izmantot bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Piespēle partnerim no krūtīm. 2. Piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu. 3. Piespēle partnerim kustībā. 4. Katrs dalībnieks vada bumbu brīvi pa visu zāli, pabeidzot darbību ar metienu grozā. 5. Turpina vadīt bumbu pa visu zāli.	22 min.	Izveido 2 rindas. Attālumu regulē skolotājs. Pēc signāla vada bumbu ar otru roku. Pa pāriem pārvietojas pa visu laukumu.
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.		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 utt.).
Nobeiguma daļa Rotaļa „Bumbas padošana rindās"	6 min.	Izveido 4 komandas. Katra komanda sastājas rindā. Pirmajam ir rokā bumba. Pēc signāla pirmais padod bumbu rokās nākošajam dalībniekam. Kad bumba nonāk pie pēdējā, tas piesit pie zemes un padod atpakaļ. Pirmais, saņemot bumbu, paceļ to augšā. Uzvar komanda, kura veic uzdevumu visātrāk.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
labot kļūdas. Uzdevumus ar basketbola bumbu veikt gan ar labo, gan ar kreiso roku. Pieiet darbam radoši.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIRĀŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA ZĪMĒŠANAI BEZ PRIEKŠĒJAS SAŅĒMUMA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 8

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: barjeras (dažāda lieluma), vingrošanas soli, vingrošanas paklāji, vingrošanas buks vai vingrošanas kastes
Uzdevumi:

1. Pilnveidot līšanas, rāpošanas, velšanās prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Dodot signālus, izpildīt kustības, kuras nebija iepriekšējās nodarbībās.
VAV pa pāriem		Likt pāros vienāda auguma bērnus.
Galvenā daļa 1. Kopā jārāpo cauri izveidotam tunelim (sadevušies elkoņos). 2. Velties pa paklāju (sadevušiem rokās). 3. Noguļoties uz sola, ar rokām jāpārvelk sevi pāri vingrošanas solam (pa vidu rokas sadotas). 4. Vienai „barjerai" jāizlien pa apakšu, otrai pa augšu (jābūt sadotām rokām). 5. Turoties pie vingrošanas sola, jālec pāri, virzoties uz priekšu (kad pāri nonāk vidū, tad jāsasit plaukstas). 6. Rāpot pāri vingrošanas kastēm (plecu pie pleca). Rāpties pa vingrošanas solu (piekabinātiem pie vingrošanas sienas), nokāpt lejā pa vingrošanas sienu (pāri sadevušies rokās, izpilda 5 pietupienus). 7. Stafete. 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.	22 min.	Stacijas izvietot haotiski pa visu zāli; pie stacijām norīko vienādu dalībnieku skaitu; darbojas pāros. Nolikti divi paklāji. Paralēli nolikti divi vingrošanas soli. Izvieto 5–6 barjeras. Paralēli nolikti divi vingrošanas soli. Var izmantot solus, kuriem pārlikti paklāji utt. Nosacījumus iespējams mainīt pēc skolotāja norādījuma. Darbu stacijās izpilda uz otru pusi vai jauktā secībā. Izveido 3–4 komandas. Nosaka komandas uzvarētājus.
Rotaļa „Tautas bumba"		Piedalās 4 komandas – abās laukuma pusēs.
Nobeiguma daļa Pārrunāt nedēļas notikumus sportā	6 min.	Uzslavēt par nodarbību un zināšanām par sportu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
rosināt bērnu interesi par dažādām sportiskām aktivitātēm.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS / LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJAS PADOME © / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot piespēles prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Skrējienā izmantot visu zāli, dažādot redzes un dzirdes signālus.
VAV ar basketbola bumbām		Izmantot basketbola bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Atkārtot basketbola piespēles no krūtīm kustībā pa pāriem ar sekojošu metienu grozā. 2. Driblēt pa visu zāli ap dažādiem šķēršļiem. 3. Rotaļa „Karaļi". Izvēlas katrā komandā savu „karali". Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles un 6. reizē piespēlē karalim, iegūst vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un jāveic 5 savstarpējās piespēles un 6. reizē piespēlēt savam karalim. 4. Rotaļa „Nedod bumbu vadošajam". 2–4 vadošie nostājas apļa vidū. Vienam dalībniekam rokās ir basketbola bumba. Dalībnieki piespēlē bumbu viens otram tā, lai vadošie tai nepieskartos. Ja kāds no vadošajiem pieskaras bumbai, viņš mainās vietām ar to dalībnieku, kurš piespēlēja bumbu.	22 min.	Pārvietoties pa visu laukumu. Katram bērnam ir basketbola bumba. Izveido 2–3 komandas. Uzvar komanda, kura iegūst vairāk punktu. Piespēles variantus iespējams mainīt. Dalībnieki var brīvi pārvietoties pa laukumu utt. Dalībnieki veido 2–3 apļus. Noskaidro uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Nostājas aplī, veic stiepšanās vingrinājumus	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši, savieno ar elpošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sekot dalībnieku stājai. Veicot piespēles (pēc skolotāja norādījumiem) izmantot gan labo, gan kreiso roku. Pārrunāt nodarbībā paveikto un to, kādi notikumi risinās basketbolā.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS IPAŠUMS. AIZLIEGTS KOPĒT UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 10

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbas (mīkstās) vai švammītes
Uzdevumi:

1. Sekmēt mešanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju, attīstīt roku, muguras, vēdera, muskulatūru.
3. Sekmēt sadarbību, izpalīdzību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Skrējienā izmantot visu zāli, apskriet visus iespējamos šķēršļus.
VAV aplī		Izmantot apļa specifiku.
Galvenā daļa	22 min.	
1. Rotaļa „Tukšais laukums“ Atskanot svilpes signālam, visi dalībnieki met bumbas pretinieka laukumā. Pēc otrā signāla bumbas mešana tiek pārtraukta. Saskaita, cik bumbu atrodas katrā laukuma pusē. a) Metieni tiek veikti ar labo roku. b) Metieni tiek veikti ar kreiso roku. c) Metieni tiek veikti ar abām rokām pār galvu.		Izveido 2 komandas. Izmanto volejbola laukumu. Noskaidro uzvarējušo komandu.
2. Attīstīt roku, muguras un vēdera muskulatūru:		
• S. st. balsts tupus: ar palēcienu balsts guļus, ar palēcienu balsts tupus.	z–10x m–6x	Ņem mazās pildbumbas.
• S. st. pamatstāja ar pildbumbu pie krūtīm: paceļ bumbu augšā, lēni pie sevis izskaita līdz 5, nolaiž bumbu.	z–6z m–4x	
• S. st. guļus uz vēdera, rokas gaisā: atcelt rokas un kājas	z–10x m–8x	
• S. st. guļus uz muguras ar saliektām kājām, rokas aiz galvas: ķermeņa augšdaļas pacelšana un nolaišana.	z–10x m–8–x	
Nobeiguma daļa Rotaļa „Alfabēts“ Izpildīt elpošanas vingrinājumus	6 min.	Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katrai komandai sava laukuma puse. Skolotājs nosauc burtus (2–3), dalībniekiem tie jāattēlo

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pārrunāt par attīstošo vingrinājumu nepieciešamību, par tās lomu veselības stiprināšanā un stājas veicināšanā.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS IPAŠUMS. TĀ VIRŠŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 11

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas soli, vingrošanas paklāji, vingrošanas bumbas, florbola bumbas un nūjas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot florbola bumbiņas vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.
VAV uz/pie vingrošanas sola	22 min.	Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
Galvenā daļa 1. Florbola bumbas vadīšana uz vietas. 2. Šķēršļu josla:		
• līkloči starp konusiem;		Vada sev gan priekšā, gan ar ērto pusi, gan ar neērto pusi otrā sānā.
• ejot pa solu;		Nūju tur abās rokās. Pie konusiem nūja atrodas bumbiņas tālākajā pusē. Bumbiņa uz zemes, skolēns iet pa solu.
• ejot pa paklāju;		Gan bumbiņa, gan skolēns atrodas uz paklāja.
• zem barjerām (3 barjeras);		Bumbiņu izsit caur barjerām.
• vadot pa šauru virsmu;		Bumbiņu notur uz šaurās virsmas.
• apkārt aizsargam;		Aizsargu apvada vai nu pa labo, vai kreiso pusi (pasīvais aizsargs).
• pāri solam.		Nesit un nemet, lai tā neaizripotu pārāk tālu, bet pārliek, neatraujot nūju no bumbiņas.
3. stafete: viens dalībnieks guļ uz bumbas. Pārējiem dalībniekiem jāaizripina līdz centram.		3–4 komandas; viena vingrošanas bumba. Jācenšas, lai dalībnieks nenokristu uz bumbas. Komandas darbs.
4. stafete: ripināt vingrošanas bumbu līdz konusam, divreiz apripināt apkārt konusam, ripināt atpakaļ un nodot bumbu nākošajam dalībniekam, pašam nostājoties 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:
neaizmirst labot kļūdas! Pateikties par veikto darbu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS 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	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Dažādot uzdevumus, pieiet radoši.
VAV ar galda tenisa bumbiņu		Izmantot mazas bumbiņas specifiku.
Galvenā daļa Izmantojot galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu (var aizstāt ar dēlīti vai grāmatu): 1. rakete labajā rokā, atsist bumbiņu pret zemi; 2. to pašu veic ar kreiso roku; 3. rakete labajā rokā, pasist bumbiņu gaisā (nelielā augstumā) sev priekšā; 4. to pašu veic ar otru roku; 5. pasist 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.	22 min.	Brīvi izvietoties pa visu zāli. Uzdevumu veikt pēc signāla. Uzvar tas, kurš pasitis bumbiņu gaisā visvairāk reižu.
Stafete: 3–4 komandas. Aiznest bumbiņu uz raketes un ielikt spainītī. Pēdējais dalībnieks ieliek bumbiņu spainītī un ar visu spainīti skrien atpakaļ. Nodod to pirmajam dalībniekam un pats nostājas komandas beigās.		Spainīša vietā var izmantot citu inventāru. Var apskriet apkārt vai caur šķēršļiem.
Nobeiguma daļa Izveido 3–4 rindas. Dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai viens aplis.	6 min.	Izvērt apli caur rindu. Pēdējais dalībnieks paceļ apli. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
labot VAV kļūdas, sekot stājai. Stundas laikā iespējams noskaidrot, ko dalībnieki zina par galda tenisu, var uzdot mājasdarbu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀDAS ATĻAUJAS 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.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV ar florbola nūju	12 min.	Mainīt tempu, mainīt uzmanības nosacījumus (redzes signāli mijas ar dzirdes signāliem). Izmantot nūjas specifiku.
Galvenā daļa 1. Izmantojot florbola nūju, vada bumbiņu apkārt konusiem, apvedot to no labās puses, cenšoties apvest pēc iespējas vairāk dažādus konusus brīvi izvēlētā secībā. 2. To pašu izpilda, apvedot bumbiņu no kreisās puses. 3. Stafete: izveido3–4 komandas. • Ripina bumbiņu ar roku 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, apved apkārt un dodas atpakaļ, nododot nākošajam dalībniekam. • Izveido 4–5 mazus vārtiņus, ar florbola nūju izvada cauri vārtiņiem bumbu, apvada apkārt konusam, skrien atpakaļ un piespēlē bumbu nākošajam dalībniekam. 4. Rotaļa „Roboti". Visi bērni ir roboti, kam uz galvas ir baterijas, kas dod enerģiju (uz galvas tur mazos konusus). Ja baterija nokrīt, tad robots apstājās, jo nav enerģijas. Roboti-mehāniķi seko, lai visiem būtu baterijas uz galvas. Ja baterija nokrīt, to paceļ un atdzīvina robotu.	22 min.	Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas. Atgādināt nūjas satveršanas un pielietošanas noteikumus. Uzvar komanda, kura visprecīzāk izpildīja uzdevumus. Skolotājs izvēlas robotus-mehāniķus. Bērni kustās kā roboti, arī mehāniķi kustas kā roboti. Konusus nedrīkst turēt ar rokām. Skaita kļūdas. Maina mehāniķus. Rotaļā var izmantot mūziku.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Kas pienāca". Dalībnieki veido pusapli. Vadošais spēlētājs nostājas priekšā ar muguru pret pārējiem un aizver acis.	6 min.	Pēc skolotāja norādījuma viens no dalībniekiem pieiet pie vadošā dalībnieka, pieskaras pie pleca un ātri nostājas savā vietā. Vadošais dalībnieks skaita: „Viens, divi, trīs", pagriežas apkārt un cenšas uzminēt, kurš robots pienāca. Ja uzmin, tad mainās lomām. Var mainīt nosacījumus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sekot līdz VAV ar nūju un stājai. Noskaidrot dalībnieku zināšanas par florbolu. Pārbaudīt mājasdarbu par galda tenisu. Uzslavēt par izpildīto mājasdarbu un darbu stundā.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAPILDĪTĀ METODISKĀ VADLĪNIJA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 14

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola piespēles prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Skrējiens pa zāles diagonālēm.
VAV pa pāriem, izmantojot basketbola bumbas		Sekot izpildes kvalitātei.
Galvenā daļa 1. Vadītājs pamet bumbu gaisā starp diviem komandu spēlētājiem (laukuma vidū). Abi palecoties cenšas atsist bumbu savas komandas spēlētājiem. Katra komanda cenšas saķert bumbu un, piespēlējot cits citam, tuvoties savas komandas ķērājam un piespēlēt bumbu. Otras komandas aizsargi (joslā) traucē ķērājam noķert bumbu. Ja aizsargiem izdodas bumbu pārtvert, viņi piespēlē to savas komandas dalībniekam.	22 min.	Zāles pretējos stūros pa diagonāli atzīmē nelielus trīsstūrus un 1–1,5 m platas joslas to priekšā. Dalībnieki sadalās 2 komandās un ievēl kapteiņus, izvēlas vienu „ķērāju" un 2 vai 3 aizsargus. Ķērāji izvietojas katrs savā trīsstūrī, bet aizsargi – pretinieka trīsstūra priekšā atzīmētajā joslā. Pārējie dalībnieki brīvi izvietojas pa visu laukumu. Par katru ķērāja noķerto bumbu komanda iegūst 1 punktu. Pēc katra iegūtā punkta spēli atsāk pretējās komandas aizsargi. Uzvar komanda, kas noteiktā laikā iegūst visvairāk punktu. Nosacījumi: komandu dalībnieki nedrīkst pārkāpt stūros atzīmētās līnijas; ķērājs un aizsargi – savu laukumu līnijas. Komanda saskaitās.
2. Stafete: komandas nostājas pie sānu līnijas. Katrai komandai priekšā noliek 3–4 krēslus (var būt cits inventārs), uz kuriem uzliek bumbu. Vadītājs izsauc 3–4 dalībniekus ar savu skaitli, Viņi cenšas aizskriet līdz krēslam un nogrūst bumbu, skrien atpakaļ uz savu vietu un paceļ rokas gaisā.		Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa Nostāties aplī, izpildīt stiepšanās vingrinājumus	6 min.	Pildīt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
neaizmirst labot kļūdas un sekot stājai. Noskaidrot, kādas Latvijas un ārzemju basketbola komandas un spēlētājus bērni zina.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 15

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas soli, pildbumbas, apļi, gumijas bumbas, nūjas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot dažādus soļošanas veidus, izmantojot vingrošanas solu.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV uz/pie vingrošanas sola	12 min.	Izmantot dažādus skrējiena veidus. Izveidot interesantus variantus solu izvietojumā.
Galvenā daļa 1. Soļot pa sola šauro virsmu, vidū pagriezties par 180 grādiem un turpināt virzīties sāņus, izmantojot pielikšanas soļus, rokas uz gurniem, nolēkt uz paklāja. 2. Soļot uz pirkstgaliem, rokas gar sāniem, nolēkt. 3. Soļot uz pirkstgaliem, vidū apstāties, atcelt kāju atpakaļ un sāņus, turpināt soļot, nolēkt. 4. Soļot, turot bumbu vienā rokā, vidū pārlikt otrā rokā, nolēciens. 5. Soļot ar uz lāpstiņām uzliktu nūju, sola galā atlaist nūju, nolēkt. 6. Soļot līdz vidum, kur izvietots aplis, pacelt to un pārvilkt sev pāri, nolikt apli, turpināt soļot, nolēkt. 7. Soļot pāri pildbumbām, nolēkt. 8. Uz pēdējā sola izpildīt kombināciju (soļošana uz pirkstgala, pagriezieni, krustojot kājas par 360 grādiem, līdzsvars uz vienas kājas, pietupieni, pielikšanas soļi sāņus, nolēciens). 9. Stafete: izvieto 4 solus ar plato virsmu uz augšu: vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labajiem sāniem. 10. Stafete: bērni sasēžas viens aiz otra uz sola (var mainīt nosacījumus). Pēc signāla pirmie apskrien solus un nosēžas savas komandas aizmugurē.	22 min.	Solus ar šauro virsmu izvietot haotiski pa visu zāli; izvietot pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Izpildot uzdevumu, dalībnieki pārvietojas pie nākošā sola. Šo pašu uzdevumu veic uz otru pusi. Ievērot drošību – pie vingrošanas soliem izvietot paklājus. Pie nolēciena, sekot zemskarei. Pēc signāla pirmais dalībnieks virzās pa solu, mēģinot apiet dalībniekus, līdz apieti visi dalībnieki. Uzvar komanda, kura nav ne reizi nav kļūdījusies. Soli izvietoti četrstūra formā, attālums starp solu galiem: 1,5–2 m. Uzvar komanda, kura pirmā izpildījusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa Elpošanas vingrinājumi	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sekot skolēnu stājai. Ievērot drošību.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMTAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot bumbas vadīšanas, mešanas un piespēlēšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Izmantot zāles diagonāles.
VAV ar basketbola bumbām		Izmantot basketbola bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Atkārtot piespēles uz vietas un kustībā. 2. Rotaļa „Vienlaicīgās piespēles“ Dalībnieki nostājas aplī divu soļu attālumā viens no otra. Katram ir sava bumba. Pēc signāla (ik pēc 1–2 sekundēm) dalībnieki vienlaicīgi piespēlē bumbu kaimiņam pa kreisi (pa labi). Ja bumba nokrīt, to nedrīkst pacelt; spēli turpina bez šīs bumbas. Dalībnieki nedrīkst mainīt vietu, sašaurināt apli. Uzvar dalībnieks, kurš nepazaudē bumbu.	22 min.	Dalībnieki sadalīti pāros, brīvi darbojās pa visu laukumu. Varianti: var izspēlēt 2 apļus. Uzvar komanda, kurai palicis vairāk bumbu.
3. Rotaļa „Trāpi grozā, virzoties pa apli“ Katram dalībniekam ir bumba. Vada bumbu, virzoties pa apli vienā virzienā, ar sekojošu metienu grozā. Vienā grozā var mest tikai vienu reizi.		Dalībniekus vienādā skaitā izvieto pie groziem. Pēc signāla virzās pa labi vai pa kreisi. Uzvar tas, kurš sametis visvairāk bumbas grozā.
4. Katrs dalībnieks izpilda soda metienus.		Metienu skaitu nosaka skolotājs. Izmanto visus zālē pieejamos basketbola grozus.
Nobeiguma daļa Bumbas padošana pa apli, izmantojot divas bumbas (var iedot arī trešo un ceturto bumbu)	6 min.	Izveido divus apļus, izvēlas vadošos dalībniekus, kuri teiks, kad virzīties pa labi un kad pa kreisi. Notverot otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas gaisā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
darbojoties ar bumbu, vadīt un mest gan ar labo, gan ar kreiso roku. Sekot stājai. Noskaidrot dalībnieku zināšanas par izcilākajiem basketbolistiem un lūgt sagatavot prezentāciju par viņiem (dalībnieki veic darbu grupā (3–4 cilvēki grupā)).

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. AIZLIEGTA CITĀ, VAI IZPLATĪŠANA ZĪMĒŠANAI CITĀ, VAI IZPLATĪŠANA ZĪMĒŠANAI CITĀ, VAI IZPLATĪŠANAS GADĪJUMĀ TIEK PRIVĀTĒJAS TIESĪBAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 17

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola piespēles.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Mainīt virzienus, kā arī iepriekšējās nodarbībās vēl neizmantotus redzes un dzirdes signālus.
VAV aplī		Izmantot apļa specifiku.
Galvenā daļa Rotaļa „Cīņa par bumbu" Pēc signāla apļos stāvošie dalībnieki piespēlē bumbu cits citam tā, lai to nepārķertu pārējie dalībnieki. Ja tas izdodas, viņi sauc: „Apļu maiņa!" Visi dalībnieki mainās vietām.	22 min.	3–4 dalībnieki brīvi izvietojas laukumā 3–5 m attālumā cits no cita. Katram apkārt novelk nelielu aplīti (75–100 cm diametrā). Pārējie dalībnieki nostājas starp apļiem. Vienam aplī izvietotajam dalībniekam iedod bumbu. Saspēlējoties nedrīkst pārkāpt līniju. Brīvie dalībnieki drīkst brīvi pārvietoties pa laukumu.
Rotaļa „Mežs, purvs, jūra" Dalībnieki sadalās 2 komandās. Katra komanda izvietojas sava laukuma malā aiz līnijas. Abu komandas dalībnieki skaitās pēc kārtas. Katram dalībniekam rokās ir basketbola bumba. Skolotājs nosauc kādu skaitli un dzīvnieka vai zivs nosaukumu, kas dzīvo attiecīgajā vidē. Izsauktie driblē uz attiecīgo apli, kur dzīvo dzīvnieks vai zivs. Izpilda dažādas darbības ar bumbu pēc skolotāja norādījuma. Driblējot atgriežas savā vietā.		Laukuma vidū ir uzzīmēti 3 apļi – katra apļa diametrs: 3 m. Katram aplim ir savs nosaukums. Uzvar tas, kurš ātrāk ieskrien aplī un iegūst komandai punktu.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

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

LATVIJAS OLIMPIĶĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. NAV ATĻAUTS KOPĒT UN/VAI IZPLATĪŠANAI DZĒST EPRIEKŠĒJĀ SAŅĒMĒJA SAŠKAŅĀ STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: aukliņas, dažāda izmēra bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot vadīšanas un piespēlēšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens, izpildot uzdevumu	12 min.	Skriet apkārt zālei un pa diagonālēm.
VAV ar aukliņu		Izmantot aukliņas specifiku.
Galvenā daļa Atkārtot palēcienus ar aukliņu	22 min.	Dalībnieki veido apli, nostājoties 1–2 soļu attālumā cits no cita, un saskaitās (pirmais, otrais).
Rotaļa „Bumbu dzīšana aplī" Pēc signāla kapteiņi pa apli piespēlē bumbu savas komandas dalībniekam (vienu izlaižot) – katrs uz savu pusi. Kad bumba atgriežas pie kapteiņa, viņš to paceļ virs galvas. Varianti: bumba kustas pa apli vairākas reizes. Dalībnieki atrodas sēdus uz grīdas. Kapteiņi atrodas pretējās apļa pusēs.		Pirmie 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 tā tika pazaudēta. Spēlēt ar dažādu izmēru bumbām, mainīt (pēc ieskatiem) spēles nosacījumus.
Pretstafete: labās puses kolonnas pirmajiem dalībniekiem rokās ir basketbola bumba. Pēc signāla driblē līdz līnijai un veic piespēli pretējās komandas dalībniekam, kurš izpilda to pašu uz pretējo pusi, nostājoties kolonnas beigās.		Izveido 4 kolonnas, kuras izvietojas pie basketbola gala līnijām. Pirms kolonnām 2–2,5 m attālumā novelk līniju. Var mainīt piespēles nosacījumus. Uzvar komanda, kura visātrāk un visprecīzāk veikusi uzdevumus.
Nobeiguma daļa Veikt elpošanas un stāju veidojošos vingrinājumus	6 min.	Norādījumus dod paši dalībnieki.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pievērst uzmanību bērnu stājai, gan izpildot VAV, gan arī kustību prasmju pilnveidē. Radīt darbošanās prieku.

LATVIJAS OLIMPIŅŠU KOMITEJAS PAVAIROŠANAI, VAI IZPLATĪŠANAI BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 19

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: apļi, konusi
Uzdevumi:
1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV aplī un kustībā	12 min.	Mainīt skriešanas virzienus un ātrumu, redzes un dzirdes signālus (izpildīt iepriekš neizmantotus vingrinājumus). Izmantot apļa specifiku.
Galvenā daļa 1.Stafete. Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas. 2. Komandu skrējiens. Pēc signāla komandu dalībnieki sadodas rokās un ķēdē skrien zigzagā ap konusiem no labās puses un atgriežas savās vietās. 3. Rotaļa „Svarcēlāji". Kolonnas priekšā nostājas viens dalībnieks, kuram rokās ir nūja. Katram dalībnieks tur rokās apli. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina uz nūjas apli, skrienot atpakaļ, nostājas kolonnas beigās. 4. Dalībnieki nostājas vienā rindā (atstatums: 40–50 cm). Pēc signāla visi reizē ripina apli. 5. Rotaļa „Klausies signālu" Dalībnieki kolonnā pa vienam pēc signāla sāk soļot apkārt zālei. Uzdevumu var veikt mūzikas vai dziesmas pavadījumā.	22 min.	Izveido 3–4 komandas. Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk. Kolonnu priekšā izvietoti 3–4 konusi. Uzdevuma veikšana: pirmais paņem aiz rokas otro, skrien apkārt konusiem, atgriežas un paņem trešo dalībnieku utt. Uzvar komanda, kura pirmā izpilda uzdevumu. Rotaļu atkārtojot, jāmaina svarcēlāji. Nosaka uzvarētāju. Uzvar tas, kurš vistālāk aizripina apli. Dalībnieki nostājas kolonnā pa vienam. Vadītājs dod dažādus signālus (plaukšķinot, svilpjot). Ja plaukšķina (svilpj) vienreiz – komandas apstājās; ja divreiz – turpina soļot; ja trīsreiz – skrien vai izpilda citu uzdevumu. Dalībnieks, kurš kļūdās, nostājas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa 3–4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai viens aplis. Izvērt apli caur rindu. Pēdējais dalībnieks paceļ apli gaisā. Veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.	6 min.	

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
radīt darbošanās prieku, pieiet nodarbībai radoši.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PĀRVALDES ĪPAŠUMS. AIZLIEGTS KOPĒT UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ PRIEKŠEDZĒJAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 20

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, plastmasas ķegļi
Uzdevumi:

1. Pilnveidot mešanas, ķeršanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens, izpildot uzdevumu	12 min.	Izmantot dažādus skrējiena veidus.
VAV ar tenisa bumbiņu		Izmantot bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Mest bumbiņu pret sienu iezīmētājos mērķos. Katram ir divas bumbiņas.	22 min.	Mērķi ir dažādā lielumā un augstumā, iespējams mainīt attālumu (tuvāk, tālāk), pārvietojas (pa labi, pa kreisi), mēģina trāpīt mērķos, skaita trāpītos mērķus.
2. Izvietot (plastmasas) ķegļus, ripināt bumbu, izsist ķegļus. Izveido 2 rindas, katras rindas priekšā vienāds skaits ķegļu.		Pēc signāla ripina bumbu. Uzvar komanda, kura izsitusi vairāk ķegļu.
3. Mest bumbu kustīgā mērķī, kas ir piekārts pie groza, vārtiem, statīva utt.		
4. Palēcieni ar sekojošu skrējienu: • lēcieni uz priekšu ar abām kājām; • lēcieni uz priekšu uz kreisās kājas; • lēcieni uz priekšu uz labās kājas; • lēcieni uz priekšu: kājas plati/kopā; • skrējiens sīksolī.		Izveido 3–4 komandas. Priekšā novieto trepītes. Pēc katriem lēcieniem seko skrējiens apkārt konusam un atgriešanās kolonnas beigās. Izpilda lēcienu katrā otrajā trepītē: ielecot iekšā – kājas kopā, izlecot ārā – kājas plati. Darbības veikt ritmiski. Sākumā izpilda lēni, pēc tam – ātrāk.
Nobeiguma daļa Stāju veidojošie un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Iesaistās paši dalībnieki.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
metienus veikt gan ar labo, gan ar kreiso roku, labot kļūdas. Pārrunāt kā bērni jūtas, kādas ir viņu vēlmes.

LATVIJAS OLIMPIĶSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 21

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola piespēles.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV ar bumbu	12 min.	Mainīt virzienus un tempu. Izmantot bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Spēle „Basketbols tikai ar piespēlēm“: • piespēles drīkst izpildīt, bumbu piespēlējot tikai pa gaisu; • piespēles drīkst izpildīt tikai ar atsitienu pret zemi.	22 min.	Divas komandas: viena komanda uzbrūk, otra – aizsargājas. Uzbrūkošajai komandai ir basketbola bumba. Uzdevums ir gūt grozu, iemetot to pretinieka sargātajā grozā: • uzbrukumu drīkst veidot, tikai saspēlējoties savā starpā; • vienas komandas spēlētājiem ir jāsaspēlējas savā starpā vismaz vienu reizi, tikai pēc tam drīkst mest pa grozu; • ja bumba tiek pārtverta, tad piespēles var veikt uzreiz no šīs vietas; • kad viena komanda gūst grozu, tad uzbrukumu sāk otra komanda, izspēlējot bumbu, stāvot zem sava groza.
2. Rotaļa „Cīņa par bumbu“ Kapteiņi nostājas laukuma vidū, vadītājs starp abiem pamet gaisā bumbu. Abi kapteiņi 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 pretējā komanda saspēlējas 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 (kādu sporta veidu).	6 min.	Min attēlotos sporta veidus

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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS RAKSTISKAS ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 22

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: florbola bumbas un nūjas, vingrošanas soli, krēsli, konusi
Uzdevumi:

1. Pilnveidot vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Mainīt virzienus un tempu.
VAV ar florbola nūju		Izmantot nūjas specifiku.
Galvenā daļa 1. Piespēlēt florbola bumbu partnerim ar bumbiņas uztveršanu. 2. Vadīt florbola bumbu pretī partnerim. Izdarīt piespēli. Partneris piespēlē atpakaļ tikai tad, kad otrs ir gatavs šo bumbiņu uztvert.	22 min.	Dalībnieki nostājas 2 rindās (viena otrai pretī). Attālumi tiek mainīti.
3. Florbola bumbiņas vadīšana apkārt konusiem. 4. Florbola bumbiņas sitiens pret vingrošanas solu ar atsitienu. 5. Florbola bumbiņas vadīšana zem krēsla pa labi/pa kreisi.		Konusi izvietoti pa visu laukumu. Katram dalībniekam ir nūja un bumbiņa. Sitiens notiek no norādītām atzīmēm. Soli izvietoti pa visu laukumu. Nolikti vairāki krēsli. Ripināmbumbiņu zem krēsla pa kreisi/pa labi un pa kreisi/pa labi, mēģinot nepazaudēt bumbiņu.
6. Rotaļa „Motociklisti“ Visi dalībnieki (motociklisti) laukumā brīvi vada florbola bumbiņu. Pie ceļa stāv satiksmes regulētājs ar sarkanu un zaļu karodziņu. Kad regulētājs paceļ sarkano karodziņu, visi apstājas un vada florbola bumbiņu uz vietas, kad paceļ zaļo karodziņu, tad drīkst „braukt pa ceļu“.		Uz laukuma uzzīmē 2–3 m platu un 4–6 m garu ceļu. Laukumu var izveidot no vingrošanas soliem, konusiem utt. Var būt vairāki regulētāji. Dalībnieki. Noteikumus iespējams mainīt.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi ar florbola nūjām	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
radīt darbošanās prieku, darboties kopā ar dalībniekiem. Pārrunāt ar dalībniekiem zināšanas par florbolu.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. VAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: basketbola bumbas, vingrošanas soli
Uzdevumi:

1. Pilnveidot basketbola bumbas vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem	12 min.	Mainīt virzienus, tempu, redzes un dzirdes signālus.
VAV ar basketbola bumbu		Izmantot bumbas specifiku.
Galvenā daļa 1. Vadīt bumbu apkārt zālei (abos virzienos). 2. Līkloču skrējiens, vadot bumbu. 3. Vadīt bumbu ap šķēršļiem, kas izkārtoti pa visu zāli, ar sekojošu metienu grozā. 4. Vadīt bumbu un pietupienā izlīst caur apļiem. 5. Stafetes, 4 kolonnas: • turp soļot pāri vingrošanas solam, augsti ceļot ceļgalā saliektas kājas, rokas gar sāniem, nolēkt no sola, atpakaļ skriet pa labo pusi, nostāties kolonnas beigās; • soļot pa vingrošanas solu ar labo sānu līdz sola vidum, pagriezties un soļot ar kreiso sānu, nolēkt no sola, skriet pa labo pusi un nostāties kolonnas beigās; • soļot pa vingrošanas solu līdz vidum, krustojot kāju priekšā, pagriezties par 360 grādiem, turpināt soļot, nolēkt no sola, skriet pa labo pusi un nostāties kolonnas beigās; • vilkties pa vingrošanas solu, velties pa vingrošanas paklāju, izskriet zigzagā caur un apkārt konusiem, paņemt lecamaukliņu un veikt 10 lēcienus, skriet atpakaļ un nostāties kolonnas beigās.	22 min.	Katram dalībniekam basketbola bumba. Visi darbojas reizē. Pārmaiņus vadīt bumbu gan ar vienu, gan otru roku. Laukumā izvietoti vairāki apļi. Katras kolonnas priekšā novietoti 2 vingrošanas soli. Pirmo reizi izpilda uz sola platās virsmas, tad uz sola šaurās virsmas. Sola galā novietoti paklāji. Sekot līdzi drošībai (solu stabilitātei) un pareizai zemskarei. Izmantot dažādus roku stāvokļus. Pagriezienus var veikt puspietupienā, pielietojot dažādus roku stāvokļus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi ar četrkārtīgi salocītu aukliņu	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši. Var izmantot mūziku.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
stafetēs izmantot dažādus pielietojuma veidus, pievērst uzmanību bērnu stājai, radīt darbošanās prieku.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS UN SPORTA SAVIENĪBAS LĪDZEKLIS, VAI IZPLATĪŠANA ZĪMĒŠANA UZ PRIEKŠĒJAS TASKAŅAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 24

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: florbola nūjas un bumbas
Uzdevumi:

1. Pilnveidot florbola bumbas vadīšanas prasmes.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV aplī un kustībā ar florbola bumbiņu un nūju	12 min.	Mainīt virzienus un tempu. Izmantot florbola vingrinājumu specifiku.
Galvenā daļa 1. Katram dalībniekam ir florbola nūja un bumbiņa. Atkārto bumbiņas vadīšanu visos virzienos pa visu zāli ap dažādiem šķēršļiem ar sekojošu metienu vārtos. 2. Florbola spēle.	22 min.	Ievērot florbola nūjas turēšanas nosacījumus. 2–3 komandas. Komandas izvēlas vārtsargus. Komandas mainās pēc vadītāja noteiktā laika.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Fotofinišs". Komandu dalībnieki nostājas pie līnijas un iztēlojas, ka tā ir finiša līnija. Uzdevums ir izdomāt veidu, kā vienlaicīgi šķērsot finiša līniju.	6 min.	Šķērsot līniju var ar jebkuru ķermeņa daļu. Dalībniekiem nav jāstāv uz vietas pie līnijas, viņi var kustēties un salikt kopā ķermeņa daļas, lai būtu vieglāk vienlaicīgi šķērsot līniju.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
skrējienā ar uzdevumu izmantot redzes, dzirdes signālus un izpildīt dažādas kustības (ne tikai pietupties, palēkties). Dot dalībniekiem radošus vingrinājumus un iesaistīt pašus dalībniekus.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. IZVIETOŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas, avīzes
Uzdevumi:
1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt radošuma prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV (katrs bērns izvēlas sev savu vēlamo priekšmetu)	12 min.	Skriet dažādos virzienos, mainīt tempu, redzes un dzirdes signālus. Skolotājs diktē vingrinājumu secību, bērni paši izpilda vingrinājumu
Galvenā daļa Stafetes:	22 min.	
1. Pirmie divi dalībnieki nostājas pie starta līnijas, paņem rokās florbola nūjas. Katrs sava gala 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.		Izveido 3–4 kolonnas. Nedrīkst izlaist bumbu. Bumbai nokrītot, tā jāpaceļ un jāturpina kustība. Uzvar komanda, kura vismazāk kļūdījusies.
2. Pirmais dalībnieks paņem rokās pildbumbu un volejbola bumbu, skrien līkloča skrējienu starp konusiem, aizskrien līdz aplim noliek pildbumbu, skrien atpakaļ ar volejbola bumbu un nodod to nākošajam dalībniekam. Šis dalībnieks skrien līkloču skrējienu ar volejbola bumbu līdz aplim, paņem pildbumbu un ar abām bumbām skrien atpakaļ un nodod tās nākošajam dalībniekam. Tas paņem abas bumbas un turpina kā sākumā utt.		Stafetē tiek izmantotas divas pildbumbas, viena volejbola bumba, konusi un lecamaukla. Kolonnu priekšā izvieto 4–5 konusus, bet no lecamauklas ir izveidots aplis. Uzvar komanda, kura visprecīzāk izpildījusi uzdevumu. Bumbu skaitu un veidus var mainīt.
3. Pirmais dalībnieks pēc izvēles paņem no groza vienu priekšmetu un izpilda vingrinājumu atbilstoši specifikai (basketbola bumba – veic driblēšanu, futbola bumba – jāvada ar kāju utt.) līdz grozam, ievieto priekšmetu grozā, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.		Pie un pretī katrai komandai izvietoti grozi, kuros atrodami dažādi priekšmeti (daudzums ir atkarīgs no dalībnieku skaita kolonnā).
Nobeiguma daļa Izveido 3–4 komandas, iedod katrai komandai vienu avīzi, plēšot avīzi, izveido ceļu (ceļu nedrīkst pārplēst)	6 min.	Uzvar komanda, kura izveidojusi garāko ceļu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
rotaļas un stafetes vadīt radoši, ļaut bērniem izpausties, radīt darbošanās prieku.

LATVIJAS SĒLIMSŠĶĒRSLĒTAJĀ SAVRĒJĀ IZMANTOŠANA UZ IEPRIEKŠĒJĀ SAŅĒMUMA BĀZES UN/VAI IZPLATĪŠANA AR TĀLSATIKSMES SAKARU LĪDZEKĻIEM IR STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 26

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, smilšu maisiņi, bumba, apļi, grozi
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa	12 min.	
Skrējiens apkārt stadionam vai pa laukumu		Apskriet apkārt laukumā izvietotajiem šķēršļiem (koki, krūmi, soli, nestandarta ierīces utt.).
	1,5–2 min.	Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.
VAV bez priekšmeta		Izmantot stadionā vai laukumā pieejamās nestandarta ierīces. Ievērot secību.
Galvenā daļa	22 min.	
Atkārtot mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņas, smilšu maisiņi u. c. priekšmeti). Mest ar labo un kreiso roku. Noskaidrot ērtāko mešanas roku. Mest pēc vadītāja signāla.		Ievērot drošību. Labot kļūdas.
Mest uz zemes ierīkotā mērķī (aplī, grozā utt.) Maisiņus met no dažādiem sākumstāvokļiem.		Dalībnieki nostājas vienā rindā rokas stiepiena attālumā. Skaita punktus. Nosaka uzvarētājus.
Spēle „Tautas bumba"		Dalībnieki paši nosaka spēles noteikumus.
Nobeiguma daļa	6 min.	
Rotaļa „Nostājamies pareizi" Dalībnieku uzdevums ir, piemēram, nostāties vienā rindā pēc alfabēta (vadoties pēc vārda).		Izveido 2 komandas. Var uzlikt laika limitu uzdevuma izpildei. Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pēc aktivitātēm sporta zālē, ļaut darboties brīvi un radoši. Pievērst uzmanību pareizai kustību izpildei un stājai, labot kļūdas.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU SAŅĒMĒJAS SKAĻĀ NAV ATĻAUTA.

NODARBĪBA 27

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: tenisa bumbiņas, basketbola bumbas, pildbumbas, aukliņas
Uzdevumi:

1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas un ar ieskrējienu.
2. Attīstīt koordināciju.
3. Sekmēt tolerances izpratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa	12 min.	
Skrējiens apkārt stadionam vai apkārt izvietotajiem laukumiem vai apskriet laukumā izvietotos šķēršļus	1,5–2 min.	Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.
VAV kustībā		Ievērot vingrinājumu izpildes secību.
Galvenā daļa	22 min.	
1. Atkārtot tāllēkšanu no vietas. Nostāties pie tāllēkšanas bedres (platumā). Atkārtot roku un kāju darbību, izpildīt lēcienus uz priekšu.		Sekot pareizai zemskarei.
2. Veikt lēcienus tālumā ieskrienoties.		Noteikt atspēriena kāju.
3. Atspoles skrējiens ar priekšmetu pārnešanu. Pārnest pildbumbu uz apli, kurā izvietota basketbola bumba, bet basketbola bumbu pārnest uz apli, kurā izvietota tenisa bumbiņa. Izpildot uzdevumu, dalībnieks skrien un nostājas kolonnas beigās. Nākošais dalībnieks sāk ar tenisa bumbiņas pārnešanu utt.		Izveido 3–4 komandas. Katras komandas priekšā izveido trīsstūrus. Apļos, kas izvietoti trīsstūra veidā, novietota pildbumba, basketbola bumba un tenisa bumbiņa. Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.
4. Spēle „Lēcieni pa ciņiem". Pēc signāla komandu pirmie dalībnieki, lēkdami norādītajā veidā no viena apļa uz otru, aizlec līdz pēdējam aplim, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.		Izveido 3–4 komandas ar vienādu dalībnieku skaitu, nostājas kolonnā pa vienam. Kolonnas priekšā uzzīmē 8–10 apļus (40–50 cm attālumā cits no cita).
5. Spēle „Vagoniņi". Katras komandas pirmais dalībnieks ātri pagriežas par 360 grādiem. Pēc tam viņu ap jostasvietu apķer otrais. Abi kopā izdara pagriezienu par 360 grādiem, tad pieķeras trešais utt., līdz pagriezienu veikusi visa komanda.		Uzvar komanda, kura pirmā izpildījusi uzdevumu un nostājusies sākuma stāvoklī.
Nobeiguma daļa	6 min.	
Rotaļa „Atsien mani" Katram dalībniekam ir iedota virve, uz kuras sasieti dažādi mezgli, vienā ir zīmīte ar vārdu (var ielikt zīmējumu utt.).		Pēc iespējas ātrāk atsiet mezglus, visai grupai kopīgi izveidojot teikumu no vārdiem vai gleznu no zīmējuma utt.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
stāstīt bērniem, kāpēc nepieciešams nodarboties ar dažādām sportiskām aktivitātēm, ļaut vaļu fantāzijai.

LATVIJAS SPORTA SKOLAS FONDS JAUNIEŠU SAVAROŠANAI, VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI 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	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens	12 min.	Skriet pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.).
VAV ar smilšu maisiņiem		
Galvenā daļa Badmintona augšējās piespēles pāros: 1. Ar papīra bumbiņu vai citu priekšmetu. 2. Ar badmintona bumbiņu.	24 min.	Dalībnieki sadalās pāros un nostājas viens otram pretī. Piespēles tiek veiktas, izmantojot papīra bumbiņu, badmintona bumbiņu vai citus priekšmetus. Darbības veic gan ar vienu, gan ar otru roku. Pēc vadītāja norādījuma tiek mainīts attālums (tuvāk, tālāk).
Atkārtot metienus ar smilšu maisiņu.		Met ar ērtāko roku.
Stafete: 1. Skrien līdz konusam un met smilšu maisiņu iezīmētā aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās. 2. Tas pats uzdevums, tikai pie konusa apsēžas un met maisiņu aplī. Pieceļas, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās.		Izveido 3–4 kolonnas. Katram dalībniekam ir smilšu maisiņš Saskaita, cik maisiņu ir iemetusi komanda aplītī. Uzvar komanda, kura ir vismazāk kļūdījusies.
3. „Arbūzu iekraušana“ Pēc vadītāja signāla dalībnieki met visas bumbas („arbūzus”) pēc kārtas pa kreisi blakus stāvošajam. Kreisajā spārnā pēdējais dalībnieks „arbūzus“ noliek uz grīdas otrajā aplī.		Dalībnieki izveido 3–4 komandas. Dalībnieki sastājas rindās 50 cm attālumā viens no otra. Rindas sākumā un beigās tiek nolikts aplis (vai uzzīmēts aplis). Pirmajā aplī tiek ievietotas bumbas. Bumbu skaits atbilst dalībnieku skaitam rindā. Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa Stāju veidojošie un elpošanas vingrinājumi	4 min.	Labot kļūdas, ļaut dalībniekiem pašiem vadīt un rādīt vingrinājumus.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
sekot pareizai kustību prasmei, labot kļūdas, pievērst uzmanību bērnu stājai, uzslavēt par izdomu un radošumu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS AUTORTIESĪBAS UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 29

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: gara aukla, aukliņas, konusi, tenisa bumbiņas, maisiņi
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa	12 min.	Izmantot ne tikai stadionu, bet arī skriet pa dažādām virsmām.
Skrējiens	1,5–2 min.	Izpildīt elpošanas vingrinājumus.
VAV kustībā		Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
Galvenā daļa	22 min.	
1. Uzzīmē dažāda lieluma, garuma, formas „klasītes". Pēc skolotāja norādes izpilda lēcienus.		Pie katras klasītes izvieto vienāda bērnu skaitu.
2. Izveido 3–4 kolonnas. Priekšējie dalībnieki nostājas pretī kolonnai ar garo auklu: – pārskrējiens zem garās auklas pa vienam, divatā, trijatā utt.		Nomaina auklas „griezējus".
3. Atkārto dažādus lēcienus ar aukliņu; veic lēcienus uz laiku.	30 sek.	Lēcienus veic pēc skolotāja norādes. Uzvar dalībnieks, kurš izdarījis visvairāk lēcienu.
4. Stafete: Pirmajam dalībniekam rokās maisiņš ar bumbiņām. Pēc signāla pirmie dalībnieki skrien un liek bumbiņas apļos, skrien atpakaļ un nodod maisiņu otrajam dalībniekam, kurš skrien un salasa bumbiņas (maisiņā var būt čiekuri un citi priekšmeti) utt.		Pretī kolonnām (10–12 m attālumā) uzzīmē 4–5 apļus. Pēc skolotāja norādījuma liek tikai čiekurus vai citus priekšmetus. Var likt jauktā secībā. Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi uzdevumu.
Nobeiguma daļa	6 min.	
Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi		Lēni, plūstoši.

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

LATVIJAS OLIMPIĶĪSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. VĒRŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 30

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens VAV aplī	12 min.	Izmantot laukumā atrodošos šķēršļus (koki, krūmi, soli utt.) Ievēro secību, labo kļūdas.
Galvenā daļa Stafetes: 1. Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanas vietas. 2. Kolonnas nostājas pa pāriem: • skrējiens, rokā sadevušamies, apkārt konusam, nostājoties kolonnas beigās; • skrējiens, elkoņos sadevušamies, apkārt konusam, nostājoties kolonnas beigās; • visi kolonnas dalībnieki skrien viens aiz otra apkārt konusam, nostājoties pie līnijas. 3. Rotaļa „Ķērāji ar bumbu" Rotaļa tiek spēlēta norobežotā laukumā. Ķērājam ir bumba. Ķērājs ar bumbu cenšas pieskarties citam rotaļu dalībniekam. Noķertais saņem bumbu, nosauc sev zināmu sporta veidu un turpina ķert nākamos. 4. Rotaļa „Pāri purvam" Dalībniekiem bez kļūdām jātiek pāri „purvam". Dalībnieki lec no viena apļa uz nākošo. No pēdējā apļa uz četrstūri jālec ar abām kājām. Dalībnieki pārvietojas cits aiz cita, līdz visi nonāk pretējā malā.	22 min.	Izveido 3–4 kolonnas. Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk. Nosaka uzvarētājus. Uzvar tie dalībnieki, kuri ne reizi nav noķerti un pratuši nosaukt sporta veidus. Vadošais spēlētājs, nododot bumbu, nedrīkst grūst spēlētāju ar bumbu, nedrīkst mest spēlētājam. Pēc rotaļas beigām vadītājs jautā, vai dalībnieki atceras kādus sporta veidus ir nosaukuši citi dalībnieki. Laukumā ir uzzīmētas 2 paralēlas līnijas 15–20 m attālumā viena no otras (tas ir „purvs"). Komandas nostājas aiz pirmās līnijas. Pret katru komandu 1 m attālumā cits no cita taisnā līnijā ir uzzīmēti 3–4 apļi („ciņi"), tālāk apļi („ciņi") ir uzzīmēti zigzaga veidā, bet beigās pie pašas līnijas ir uzvilkts četrstūris. Uzvar komanda, kura pirmā izpilda uzdevumu.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Sasien mezglu" Dalībnieki turas ar abām rokām pie virves, to neatlaižot. Jāizveido mezgls virves galā.	6 min.	Izveido 2 komandas. Katrai komandai ir vienāda garuma virves.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
izmantot aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos. Pievērst uzmanību kustību kultūrai. Pārrunāt par nodarbībās iesaistīto dalībnieku aktivitāti, par sporta jaunumiem, par kustību nozīmi veselības nostiprināšanā un pareizas stājas veidošanas sekmēšanā.

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA. JĒGSIPĀTUMS UN AROŠANĀ GN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ PIEKRIŠANAS NAV ATĻAUTA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 31

Vieta: stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: konusi, bumba
Uzdevumi:
1. Nostiprināt skriešanas prasmes.
2. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa	12 min.	
Skrējiens		Skriet apkārt dažādiem šķēršļiem.
	1,5–2 min.	Veikt elpošanas vingrinājumus.
VAV pa pāriem (katrs pāris rāda savu vingrinājumu un kopā izpilda)		Ļaut dalībniekiem radoši izpausties.
Galvenā daļa	22 min.	
1. Skriešanas uzsākšana no dažādiem sākumstāvokļiem:		Izveido 3–4 kolonnas, novilkt kolonnas priekšā dažādā attālumā līnijas (5-6 m).
• līdz pirmajai līnijai skrien, līdz nākošajai soļo, pildot uzdevumu, skrien utt., apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās;		Soļošanas uzdevumus nosaka skolotājs.
• soļošanas zonās saliek konusus: skrien, soļo apkārt konusiem utt., apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās;		Nosaka uzvarētājus.
• sīksolis līdz pirmajai līnijai, soļo līdz nākošajai līnijai, pildot uzdevumu, sīksolis utt.;		
• skrējiens krustsolī līdz līnijai ar labajiem sāniem, skrējiens krustsolī līdz nākošajai līnijai ar kreisiem sāniem utt.		Izveido 2 komandas.
2. Rotaļa „Velna aste"		Vadītājs maina dalībniekus vietām.
Dalībnieki nostājas viens aiz otra un sadodas rokās. Pirmais ir velna galva, kuram jānoķer pēdējais – velna aste. Pēdējais cenšas izvairīties un bēg, turoties pie pārējiem tā, lai neizjauktu rindu.		Noteikumus iespējams mainīt.
3. Rotaļa „Tautas bumba"		
Nobeiguma daļa	6 min.	
Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi		Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
Ļauj bērniem izpausties radoši, atkārtot par stāju, kustību kultūru.

LATVIJAS OLIMPIŠĶĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 32

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: ragavas, slēpes
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Atļaut bērniem pašiem brīvi skriet	12 min.	Izmanto dažādas virsmas (uzkalni, trepītes, pa sniegu utt.).
VAV pa pāriem		Skolotājs seko izpildes kvalitātei.
Galvenā daļa 1. Katra grupa uzceļ sniegavīru. 2. Imitējot slēpošanu, apslēpot apkārt sniegavīram, atgriezties kolonnas beigās. 3. Pēc vadītāja signāla dalībnieks (bez nūjām) izslēpo caur vārtiem, aizslēpo līdz karodziņam, apbrauc tam apkārt, atgriežas atpakaļ un nostājas kolonnas beigās. 4. Katrai grupai ir ragavas. Grupa sadalās kolonnā pa divi, viens velk ragavas, otrs līdz sniegavīram sēž ragavās, atpakaļ maināās lomām un nodod ragavas nākošajam dalībniekam.	22 min.	Dalībniekus sadala 3–4 grupās. Noteikt skaistāko sniegavīru. Izveidot 3–4 kolonnas, to priekšā 5 m attālumā no nūjām izveidot 4–5 vārtus. Skolotājs var mainīt izpildes nosacījumus. Skolotājs atgādina par drošības ievērošanu dažādu aktivitāšu laikā. Ja ir uzkalniņi, tad ar ragavām veic nobraucienus.
Nobeiguma daļa Tiek pārrunātas dažādas ziemā iespējamās aktivitātēs: slēpošana, slidošana utt.	6 min.	Uzdot, lai bērni uz nākošo nodarbību atnes (ja ir pieejamas) slēpes (arī plastmasas), ragavas, plastmasas „šķīvjus" utt.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
stiprināt veselību un pārrunāt ģērbšanās nosacījumus āra aktivitātēm ziemas apstākļos, sekot savai stājai.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UZ IEPRIEKŠĒJAS TASKAŅAS STINGRI AIZLIEGTA. VAI IZPLATĪŠANA

NODARBĪBA 33

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: ragavas, slēpes
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens pa sniegu	12 min.	Dažādos virzienos, elpošanas vingrinājumi.
VAV ar slēpošanas nūjām		Ievērot vingrojumu/vingrinājumu secību.
Galvenā daļa 1. No nūjām izveido vārtus: • slēpot caur vārtiem; apslēpot grupu, nostāties kolonnas beigās; • apslēpot vārtus, apslēpot grupu un nostāties kolonnas beigās. 2. Slēpot pilnā aprīkojumā pa stadionu vai laukumu, mežu, parku utt.	22 min.	Dalībniekus sadala 3–4 grupās. Slēpojot bez nūjām, izmantot dažādus roku stāvokļus. Ja nav slēpju, izmantot ragavas utt.
Nobeiguma daļa Pārrunāt, ko slēpošana dod 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, nodarbojoties ar ziemas aktivitātēm.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 34

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: visa veida ziemas inventārs
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Skrējiens pa celiņu vai taciņu VAV pa pāriem, izmantojot nūjas	12 min.	Veikt elpošanas vingrinājumus. Pievērst uzmanību stājai.
Galvenā daļa Apslēpot apkārt stadionam sev vēlamā stilā Stafete: • nūjas aizliktas aiz muguras, aizslēpot līdz norādītai vietai (šāda vieta var būt krūms, koks utt.), atgriezties kolonnas beigās; • sniega bumbas velšana. Katram komandas dalībniekam ir savelta sniega bumba (veic pirms stafetes sākuma). Pēc vadītāja signāla katras komandas pēdējais dalībnieks veļ bumbu līdz priekšā stāvošajam, tas – līdz nākošajam 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.	Ja ir slidotava, var nodarboties ar slidošanu. Dalībnieki sadalīti 3–4 grupās. Noliek slēpes malā. Kolonnā starp dalībniekiem attālums 7–10 soļi. Novelk finiša līniju 15–20 soļu attālumā no komandas. Uzvar komanda, kura uzvēlusi lielāko sniega bumbu.
Nobeiguma daļa Nūjas abās rokās priekšā, veikt elpošanas un stiepšanās vingrinājumus	6 min.	Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
bērni var nākt ar jebkuru ziemas inventāru, stiprinot veselību un norūdoties.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAVAIRĪŠANAS MATERIĀLS. BEZ PRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA. VAI IZPLATĪŠANA

NODARBĪBA 35

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: visa veida ziemas inventārs
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa	12 min.	
Skrējiens, izpildot uzdevumu		Skriet pa dziļu sniegu, pakalniem, trepītēm utt.
VAV pa pāriem pie un ar ragavām		Sekot izpildes kvalitātei.
Galvenā daļa	22 min.	
Rotaļa „Ziemas kauja“ Dalībnieki sadalās 2 komandās un nostājas vienā rindā: • priekšā izveido valni uz kura uzlikti mazie konusi; pēc signāla met ar sniega pikām un mēģina trāpīt konusiem;		Uzvar komanda, kura nositusi visvairāk konusu.
• uz vaļņa uzliek saveltās sniega bumbas (vienāds skaits); pēc signāla mēģina nosist bumbas.		Uzvar komanda, kura nositusi visvairāk sniega bumbu.
Brīvs slēpojums pa apvidu vai vizināšanās ar ragavām		Var izmantot bērniem pieejamu inventāru.
Nobeiguma daļa	6 min.	
Elpošanas un stājas vingrinājumi		Veikt lēni, plūstoši.

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

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 36

Vieta: stadions, āra laukumi ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: visa veida ziemas inventārs
Uzdevumi:

1. Attīstīt koordināciju.
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.
3. Sekmēt sadarbības prasmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Ilgums	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas forma, zīmējumi)
Sagatavošanās daļa Ierindas mācības (dažāda veida pagriezieni, pārcilājot slēpes)	12 min.	
VAV uz slēpēm		Ievērot secību, labot kļūdas gan individuāli, gan grupās.
Galvenā daļa Stafetes: • pirmie velk ragavas apkārt konusam (uz ragavām var uzlikt kādu palielu priekšmetu), atgriežas atpakaļ, nostājas kolonnas beigās; • pēc vadītāja signāla velk ragavas līdz karodziņam, dalībnieki mainās lomām, tādā veidā veic visu distanci. Atpakaļceļā rīkojas tieši tāpat. • otrie, turoties aiz nūjām, kopā apslēpo konusu, nostājas kolonnas beigās; • brīvs slēpojums vai slidošana, vai braukšana ar ragavām.	22 min.	Dalībnieki sadalīti 3–4 komandās. Var izvietot vairākus konusus (karodziņus, zariņus). Uzvar komanda, kura visātrāk veikusi darbu. Distanci sadala posmos, atkarībā no tā, 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 uz ragavām, otrs tur ragavu auklu). Uzvar komanda, kuras dalībnieki finišē pirmie. Dalībnieki var mainīties ar inventāru.
Nobeiguma daļa Katrai komandai ar slēpēm nepieciešams attēlot dažāda veida ciparus	6 min.	Uzslavēt dalībnieku, kurš pratis visprecīzāk attēlot ciparu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:
pievērst uzmanību simetriskai vingrinājumu izpildei, ziemas aktivitātēm paredzētam apģērbam. Rast iespēju nodarbībā izmantot dažādu inventāru.

LATVIJAS OLIMPIŅSKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PĒRSŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ PIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.