



**VISPĀRĒJĀ  
FIZISKĀ  
SAGATAVOTĪBA**

**Mērķis:** mērķtiecīgs mijiedarbības process starp skolotāju un skolēnu, kas sekmē personības attīstību un socializācijas procesu.

## Nodarbību vadīšanas nosacījumi:

1. Skriešanu izpildīt mainot virzienus, izmantot līkloču skrējienus, apskriet dažādus šķēršļus, izmantot redzes, dzirdes signālus un izpildīt dažadas kustības ( ne tikai pietupties, palēkties ) utt.;
2. Pievērst uzmanību bērnu stājai, gan izpildot VAV, gan arī kustību prasmju pilnveidē;
3. Radīt darbošanos prieku, darboties kopā ar dalībniekiem;
4. Stafetēs izmantot dažādus nostādījuma veidus: izmantot laukumu specifiku, dalībniekus izkārtot diagonālēs, aplī un citos variantos;
5. Izpildot VAV, dot dalībniekiem radošus vingrinājumus, izmantot dažādus priekšmetus ( izgatavotus arī pašu rokām ), kuri palīdz, nostiprina bērnu stāju;
6. Izmantot aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos, stadionos: veidot sižetiskas nodarbības un izspēlēt tos kopā ar dalībniekiem ( piemēram: ekskursija uz Ligatnes dabas parku ).





**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot tveršanas, mešanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### İevads/ sagatavotājdaļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

#### Galvenā daļa

1. vadīt bumbu ap šķērslī;
2. mest bumbu pret sienu, satvert pēc atsitiena pret zemi;
3. soļojot sist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi;
4. mest un satvert bumbu pret sienu noteiktā mērķī;
5. pamest bumbu augšā, satvert , mest pret sienu, satvert;
6. soļot pa vingrošanas solu un sist bumbu pret grīdu pa labi, pa kreisi;
7. vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.
8. stafete:
  1. turp ripināt ar labo roku, atpakaļ ar kreiso roku;
  2. bumbu ripināšana starp kājām un padošana atpakaļ pa augšu.

#### Nobeiguma daļa

Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām.( var iedot trešo un ceturto bumbu);

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku;

stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu;

noteikt attālumu no sienas; izliek dažādus šķēršļus: soli, krēslī, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu);

Katru stafeti izpilda divas reizes.

Nosaka uzvarētājus.

Zālē komandas izvieto pa diagonālēm;

Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks kad nodot bumbu/bumbas pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot tveršanas, mešanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaļa

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

### Galvenā daļa

1. ripināt bumbu partnerim;
2. mest bumbu partnerim;
3. mest bumbu augšā, satvert to un mest partnerim;
4. atsist bumbu pret zemi un mest bumbu partnerim;
5. vadīt bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.
6. stafete:
  1. vadīt bumbu ap šķēršļiem (vismaz 6-8 šķēršļi) ar kāju;
  2. vadīt bumbu ap šķēršļiem ar roku.

### Nobeiguma daļa

Rotaļa „Putni un būris”

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos izmantot bumbas specifiku.

Izveido 2 rindas; skolotājs regulē attālumu starp rindām.

Šķēršļus izliek dažādus: soli, krēslī, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla nēm citu bumbu).

Izveido 4 kolonnas;  
katru stafeti izpilda divas reizes,  
nosaka uzvarētājus.

Puse dalībnieku veido apli, sadodoties rokās. Tas ir būris. Pārējie brīvi novietojas ap apli, tēlodami putnus. Pēc skolotāja norādījuma būris virzās pa labi vai kreisi, bet putni lido pretējā virzienā. Pēc signāla būris apstājās un dalībnieki paceļ rokas augšā. Putni iekšā, ārā. Pēc signāla būris aizveras, dalībnieki nolaiž rokas un pietupjas. Putni, kas palikuši būrī, ir sagūstīti un nostājās starp dalībniekiem. Uzvar dalībnieks, kurš nav sagūstīts.

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEJAS IPĀŠUMS. PAVĀROŠANA UN / VAI IZPLĀTIŠANA BEZ PIEKŠĒJAS, JĀSTĀNOŠANAS, AIZSTĀVĒTĀJA AIZLIEGTA.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas paklāji, buks, vingrošanas kaste, barjeras, vingrošanas sols, baloni, bumbas

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot velšanās, rāpošanas, līšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotādaja:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV bez priekšmeta.

#### Galvenā daļa:

1. rāpot pa paklāju;
2. līst zem barjerām (4-5 barjeras);
3. velties pa paklāju;
4. pārrāpties pāri bukam vai vingrošanas kastei;
5. uzkāpt pa vingrošanas sienu, pieskarties balonam, nokāpt lejā;
6. turoties pie vingrošanas sola, rāpot.

#### 7.stafete:

Skolēni sēž uz paklājiem viens aiz otra (uz katru paklāja vienāds skaits skolēnu). Pēc signāla, skolnieks skrien apkārt paklājam un nosēžas aizmugurē.

#### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumbas padlošana rindās”

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos bērni brīvi, viens otram netraucējot, izvietojas pa zāli; stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Ja ir vairākas vingrošanas sienas, tad izmantot vismaz 3.

Izejot visas stacijas, vingrojumu izpilda uz otru pusi, sākot ar 6 staciju.

Paklājus var izvietot aplī (attālums 3-4 metri).

To var veikt arī kā pretstafeti.

Izpilda vismaz 2 reizes.

Izveido 4 komandas. Katra komanda nostājās rindā. Pirmajam rokā bumba. Pēc signāla, pirmais padod bumbu rokās nākošajam dalībniekam. Kad bumba nonāk pie pēdējā, tas to piesit pie zemes un padod atpakaļ. Pirmais, saņemot bumbu, paceļ to augšā. Uzvar komanda, kas ātrāk veic uzdevumu.

*LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMPĒTĀZIJAS IPĀSIŅI PĀVAIROŠANA UN / VAI IZPLĀTĪŠANA BEZ IEPRIEKĀJU*



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumbas, vingrošanas sols, barjeras, paklāji, vingrošanas kaste, buks.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot līšanas un rāpošanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotādāļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV pa pāriem.

#### Galvenā daļa:

1. līst zem barjeras, velties līdz nākošajai barjerai, līst zem barjeras, utt. (4-5 barjeras izvietot pa paklāju);
2. rāpties pa vingrošanas solu (piekabināts pie vingrošanas sienas), nokāpt lejā pa vingrošanas sienu;
3. izveidot no paklājiem uzkalniņu (var pārlikt paklāju pāri vingrošanas solam), uzrāpot un novelties lejā;
4. vilkties pa vingrošanas solu;
5. uzkāpt pa vingrošanas sienu (līdz 8-10 spraislim), virzīties pa labi vai pa kreisi pa vingrošanas sienu, nokāpt;
6. pārrāpties pāri vingrošanas bukam vai vingrošanas kastei.
7. Stafete:
  1. Nostājās rindās žāķistājā. Pirmais dalībnieks lien starp dalībnieku kājām un nostājās beigās.
  2. Apsēžas žāķisēdē. Pirmais dalībnieks lec pāri kājām un nosēžas žāķisēdē.

#### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumba vidējam”

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Darbu stacijās izpilda uz otru pusī, sākot ar 6 staciju.

Izveido 4 komandas;

Katru stafeti izpilda divas reizes, uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk izpilda uzdevumu.

Izveido 4 apļus un izvēlas vienu vadošo, kas novietojas apļa centrā. Pēc signāla vadošais sāk pēc kārtas mest bumbu dalībniekam, tas bumbu satver un met atpakaļ. Kad vadošais saņem bumbu no pēdējā dalībnieka, viņš paceļ to augšā. Uzvar komanda, kas ātrāk veic uzdevumu.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### .Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar aukliņu.

### Galvenā daļa:

1. uzzīmēt pa visu zāli dažāda garuma un lieluma „klasītes”: lēkt uz vienas kājas; lēkt uz abām kājām; lēkt uz vienas un abām kājām (lēkt uz priekšu, atpakaļ, sānis, pa diagonāli, kombinēt visus lēcienus).
2. katrs skolēns paņem bumbu pēc izvēles un darbojas savā režīmā.

### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Bumba vidējam” (Skatīt 4.nodarbību).  
Dalībnieki sēž, Vadošais stāv un ripina bumbu pa grīdu, saņemot bumbu no pēdējā dalībnieka, paceļ bumbu augšā.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

Izmantot aukliņas specifiku.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli.

Norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Pēc skolotāja signāla skolēns paņem citu bumbu vai samainās ar partneri.

Uzvar komanda, kura precīzāk un ātrāk izpilda.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot ripināšanas, vadīšanas un tveršanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV bez priekšmeta aplī.

#### Galvenā daļa:

1. vadīt bumbu ap šķērslī ( 5-6 konusi) ar kāju;
2. mest bumbu pret sienu, satvert to (vismaz 8-10 reizes);
3. soļojot pa vingrošanas solu ,sist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi;
4. vadīt bumbu apkārt uzzīmētiem 3-4 apļiem;
5. pamest bumbu augšā, satvert , mest pret sienu, satvert;
6. soļot pie vingrošanas sola un sist bumbu aiz sola un satvert to;
7. kad visi uzdevumi izpildīti uz abām pusēm, ļauj skolēniem brīvi darboties ar bumbām.
8. Stafete:
  1. turp ripināt ar labo roku apkārt šķērslim, atpakaļ ar kreiso roku;
  2. kolonnā bumbu ripināšana starp kājām un padošana atpakaļ pa augšu.

#### Nobeiguma daļa:

Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām. (var iedot trešo un ceturto bumbu).

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos; izmantojot apļa specifiku (sadoties rokās, uzlikt rokas partnerim uz pleciem, utt.).

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Uzdevumus izpilda arī uz otru pusī.

Pēc skolotāja signāla, dod papildus uzdevumus ar bumbu: izsist bumbu otram dalībniekam, nosaka uzvarētājus.

Dalībnieki izvietoti kolonnās.

Izveido 2-3 apļus. Uzvar komanda, kura ātrāk veic uzdevumu.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas, ķegļi, pildbumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot mešanas un tveršanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar tenisa bumbiņu vai porolona bumbiņu.

#### Galvenā daļa:

1. mest bumbu pret sienu iezīmētajos mērķos;
2. izvietot ķegļus (plastmasa), ripināt bumbu, izsist ķegļus (skaitīt izsistos ķegļus);
3. mest bumbu kustīgā mērķī iekarināts pie groza, vai vārtos, vai statīvā);
4. Ripināt bumbu starp pildbumbām (attālums tiek mainīts).
  
5. Rotaļa "Pūcīte".

#### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Atrodi priekšmetu”.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Mērķi dažādā lielumā un augstumā. Var mainīt attālumu (tuvāk, tālāk), trāpot vienā mērķī, drīkst pārvietoties pie cita mērķa. Mērķi izvietoti pa visu zāli.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

"Pūcīte" nedrīkst ilgi vērot vienu un to pašu dalībnieku. Aiz pūcītes muguras drīkst kustēties. Pretoties pūcītei nedrīkst. Pēc signāla "diena" pūcītei jālido uz savu ligzdu.

Dalībniekiem, kas ieraudzījis meklējamo priekšmetu, nav atļauts tam pieskarties, pie tā apstāties vai kaut kā citādi izrādīt, kur to ieraudzījis, nedrīkst arī citiem teikt. Dalībnieks, kurš to ierauga apsēžas norādītajā vietā.

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLĀTIŠANA NEVĒPRIEKŠĒJAS STĀSTĀKANOS.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** lecamauklas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lekšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar aukliņu.

### Galvenā daļa:

1. veikt un atkārtot lēcienus ar aukliņu uz priekšu un atpakaļ;
2. nostāties pa pāriem, aukliņa iekšējās rokās izstiepta:
  - viens dalībnieks skrien tinoties aukliņā iekšā līdz nākošajam dalībniekam un atpakaļ. To pašu izpilda otrs dalībnieks;
  - viens dalībnieks skrienot apkārt otram dalībniekam, ietin viņu aukliņā un skrienot iztin, to pašu izpilda otrs dalībnieks.
3. Dalībnieki nostājās ar seju viens pret otru, aukliņa ir vienam dalībniekam, izpilda ar aukliņu lēcienu uz priekšu, mainās ar aukliņu.
4. stafete:

1. pa pāriem izveido 2-3 kolonnas:
  - pirmajam pārim izstieptās rokās aukliņa, abi velk aukliņu kolonnai zem kājām, dalībnieki palecas un nostājās beigās, nodod aukliņu pa augšu atkal pirmajam.
2. Izveido 2 – 4 kolonnas. Divi dalībnieki (vai nevingrotāji) nostājās kolonas priekšā ar garo auklu un griež auklu, dalībnieki mēģina izskriet cauri auklai, nostājās kolonnas beigās.

**Nobeiguma daļa:** Rotaļa „Kaķis nāk”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot aukliņas specifiku.

Skolēni pa pāriem izkārtojās pa visu zāli.

Attālums starp dalībniekiem ir visas auklas garumā.

Var izpildīt vairākus lēcienus.

Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Tiek skaitītas, cik reižu dalībnieki ir kļūdījušies.  
Uzvar komanda, kurai ir mazāk kļūdu.

Rotaļu var veikt mūzikas pavadījumā. Mūzika aplust, kaķis iziet medībās Dalībnieki ieņem iepriekš norādītu stāvokli, kas veicina pareizas stājas veidošanos.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot bumbas mešanas, tveršanas un vadīšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

#### Galvenā daļa:

1. Pietupienā atsist bumbu vairākas reizes, pēdējo reizi stiprāk un palēkties uz augšu;
2. pietupienā, lēnām ceļoties augšā, atsist bumbu un beigt ar palēcienu;
3. soļojot sist bumbu pret zemi pa labi, pa kreisi;
4. bumba aiz muguras, mest pāri galvai un satvert to;
5. pamest bumbu augšā, satvert, ripināt cauri žāķstājai (gan labās puses, gan kreisās);
6. sēdus uz vingrošanas sola viens otram pretī, ripina bumbu , met bumbu (attālums tiek mainīts);
7. vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.
8. Pretstafete:
  1. turp ripināt ar labo roku un nostāties pretējai komandai beigās;
  2. bumbas vadīšana ap 6-8 šķēršļiem un nostāties komandas beigās.

#### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Figūras”.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Izliek dažādus šķēršļus: soli, krēslī, pildbumbas, barjeras, paklāji , plastmasas grozi, ķegļi utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu).

Katru stafeti izpilda divas reizes,  
Nosaka uzvarētājus.

Izveido divus apļus. sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusī, mainot tempu. Pēc signāla aplis apstājās, dalībnieki atlaiž rokas un izveido figūru. Nosaka skaistāko figūru.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot bumbas mešanas, tveršanas un vadīšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

#### Galvenā daļa:

1. Nostājās pa pāriem katram ir b/b bumba:  
-abi ripina bumbu pa labo pusē viens otram pretī;
2. mest bumbu partnerim ar atsitienu pret zemi, satvert to;
3. pāriem ir viena bumba. Vadīt bumbu pretī partnerim un nodot to, turpina vadīt bumbu un nostājās iepriekšējā partnera vietā.
4. izpilda to pašu, tikai bumbu vada ap šķēršļiem (3-4 šķēršļi);
5. soļot pa vingrošanas solu un atsist bumbu pa labi, pa kreisi;
6. Stafete:  
- 2 rindas: katras rindas priekšā novieto plastmasas ķegļus, pēc signāla ripina bumbu, mēģina sagāzt ķegļus.

#### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Rieksti, zīles, vāveres”

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.  
Izmantot bumbas specifiku.

Attālumi tiek mainīti.

Pāri izkārtojas pa visu zāli.

Paši veido un izkārto šķēršļus.

Var veidot dažādus ķegļu izkārtojumus.

Stafeti izpilda divas reizes,  
Nosaka uzvarētājus.

Nostājās pa trīs viens otram aizmugurē starveidīgi ap centru. Vadošais centrā. Pirmie - rieksti, otrie-zīles, trešie-vāveres. Vadītājs izsauc kādu no vārdiem, izsauktajiem jāmainās vietām, vadošais cenšas ieņemt brīvo vietu. Dalībnieks, kas palicis bez vietas, ieņem vadošā vietu.

LATVIJAS OLYMPISKĀ KOMITEJA  
LATVIJAS ASANĀS, PAVĀROŠANĀ UN IZPLĀTIŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS  
KONCEPCIJAS



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot bumbas vadīšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar nūjām.

#### Galvenā daļa (dalībniekiem florbola nūjas):

1. vadīt bumbu apkārt zālei (abos virzienos);
2. vadīt bumbu ap dažādiem šķēršļiem, kuri izkārtoti pa visu zāli;
3. stafete: 4 kolonas:
  - turp soļot pāri vingrošanas solam augsti ceļot saliekas celī kājas, rokas sānis, nolēkt no sola, atpakaļ skrien pa labo pusī un nostājās kolonnas beigās;
  - soļot pa vingrošanas solu sānis, nolēkt no sola, skrien pa labo pusī un nostājās kolonnas beigās;
  - soļot pa vingrošanas solu līdz vidum, krustojot kāju priekšā, pagriezties pa 360 grādiem, turpināt soļot, nolēkt no sola, skrien pa labo pusī un nostājās kolonnas beigās.

#### Nobeiguma daļa:

Pārrunāt par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku.

Izliek dažādus šķēršļus: soli, krēsli, pildumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē.

Izkārto kolonnas priekšā vingrošanas solus.

Katrū stafeti izpilda divas reizes,  
Nosaka uzvarētājus.

Attēlot ar kustībām šos sporta veidus.

Uzslavēt dalībnieku, kurš precīzāk attēloja sporta veidu.

Var izspēlēt kā "Mēmo šovu".



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** šķīvīši, konusi, vingrošanas soli.

**Uzdevumi:**

1. attīstīt koordināciju-līdzsvara izjūtu;
2. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

#### Galvenā daļa:

- 1.. Jāpārvietojas pa vingrošanas solu ar šķīvīti uz galvas, pārkāpjot pāri konusiem vai pildumbumbām;
2. jāapriet apkārt konusiem ( 4 konusi);
3. jāizlien cauri vingrošanas apļiem ( 2 apļi);
4. jāpārvietojas pa nelīdzenu virsmu;
5. jāpārvietojas pa vingrošanas sola šauro virsmu ar šķīvīti uz galvas.
  
6. Rotaļa "Pirātu dumpis".

#### Nobeiguma daļa:

Kad visi kartes gabaliņi atrasti rotaļa beidzas.  
Karte tiek salikta piedaloties visiem dalībniekiem.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot apļa specifiku.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; visi uzdevumi jāveic ar šķīvīti uz galvas.

Jāveic pilns aplis apkārt konusiem.

Nezaudēt līdzsvaru.

Katram bērnam tiek iedots kartes gabaliņš (pirātu dārgumu karte). 8 kartēs tiek iezīmēti "X", pārējās kartes ir tukšas. Pēc signāla vadošais meklē iezīmētās kartes, ja notver dalībnieku, kuram ir tukša karte, tas turpina spēli, bet ja ir pilna kartiņa, tad dalībnieks palīdz vadošajam meklēt pilnās kartes. Rotaļa notiek līdz visi 8 kartes gabaliņi ir pie vadošā. Bērni pārvietojas tikai pa noteiktu iezīmētu laukumu. Bērni, kas mūk, drīkst ar kartēm mainīties.

Pārrunā par nodarbības norisi.

LATVIJAS UMPIRKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS, PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLĀTIŠANA NEZIENĀTIEKŠĒJAS / ASANOS / AIZSTĀVINGRI AIZLIEGTA.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:** 1. pilnveidot bumbas mešanas, tveršanas un vadīšanas prasmes;  
2. attīstīt koordināciju;  
3. sekmēt sadarbību.

## **Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā**

levads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar smilšu maisiniem.

## Galvenā dala:

1. vadīt bumbu ap šķērsli;
  2. mest bumbu pret sienu, satvert pēc atsitiena pret zemi;
  3. žākļstāja, ripināt bumbu starp kājām (izzīmēt astotnieku);
  4. mest ar labo un ar kreiso roku tenisa bumbu pret sienu un satvert ar abām rokām;
  5. soļot pa vingrošanas solu un sist bumbu pa labi, pa kreisi;
  6. vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.  
  7. dalībnieki nostājas vienā rindā (attālums starp dalībniekiem 30-50cm), met smilšu maisinus.

Nobeiguma daļa:

Rotala „Rieksti, zīles, vāveres”.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāļu dažādos virzienos.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli;  
var katrā stacijā izmantot visa veida bumbas;  
norīko pie katra stacijas vienādu skaitu  
bērnu.

Var satver arī ar vienu roku.

Šķēršļus izliek dažādus: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji utt. Visi darbojās reizē, izmanto dažādas bumbas (pēc signāla nēm citu bumbu).

Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisinu tālāk.

Dalībnieki nostājās pa trīs aplī sadoties rokās. Katram dalībniekam ir sava nosaukums. Vadošais ir centrā. Izauc kādu no vārdiem, dalībniekiem jāmainās vietām, vadošais cenšas ienemt brīvo vietu. Dalībnieks, kas palicis bez vietas, klūst par vadošo.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** paklāji, vingrošanas soli, vingrošanas kaste, buks, nūjas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot līšanas un rāpošanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar gumijas bumbām.

#### Galvenā daļa"

1. izmanto 4.nodarbības šķēršļu joslu: līšana, rāpošana, utt..

#### 2. stafete:

pārskrējieni zem garās auklas pa vienam, pa divi, pa trīs.

#### Nobeiguma daļa:

Rotaļa „Nūja aiz muguras”

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli, norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

3-4 kolonas, palīgi skaita cik reižu dalībnieki kļūdās, uzvar komanda, kura kļūdījusies vismazāk.

Dalībnieki nostājās 3-4 kolonnās. Pirmie tur sev priekšā nūju aiz abiem galiem. Pēc signāla pirmie nodod nūju ( neatlaižot rokas no nūjas) pāri galvai aizmugurē stāvošajam.

#### Varianti:

1. pirmajam nūja abās rokās lejā. Pēc signāla jāpārkāpj nūjai pāri un jānodod aizmugurē stāvošajam utt.

2. pirmais nodod nūju pāri galvai, otrs pārkāpjot, trešais pāri galvai, utt..

Uzvar komanda, kura ātrāk veiks uzdevumu.

LATVIJAS OLIMPIISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN VAI IZPLATIŠANA BEZ EPIĒDIJAS.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** korķīsi.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

**Ievads / sagatavotādaja:**

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

**Galvenā daja:**

1. Rotaļa „Zaķi sakņu dārzā”.

2. stafete:

“Numuru izsaukšana”.

**Nobeiguma daja:**

Rotaļa „Alfabēts”.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos izpilda vingrojumus rokās sadevušies, gan liekot rokas partnerim uz pleciem.

Zālē uzzīmē divus apļus 3m attālumā vienu no otra divām komandām. Iekšējais aplis “sakņu dārzs”, kur novietojas vadošais “sargs”. Pārējie dalībnieki “zaķi” novietojas aiz ārējā apļa.

Pēc signāla zaķi pa pāriem, sadevušies elkoņos, lec uz abām kājām gan dārzā iekšā, gan ārā. Sargs apļu robežās cenšas zaķus noķert. Kuram zaķim sargs pieskaras, tas mainās vietām ar sargu .Sargs drīkst kert zaķus kā dārzā, tā arī lielajā aplī aiz līnijas. ( var lekt uz vienas kājas, utt.)

Dalībnieki nostājās 3-4 kolonās. Katram rokā ir korķītis, katram dalībniekam savs numurs. Pēc numura izsaukšanas dalībnieki skrien līdz norādītai vietai un noliek korķīti. Skrien no dažādiem sākuma stāvokļiem.

Dalībnieki izveido 5-6 grupas. Skolotājs nosauc kādu burtu, komandai jācenšas šo burtu atveidot, nostājoties vai pietupdoties dažādos variantos (pozās). Uzvar komanda, kas uzdevumu izpilda precīzāk un ātrāk.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas soli, paklāji, vingrošanas apli, bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot līšanu un lēkšanu, bumbas vadīšana;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem  
VAV uz vingrošanas sola

#### Galvenā daļa:

1. līst zem vingrošanas apliem ;

2. velšanās pa "Mīnu lauku";

3. uzkāpt uz vingrošanas sienas, ne augstāk par  
otro spraisli un nolēkt no tā;

4. izlīst cauri tunelim;

5. uzlīst un nolīst no "kalna";

6. izlīst cauri vertikāli novietotiem apliem  
"uguns apli" četrrāpus;

7. vilkties pa vingrošanas solu;

8. lēciens pāri "zilajām jūrām";

9. stafete "Labirints".

#### Nobeiguma daļa:

Bumbas padošana pa apli ar divām  
bumbām(var iedot trešo un ceturto bumbu).

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

Solu izvietojums var būt rindās, pa diagonāli,  
četrstūrī, utt..

Šīs stacijas izvieto haotiski pa visu zāli;  
norīko pie katras stacijas vienādu skaitu  
bērnu. Divi soli 60-70cm attālumā, pāri pārlikti  
apli (3-4 apli).

Velties pa vingrošanas paklāju, nedrīkst  
pieskarties pie izliktajiem konusiem "mīnām".

Sekot līdzi mīkstai zemskarei.

Izveidot no vingrošanas paklājiem, var būt citi  
varianti.

Izveidot no paklājiem, vai pārklāt vingrošanas  
soli, utt..

Izvietot sarullētus mazos paklājiņus.

Izveido 2 komandas. Uzzīmē nodarbības  
sākumā 2 labirintus. Pēc signāla izpilda  
bumbas vadīšanu pa labirintu, meklējot izeju  
no labirinta. Uzvar komanda, kura ātrāk atrod  
izeju no labirinta.

Izveido divus aplus, norīko vadošos, kuri teiks  
kad pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru  
bumbu skolēni paceļ rokas augšā.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** dažāda tipa un lieluma bumbas.

**Uzdevumi:**

1. pilnveidot tveršanas, mešanas prasmes, vadīšanas prasmes;
2. attīstīt koordināciju;
3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādaja:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV ar bumbām.

### Galvenā daja:

1. Uzzīmē pa zāli dažāda lieluma un garuma "klasītes";

### Stafete: "Labirints":

Izmanto iepriekšējā nodarbībā uzzīmētos labirintus:

1. bumbas ripināšana;
2. bumbas vadīšana;
3. bumbas vadīšana ar kāju;

### Nobeiguma daja:

Rotaļa "Vai tu zini Latvijas labākos sportistus". Pēc skolotāja signāla dalībnieki ver valā aploknes un izņem lapiņas, uz kurām ir rakstīti Latvijā slavenāko sportistu vārdi un uzvārdi, dažādi sporta veidi. Dalībniekiem pareizi jānosauc sportists un viņa pārstāvētais sporta veids.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot bumbas specifiku.

Klasītes izvieto haotiski pa visu zāli, norīko pie katras klasītes vienādu skaitu bērnu.

Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veikusi uzdevumu.

Var izmantot dažāda lieluma un tipa bumbas.

Dalībnieki sadalīti 2 komandās. Katrai komandai izdala 1 aploksni ar lapiņām.

Uzvar komanda, kura 2 minūšu laikā ir salikusi pareizi sportistu ar sporta veidu un guvuši pasaules sportā izcilus panākumus.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** krāsaini papīra šķīvīši.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar krāsainiem papīra šķīvīšiem.

#### Galvenā daļa:

1. Rotaļa "Ādam bij" septiņ' dēl" izmantojot šķīvīšus (ir sava versija šai rotaļai).

2. Lēcieni uz priekšu, lēcienā pagriežoties pa labi un kreisi, šķīvītis ir iespiests starp ceļiem. Izmanto rotaļu "Pastum, pastum, pietupies".

#### 3. Stafete:

Izveido 3-4 rindas, katram dalībniekam rokās šķīvītis, attālums starp dalībniekiem 30-40 cm, rindas galos novietots aplis vai uzzīmēts aplis.

#### Nobeiguma daļa:

Rotaļa "Olimpisko apļu izveide".

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos.

"Apspēlē" šķīvīti.

Visi skolēni apsēžas aplī, šķīvītis rokā. Skolotājs paskaidro, kāda būs dziesma: "Ādamam bij septiņ'deli, septiņ dēl' bij Ādamam. Viņi visi dzīvoj' kopā un vienmēr dziedāj' dziesmiņ' šo". Pirmo reizi dziedot dziesmiņu, ar roku, kurā ir šķīvītis, viegli sit pa augšstilbu. Ar katu dziedāšanas reizi, pieliek klāt vēl vienu kustību - ar abām rokām sit pa augšstilbiem, vienu kāju piesitot pie zemes, pārmaiņus piesitot vienu un otru kāju un vēzējot šķīvīti uz augšu un leju. No dalībniekiem prasa uzmanību. Atpūtas laikā dalībnieki vēdina ar savu šķīvīti pa labi sēdošo. Kustības var skolotājs pēc sava ieskata mainīt.

Dalībnieki lec aiz skolotāja. Sākumā izmēģina bez mūzikas. Dalībnieki klausās, ko dziesmā saka: "Sadodamies rokās, pagriežamies pa labi, un tagad klausāmies "pastum, pastum, pastum pietupies". "Pastum" vietā notiek lēcieni uz priekšu.

Dalībnieki padod šķīvīti nākošajam dalībniekiem, pēdējais to ieliek aplī. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu. Dalībnieki apsēžas, veic to pašu uzdevumu. Guļus uz vēdera, rokas augšā. Guļus uz muguras.

Skolotājs parāda olimpiskos apļus. Visi kopā izveido no saviem šķīvīšiem apļus. Pārrunā nodarbībā veiktos uzdevumus.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** galda tenisa raketes un tenisa bumbiņas, vingrošanas apli.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot tveršanas, mešanas ,atsitiena prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotādāļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar galda tenisa bumbiņu.

### Galvenā daļa:

Izmantojot galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu:

1. rakete labajā rokā, atsist bumbiņu pret zemi;
2. to pašu veic ar otru roku;
3. rakete labajā rokā, pasist bumbiņu gaisā (nelielā augstumā) sev priekšā;
4. to pašu ar otru roku;
5. pasit bumbiņu gaisā sev priekšā katru reizi pārliekot raketi otrā rokā;
6. pasit bumbiņu gaisā sev priekšā katru reizi apgriežot raketi otrādi;
7. sadalās 2 grupās – vieniem baltās bumbiņas, otriem – dzeltenas bumbiņas, tie, kuriem dzeltenās bumbiņas, pasitot bumbiņu gaisā sev priekšā, mēģina pieskarties kādam no tiem, kuram ir baltā bumbiņa.

### Nobeiguma daļa:

3-4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās katrai rindai viens aplis.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos,  
Izmantojot bumbas specifiku.

Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli;  
norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu.

Dalībnieki izvietojas brīvi pa zāli.  
Raketi tur sev ērtajā rokā.

Dalībnieki mainās lomām. Skaita, cik reižu pieskārušies dalībniekiem.  
Noskaidro uzvarētāju.

Izvērt apli caur rindai. Pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** flor bola nūjas un bumbiņas, knaģīši, krāsaini aplīši, avīzes.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot vadīšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar flor bola nūju.

#### Galvenā daļa:

1. vada ar flor bola nūju bumbiņu apkārt konusiem, apvedot to no labās puses, cenšoties apvest pēc iespējas vairāk dažādus konusus brīvi izvēlētā secībā.
2. Dalībnieki vada bumbiņu brīvi pa visu laukumu, cenšoties izvairīties no konusiem un sadursmes ar citiem dalībniekiem.
3. Rotaļa "Pieliec ziedlapīnu"  
Dalībnieki nostājā 3-4 kolonās, katras komandas priekšā 10m attālumā novietoti krāsaini aplīši, distances vidū grozs ar knaģīšiem.

#### Nobeiguma daļa:

Katrai kolonnai iedod vienu avīzi.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot nūjas specifiku.

Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas.

Nūju turēt ar abām rokām.

Pēc signāla, dalībnieki skrien paņemot katru reizi vienu knaģīti, skrien līdz krāsainajiem aplīšiem, piesprauž knaģīti pie aplīša, skrien atpakaļ un nostājās kolonnas beigās. Uzvar komanda, kas ātrāk veica uzdevumu.

Kura komanda plēšot avīzi izveidos garāko "ceļu".



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas soli, bumbas, pildbumbas, nūjas, aplis, auklas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot dažādus soļošanas veidus pa vingrošanas soliem;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

### Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV mūzikas pavadījumā.

#### Galvenā daļa:

1. Soļo pa sola šauro virsmu, vidū pagriežas pa 180 grādiem un turpina virzīties ar pielikšanas soļiem sānis, nolēciens uz paklāja;
2. soļošana uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolēciens;
3. soļošana uz pirkstgaliem, vidū apstāties, atceļt kāju atpakaļ, sānis, turpina soļot, nolēciens;
4. soļot, turot bumbu vienā rokā, vidū pārlikt otrā rokā, nolēciens;
5. soļot ar nūju uzliktu uz lāpstiņām, sola galā atlaist nūju, nolēciens;
6. soļot līdz vidum, kur novietot aplis, pacelt to un pārvilkt sev pāri, nolikt apli, turpina soļot, nolēciens;
7. soļot pāri izvietotām pildbumbām, nolēciens.
8. stafete:

Izvieto 4 solus ar plato virsmu augšā: vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labiem sāniem.

#### Nobeiguma daļa:

Katrai komandai iedod sasietu auklu vairākos mezglos., kur vienā no mezgla ir ievietota zīmīte ar sporta veida nosaukumu.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, dalībnieki izkārtoti brīvi pa visu zāli.

Soli ar šauro virsmu izvietoti haotiski pa visu zāli.

Pie katras stacijas norīko vienādu skaitu bērnu.

Izpildot uzdevumu, dalībnieki pārvietojas pie nākošā sola.

To pašu uzdevumu veic virzienā uz otru pusi.

Ievērot drošību, pie soliem izvietot vingrošanas paklājus.

Pēc signāla pirmais dalībnieks virzās pa solu, mēģinot apiet dalībniekus, uzdevumu veic visi dalībnieki pēc kārtas. Uzvar komanda, kura ne reizi nav kļūdījusies.

Uzvar komanda, kura pirmā atsējusi mezglus un atradusi vienā no mezgla zīmīti ar norādītu sporta veidu, kura komandai ir jāattēlo. Pārējie dalībnieki min.



**Vieta:** Sporta zāle.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** smilšu maisiņi, vingrošanas apli.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot mešanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar smilšu maisiņiem.

### Galvenā daļa:

1. izveidot 3-4 kolonnas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš:
  - katras dalībnieks mēģina trāpīt aplī;
  - dalībnieks skrien un noliekt smilšu maisiņu aplī, skrien atpakaļ un nostājās kolonas beigās;
  - no pirmā apļa pārnes maisiņus otrā apļi, skrien atpakaļ un nostājās kolonas beigās.

2. dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus.

### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki izveido no smilšu maisiņiem vai nu burtus, vai zīmējumu

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens dažādos virzienos.

Maisiņus var izgatavot arī paši dalībnieki.

Katrais kolonas priekšā 4 – 5m attālumā noliekt aplus; uzvar komanda, kura vairāk iemetusi smilšu maisiņus aplī.

Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus.

Kolonas priekšā noliekt divus aplus , katru noliekt līdz 5 – 6m attālumā, pirmajā ievieto smilšu maisiņus; uzvar komanda , kura ātrāk salikusi maisiņus.

Stafetes atkārtot 2 – 3 reizes.

Uzvar dalībnieks, kas aizmetis maisiņu tālāk.

Dalībnieki paskaidro attēlotos burtus vai zīmējumu un saņem uzslavas gan no skolotāja, gan no dalībniekiem (visi aplaudē).



**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** vingrošanas apli.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

## Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

VAV pa pāriem.

### Galvenā daļa:

1. uzzīmē klasītes (garākas, īsākas, kā "lidmašīnas", utt.), izmanto dažādu lēcienu variantus –uz vienas kājas, uz abām kājām, utt.;
2. izveido 2 – 3 grupas, procesam pieiet radoši, katrā grupa veido savu klasītes variantu, izmēģina lēcienus un apmeklē citu grupas variantus.
3. stafete:

Izveido 2 – 3 kolonas pa pāriem:

- skrējiens rokā sadevušies apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās;
- skrējiens elkoņos sadevušies apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās;
- skrien visa kolonna viens aiz otra, apskrien konusu, nostājās pie līnijas.

### Nobeiguma daļa:

Katra kolonna rokās sadevušies izveido apli, "uzver" uz rokas apli, pēc signāla nodod, neatlaižot rokas, apli nākošajam dalībniekam.

## Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.

"Klasītes" sazīmē kopā ar skolotāju; pie katras klasītes saliek vienādu skaitu dalībnieku.

Apsveic grupas par radošo pieeju darba izpildē, paši dalībnieki nosaka interesantāko klasīti un arī lēcienu variantus.

Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.

Uzvar komanda,  
kura ātrāk veikusi uzdevumu.



**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** garās vingrošanas auklas, auklas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lēkšanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt sadarbību.

### Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV ar lecamauklām.

#### Galvenā daļa:

1. izveido 3-4 grupas;
- katras grupas priekšā nostājās divi dalībnieki ar garo auklu :

  - apļojot auklu pa labi, skrējiens pa vienam zem auklas;
  - to pašu veic, apļojot auklu pa kreisi;
  - mēģina veikt lēcienu;
  - mēģina izskriet zem auklas pa pāriem.

#### 8. stafete:

izveido 3-4 kolonas;

1. katram dalībniekam rokā aukla:  
griežot ar vienu roku dubultā saliktu auklu skrējenā zem kājām, apskrien konusu, nostājās kolonas beigās;
2. izveido 2 apļus:  
centrā atrodas vadošais ar garo auklu, griež auklu apkārt, dalībniekiem jāpārlec pāri auklai.

#### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki no auklām izveido zīmējumu vai olimpiskos apļus.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens dažādos virzienos.  
Izmantot auklas specifiku.

Mainīt vadošos ( var izmantot nevingrotājus).

Negriezt auklu ātri.

Katru stafeti izpilda divas reizes,  
nosaka uzvarētājus.  
Komandas izvieto pa diagonālēm.

Dalībnieks, kurš klūdās, saņem soda punktus.  
Nosaka uzvarētāju, kurš saņēmis vismazāk soda punktus.

Izstāsta mazu stāstu.

**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** hanteles vai ar smiltīm pildītas pudelītes, baloni.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot lēkšanas, velšanās, rāpošanas, līšanas, skriešanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

### Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem VAV ar hantelēm vai mazām plastmasas pudelēm, kas piepildītas ar smiltīm.

#### Galvenā daļa:

1. izmantot ārā pieejamos šķēršļus:
  - uzlēkt un nolēkt pa kāpnītēm;
  - uzskriet kalniņā, nokāpt no kalniņa;
  - apskriet apkārt dažādiem kokiem, palēkties augšup un pieskarties tur iekarinātiem baloniem;
  - velties pa zāli, rokas augšā;
  - rāpot četrāpus un rāpot uz elkoniem;
  - u. c. varianti.
2. Rotaļa "izskrien caur vārtiem".

Pretī katrai komandai atrodas no 4 konusiem (pildumbumbām) izveidoti vārti, mainoties vietām visiem dalībniekiem vienam aiz otra jāizskrien cauri saviem "vārtiem". Skrējienu veic no dažādiem sākuma stāvokļiem.

#### Nobeiguma daļa:

Dalībnieki sasēžas aplī ar mugurām pret centru, aizver acis un ievēro klusumu. Pēc signāla sāk skaitīt 60 sekundes. Skaitīšanas laikā jāizpilda dažādas kustības.

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot priekšmeta specifiku.

Izpildīt visiem kopā, iesaistīt arī citus dalībniekus, kuri atrodas ārā un vēlas piedalīties.

Divas skolēnu komandas atrodas viena otrai pretī pie starta līnijām. Pēc signāla abas komandas skrien uz laukuma pretējo pusē, mainoties vietām.

Katru stafeti izpilda divas reizes, Nosaka uzvarētājus.

Kad laiks ir pagājis, dalībnieks atver acis, ceļas kājās un pagriežas pret centru. Uzvar tas, kurš piecēlies visprecīzākajā laikā.



**Vieta:** Skolas stadions vai citi āra laukumi.

**Nepieciešamie resursi / inventārs:** nūjas, vingrošanas aplī, gumijas bumbas.

- Uzdevumi:**
1. pilnveidot rāpošanas, lēkšanas, ripināšanas, mešanas prasmes;
  2. attīstīt koordināciju;
  3. sekmēt radošumu un patstāvīgās darba prasmes.

### Vingrinājumu, rotaļu u.c. apraksts hronoloģiskā secībā

#### Ievads / sagatavotājdaļa:

Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.  
VAV aplī.

#### Galvenā daļa:

##### 1. Izveidot 3 – 4 kolonas:

- nostājās žākļstājā, attālums starp dalībniekiem 40 – 50cm, dalībnieks izrāpo starp kājām pirmajam dalībniekam, aprāpo otro dalībnieku, utt., nostājās kolonas beigās;

- pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas.

##### 2. Stafete: Rotaļa "Svarcēlāji":

- kolonnu priekšā nostājās viens dalībnieks rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis . Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina uz nūjas apli, skrien atpakaļ, nostājās kolonas beigās;

3. Dalībnieki nostājās vienā rindā (atstate 40-50cm). Pēc signāla visi reizē ripina apli.

#### Nobeiguma daļa:

Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām. (Var iedot trešo un ceturto bumbu).

### Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Skrējiens pa visu zāli dažādos virzienos, izmantojot apļa specifiku.

Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu.

Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk.

Katrs nākamais aplis jākarina pretējā pusē. Ja sajauc, tad jāatgriežas sākuma pozīcija un klūda jāizlabo. Rotaļu atkārtojot jāmaina "svarcēlāji".

Katru stafeti izpilda divas reizes, nosaka uzvarētājus.

Uzvar tas, kurš aizripinājis apli vistālāk.

Izveido divus apļus, norīko vadošos, kuri teiks, kad pa labi, kad pa kreisi. Notverot otru bumbu skolēni paceļ rokas augšā.