VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA

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

1. Skriešana ar uzdevumu mainot virzienus, veidus, pievēršot uzmanību skriešanas tehnikai (saskaņota roku, kāju darbība).
2. Sekot bērnu stājai visas nodarbības laikā. Nobeiguma daļā veikt stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.
3. Ļaut bērniem darboties brīvi, radoši, pašiem iesaistīties nodarbību satura veidošanā.
4. Āra nodarbībās jāizmanto laukuma, stadiona specifika, ieteicamas aktivitātes mežā, parkā u.c.
   Labvēlīgos apstākļos ziemā tiek piedāvāti nodarbību plāni dažādām ziemas sporta aktivitātēm.
5. Darbojoties ar basketbola bumbu, jāpievērš uzmanība metienu, piespēļu, vadīšanas prasmēm.
6. Jāveic pārrunas par fizisko aktivitāšu lomu un nepieciešamību dzīvē.
7. Izpildot dažādus lēkšanas vingrinājumus, jāpievērš uzmanība zemskares izpildei.
8. Jāatceras, ka vingrinājumi jāveic uz abām pusēm, gan ar vienu roku, gan otru.
9. Darbojoties ar dažādiem priekšmetiem, jāizmanto priekšmeta specifika, jāmaina stājas veids.

apzīmējums nodarbībām āra apstākļos, stadionā, spēļu laukumos.

apzīmējums nodarbībām āra apstākļos ziemā, stadionā, spēļu laukumos.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZLAŠŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SASKAŅOŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 1

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens	12 min.	Pa stadionu vai laukumu, pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Jāievēro secība un izpildes kvalitāte.
VAV bez priekšmeta.		
Galvenā daļa Rotaļa „Trešais lieks"	20 min.	Nostājas pa divi, viens otram priekšā. Norīko vienu skolēnu par ķērāju, otru - bēdzēju. Bēdzējam jānostājas jebkuras komandas priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!" Pēdējais no komandas bēg un mēģina nostāties citas komandas priekšā. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju. Noskaidro uzvarētāju.
Atkārto mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņa). Met ar labo un kreiso roku; noskaidro ērtāko mešanas roku; tenisa bumbiņu ļauj izmest pēc signāla.		
Nobeiguma daļa Rotaļa „Figūras"	7 min.	Izveido divus apļus, skolēni sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusi, mainot tempu. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un veido figūru. Nosaka interesantāko figūru.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pēc vasaras brīvlaika jāļauj skolēniem darboties brīvi un radoši. Jāveic pārrunas par fizisko aktivitāšu nepieciešamību. Jāveic aptauja par vasarā izmantotajām aktivitātēm, jāuzslavē skolēni.

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

NODARBĪBA 2

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens VAV bez priekšmeta	12 min.	Pa stadionu vai laukumu; pēc skrējiena veic elpošanas vingrinājumus. Ievērot secību un izpildes kvalitāti.
Galvenā daļa Skolēni nostājas pie tāllēkšanas bedres platumā. Atkārto roku darbību un kāju darbību, saskaņojot roku un kāju darbību, veic lēcienu uz priekšu. Atkārto bumbiņas mešanu no soļa stājas: • roku darbību; • kāju darbību. Rotaļa „Vāvere un caunas" Bērni sadalās pāros; pāri pastaigājas pa laukumu, saķērušies rokās, brīvās rokas sānos. Divi izraudzītie dalībnieki ir ķērājs -„vāvere" un bēdzējs - „cauna". Vāvere bēgot līkumo starp staigājošajiem pāriem. Kad tai draud noķeršana, tā veikli paņem kādu no staigātājiem zem rokas. Tagad šī staigātāja partneris ir lieks un tam jābēg.	20 min.	Sekojiet lēcienu izpildei un māciet pareizu zemskari! Paņemt bumbiņu drīkst tikai pēc signāla.
Nobeiguma daļa. Pārrunas par savas pilsētas izcilo sportistu sasniegumiem.	7 min.	Skolēni attēlo ar kustībām šos sporta veidus. Jāuzslavē dalībnieks, kurš visprecīzāk attēlojis sporta veidu. Var izspēlēt kā „Mēmo šovu".

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Skrējienā jāizmanto dažādi virzieni. Pie VAV labo kļūdas, un skaidro, kāpēc kustības jāizpilda pareizi, (sekmē pareizas stājas veidošanos). Nedrīkst aizmirst bērnus uzslavēt. Jācenšas pievērst uzmanību katram bērnam. Pārrunas par Latvijas vieglatlētu sasniegumiem Olimpiskajās spēlēs.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAPĪRSNIEDZIN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS AR STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 3

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

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāpievērš uzmanība bērnu stājai. Metot smilšu maisiņu, jādarbojas gan ar labo, gan kreiso roku.

LATVIJAS OLIMPISKAIS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TIESĪBU ĪPAŠNIEKA ATĻAUJAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 4

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens	10 min.	Maina skrējiena virzienu, skrien ap dažādiem šķēršļiem, veic elpošanas vingrinājumus.
VAV ar smilšu maisiņiem		
Galvenā daļa Pilnveido mešanas prasmes. Atkārto 1. un 2. nodarbības vingrinājumus.	25 min.	
Stafete „Smilšu maisiņa mešana"		Dalībnieki sadalīti 3 – 4 komandās. Katrs dalībnieks met maisiņu. Noskaidro, kura komanda aizmetusi tālāk. Atkārto 2 – 3 reizes.
Spēle „Bumba somā". 2 komandas (atrodas katra savā laukumā), katrai komandai viena bumba, komandas pārstāvim mugurā atvērta mugursoma.		Komandās notiek saspēle, mēģina ielikt bumbu somā, tā iegūst vienu punktu, somas nesējs mēģina izvairīties. Saspēļu skaitu un ilgumu nosaka skolotājs. Nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Nostājas aplī, izpilda stiepšanās vingrinājumus.	5 min.	Vingrinājumi tiek izpildīti lēni un plūstoši, kopā ar elpošanu.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jācenšas labot kļūdas dažādu vingrinājumu izpildē, jāsekmē pareizas stājas veidošanās. Jāpateicas un jāuzslavē bērni. Pārrunas par Latvijas izcilākajiem basketbolistiem, viņu sasniegumiem.

NODARBĪBA 5

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar gumijas bumbām.	11 min.	Skolēni veic skrējienu pa visu zāli dažādos virzienos, skolotājs izmanto 2 – 3 dažādus signālus.
Galvenā daļa 1. Bumbas vadīšana ap šķērsli. 2. Piespēles pret sienu. 3. Bumbas atsišana pret zemi soļojot (pa labi, pa kreisi) 4. Metieni pret sienu noteiktā mērķī. 5. Metieni un pietupieni (mest bumbu uz augšu, pietupties, satvert bumbu). 6. Soļošana pa vingrošanas solu, atsitieni (atsist bumbu pret grīdu pa labi, pa kreisi). 7. Bumbas vadīšana ap šķēršļiem pa visu zāli.	24 min.	Stacijas izvieto haotiski pa visu zāli; norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu; katrā stacijā var izmantot dažādas bumbas.
Nobeiguma daļa Izveido 2 apļus. Bumbas padošana pa apli ar divām bumbām (var iedot trešo un ceturto bumbu).	5 min.	Izliek dažādus šķēršļus: solus, pildbumbas, pilonus, barjeras, paklājus utt. Visi darbojas vienlaicīgi, izmanto dažādas bumbas, pēc signāla ņem citu bumbu. Jānorīko vadītāji, kuri teiks, kad bumbas jādod pa labi vai pa kreisi. Notvēruši otru bumbu, dalībnieki ceļ rokas augšā.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāpievērš uzmanība stājai, vingrinājumus ar bumbām jācenšas izpildīt gan ar labo, gan kreiso roku.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. AVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ DREKŠĒJAS SKAŅOJUMA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 6

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar aukliņu.	12 min.	Skolēni skrien pa zāli dažādos virzienos, tiek izmantoti dažādi redzes un dzirdes signāli. Jāizmanto aukliņas specifika. Izmanto lēcienus, palēcienus, vēzienus ar aukliņu utt.
Galvenā daļa 1. Māca vingrojumu ar aukliņu (uz 32). 2. Stafete Skrējiens ar dubultā saliktas aukliņas apļošanu zem kājām. 3. Kolonnās nostājas pa pāriem. Pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, nostājas beigās un nodod aukliņu pirmajiem. 4. Divi dalībnieki nostājas kolonnas priekšā ar garo auklu un griež to, dalībnieki skrien zem auklas un nostājas kolonnas beigās.	22 min.	Izveido 3 – 4 kolonas. Skrien līdz statīvam, atpakaļ parastā skrējienā, nostājās kolonnas beigās Nosaka uzvarētāju. Skaita, cik dalībnieki ir kļūdījušies. Uzvar komanda, kurai ir mazāk kļūdu.
Nobeiguma daļa. Veic elpošanas vingrinājumus. No aukliņām dalībnieki izveido Latvijas karti un izdomā devīzi.	6 min.	Jāseko ieelpas un izelpas izpildei.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jālabo kļūdas, jāpievērš uzmanība stājai. Jāskaidro, kāpēc jāprot veikt dažādus lēcienus ar aukliņu.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS ATĻAUJAS ĪPAŠNIEKA STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 7

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem.	12 min.	Skrien dažādos virzienos pa visu zāli, tiek izmantoti dažādi redzes un dzirdes signāli. Izmanto bumbas specifiku.
VAV ar basketbola bumbu.		Izveido 2 rindas.
Galvenā daļa 1. Piespēle partnerim no krūtīm. 2. Piespēle no krūtīm ar atsitienu pret grīdu. 3. Brīva bumbas vadīšana pa visu zāli (katrs dalībnieks). 4. Turpina vadīt bumbu pa visu zāli.	22 min.	Attālumu nosaka skolotājs. Pēc signāla vada bumbu ar otru roku. Pēc signāla apstājas un vada bumbu uz vietas. tad atkal turpina vadīt bumbu pa visu zāli. Signāla biežumu regulē skolotājs.
Rotaļa. Dalībnieki vada bumbu pa visu laukumu. Vadītājs saka: "Celis". Dalībnieki pārtrauc bumbas vadīšanu, noliek bumbu zemē un ar celi pieskaras tai. Pēc signāla turpina vadīt bumbu. Vadītājs saka: "Piere". Dalībnieki noliek bumbu zemē un pieskaras tai ar pieri. Tā vadītājs var dot dažādus uzdevumus, liekot pieskarties bumbai, kura atrodas uz grīdas.		Izveido 4 komandas. Katra komanda nostājas rindā. Pirmajam rokā bumba. Pēc signāla pirmais padod bumbu rokās nākamajam dalībniekam. Kad bumba nonāk pie pēdējā, tas atsit bumbu pret grīdu un padod atpakaļ. Pirmais skolēns, saņēmis bumbu, paceļ to augšā. Uzvar komanda, kura ātrāk veic uzdevumu.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Bumbas padošana rindās"	6 min.	

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jālabo kļūdas. Uzdevumus ar b/b veikt gan ar labo, gan kreiso roku. Jāizmanto radoša pieeja.

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

NODARBĪBA 8

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

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

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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PĀRVALDES. PAVAIROŠANĀ UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 9

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV ar basketbola bumbām	12 min.	Skrējienā izmanto visu zāli, dažādo redzes un dzirdes signālus. Izmanto b/b specifiku.
Galvenā daļa Atkārto basketbola piespēles no krūtīm.	22 min.	
Rotaļa „Karaļi". Izveido 2 komandas, katrā komandā izvēl savu „karali". Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles, bet sesto piespēlē karalim, iegūstot vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un veikt savas 5 piespēles, sesto piespējot savam karalim.		Uzvar komanda, kura iegūst vairāk punktu.
Spēle "Bumbas vadīšana čūskā" Komandas vadošais brīvi pārvietojas pa zāli, pārējiem dalībniekiem jāseko, saglabājot 2 – 3 m distances.		Visiem dalībniekiem ir bumbas. Nosaka, kura komanda ir vismazāk kļūdījusies. Uzvar komanda, kura iegūst visvairāk punktu.
Nobeiguma daļa Nostājas aplī, veic stiepšanās vingrinājumus.	6 min.	Veic lēni, plūstoši, apvieno ar elpošanu.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāseko dalībnieku stājai. Jāuzmana, lai, veicot piespēles, tiktu lietota gan labā, gan kreisā roka pēc skolotāja norādījumiem.

NODARBĪBA 10

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV aplī.	12 min.	Skrējienā izmanto visu zāli, skrien ap dažādiem šķēršļiem. Jāizmanto apļa specifika.
Galvenā daļa	22 min.	
Rotaļa „Zaķi sakņu dārzā". Uzzīmē 2 apļus 3 m attālumā vienu no otra. Iekšējais aplis ir „sakņu dārzs", kur novietojas „sargs". Pārējie dalībnieki -„zaķi" novietojas aiz ārējā apļa. Zaķi pa pāriem, sadevušies elkoņos, lec uz abām kājām gan dārzā iekšā, gan ārā. Sargs apļa robežās cenšas zaķus noķert. Kuram zaķim pieskaras, tas mainās vietām ar sargu. Sargs drīkst ķert zaķus kā dārzā, tā arī lielajā aplī, var mainīt nosacījumus, piemēram, likt 2 – 3 sargus.		
Rotaļa „Numuru izsaukšana" Dalībniekiem ir mazā bumbiņa ar numuru.		Skolēni nostājas 3 – 4 kolonnās. Tiek saukts numurs, dalībnieks skrien un ieliek bumbiņu spainītī. Skrien no dažādiem sākuma stāvokļiem.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Alfabēts". Elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Skolotājs nosauc burtu, dalībniekiem jāmēģina attēlot burtu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāatceras apļa izveidošanas nosacījumi.

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

NODARBĪBA 11

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzmanības vingrinājumiem. VAV uz, pie vingrošanas sola.	12 min.	Skrien pa visu zāli dažādos virzienos.
Galvenā daļa 1. Līšana zem vingrošanas apļiem.	22 min.	Stacijas izvietotas haotiski pa visu zāli, jānorīko pie katras stacijas vienāds skaits bērnu. Divi soli 60 – 70 cm attālumā, pāri pārlikti apļi (3 – 4 apļi).
2. Velšanās pa „mīnu lauku".		Veļoties pa vingrošanas paklājiem, nedrīkst pieskarties pie izliktajiem konusiem - „mīnām".
3. Uzkāpšana pa vingrošanas sienu (ne augstāk par trešo spraisli) un nolēkšana no tās.		Jāseko līdzi „mīkstai" zemskarei.
4. Uzlīšana un nolīšana no „kalna".		"Kalnu" izveido no paklājiem vai pārklāj vingrošanas solu.
5. Vilkšanās pa vingrošanas solu.		
Stafete. 3 - 4 komandas, viena vingrošanas bumba. Viens dalībnieks guļ uz bumbas. Pārējiem dalībniekiem tā jāaizripina līdz centram. Spēle "Tautas bumba"		Jācenšas, lai dalībnieks no bumbas nenokristu. Komandas darbs. Drīkst mainīt spēles nosacījumus.
Nobeiguma daļa Nostāties aplī, izpildīt elpošanas vingrinājumus.	4 min.	Lēni, plūstoši.

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

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

NODARBĪBA 12

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar galda tenisa bumbiņu.	12 min.	Skolotāja radoša pieeja, dažādojot uzdevumus. Jāizmanto mazas bumbiņas specifika.
Galvenā daļa Vingrojumi, izmantojot galda tenisa raketi un galda tenisa bumbiņu, var būt dēlītis vai grāmata. 1. Rakete labajā rokā, skolēns atsit bumbiņu pret zemi. 2. To pašu veic ar kreiso roku. 3. Rakete labajā rokā, pasit bumbiņu gaisā (nelielā augstumā) sev priekšā. 4. To pašu ar otru roku. 5. Pasit bumbiņu sev priekšā, katru reizi pārliekot raketi otrā rokā. 6. Pasit bumbiņu gaisā sev priekšā, katru reizi apgriežot raketi otrādi. 7. Visi dalībnieki nepārtraukti pasit bumbiņu gaisā un skaita. Izpilda ar vienu, tad otru roku. Rotaļa: "Tēva nav mājās". Vadītājs iet apkārt dalībniekiem un, ejot garām, piesit kādam. Tas tūlīt ceļas augšā un seko vadītājam. Tā izveidojas kolonna. "Tēvs" var aizvest savus "bērnus" tālu projām. "Tēvs" iesaucas: "Tēvs mājās!" Tad katrs cenšas aizņemt brīvo vietu.	22 min.	Brīvi izvietoties pa zāli. Uzdevumu veic pēc signāla. Uzvar, kurš veicis vairāk sitienu.
Nobeiguma daļa Izveido 3 – 4 rindas. Dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai - viens aplis.	6 min.	Izver apli caur rindai. Pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Labojiet kļūdas VAV, sekojiet stājai!

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

NODARBĪBA 13

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar florbola nūju.	12 min.	Jāmaina skrējiena temps. Jāizmanto nūjas specifika.
Galvenā daļa 1. Ar florbola nūju vada bumbiņu apkārt konusiem no labās puses, cenšoties izmantot pēc iespējas vairāk dažādu konusu brīvi izvēlētā secībā. 2. To pašu izpilda, vadot bumbiņu no kreisās puses. 3. Stafete. Izveido 3 – 4 komandas. • Ripina ar roku bumbiņu līdz grozam un ieliek grozā, skrien atpakaļ un nostājas beigās. Otrais dalībnieks skrien un paņem bumbu, skrien atpakaļ, nodod nākamajam utt. • Ar florbola nūju bumbu aizvada līdz konusam, vada apkārt, dodas atpakaļ un nodod nākamajam dalībniekam.	22 min.	Pa visu zāli haotiski izvietoti dažāda lieluma un izmēra konusi vai pildbumbas. Jāatgādina skolēniem nūjas satveršanas un pielietošanas noteikumi. Uzvar komanda, kura precīzāk izpildījusi uzdevumus.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Izveido garāko ceļu". Dalībniekiem jāplēš avīze un jāizveido ceļš.	6 min.	Katra komanda saņem vienu avīzi. Uzvar komanda, kurai ir garākais ceļš.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekojiet VAV izpildei ar nūju un stājai!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. AIZLIEGTS KOPĒT UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS 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 veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Skrējiens pa zāles diagonālēm. Jāseko izpildes kvalitātei.
Galvenā daļa Dalībnieki sadalīti pa pāriem, katram sava bumba. • vada bumbu viens otram pretim, satiekoties cenšas viens otram atņemt bumbu; • bumbas vadīšana apkārt sev, stāvot uz ceļiem; • stāja uz viena ceļa; vadīt bumbu no rokas rokā zem priekšā izvirzītās kājas ceļa; • pa pāriem veic piespēles (no krūtīm, ar atsitienu pret grīdu utt.). Brīvi darbojas ar bumbu pa zāli.	22 min.	Brīvi jāizvietojas pa visu zāli. Radiet darbošanās prieku!
Nobeiguma daļa Rotaļa „Alfabēts". Izveido 2 komandas. Katram dalībniekam iedod kartīti ar burtu.	6 min.	Pēc signāla komandas mēģina izveidot alfabētu. Uzvar komanda, kura ātrāk un precīzāk veic uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Labojiet kļūdas, sekojiet stājai!

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

NODARBĪBA 15

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV mūzikas pavadījumā.	12 min.	Jāizmanto dažādi skrējiena veidi. Jāizmanto bērniem labi uztverama mūzika.
Galvenā daļa 1. Soļošana pa sola šauro virsmu, vidū pagrieziens par 180 grādiem, turpina virzīties ar pielikšanas soļiem sānis, rokas uz gurniem, nolec uz paklāja. 2. Soļošana uz pirkstgaliem, rokas sānis, nolēciens. 3. Soļošana uz pirkstgaliem, vidū apstājas, ceļ kāju atpakaļ, tad sānis, turpina soļot; nolēciens. 4. Soļo, turot bumbu vienā rokā, vidū pārliek otrā rokā; nolēciens. 5. Soļo ar nūju, aizliktu aiz muguras uz lāpstiņām, sola galā atlaiž nūju; nolēciens. 6. Soļo līdz vidum, kur novietots aplis, paceļ to un pārvelk sev pāri, noliek apli, turpina soļot; nolēciens. 7. Soļo pāri rindā izvietotām pildbumbām; nolēciens. 8. Stafete. Izvieto 4 solus ar plato virsmu uz augšu; vienāds skaits bērnu izvietojas uz soliem ar labajiem sāniem kustības virzienā.	22 min.	Soli ar šauro virsmu uz augšu izvietoti haotiski pa visu zāli. Jānorīko pie katras stacijas vienāds skaits bērnu. Izpildījuši uzdevumus, dalībnieki pārvietojas pie nākamā sola. Šo pašu uzdevumu veic uz otru pusi. Ievērot drošību, pie vingrošanas soliem jāizvieto paklāji. Pēc signāla pirmais dalībnieks virzās pa solu, mēģinot apiet dalībniekus, līdz apieti visi dalībnieki. Uzvar komanda, kura ne reizi nav kļūdījusies.
Nobeiguma daļa Katrai komandai iedod vairākos mezglos sasietu auklu, kurai vienā no mezgliem ir ievietota zīmīte ar sporta veida nosaukumu.	6 min.	Uzvar komanda, kura pirmā atradusi zīmīti un attēlo sporta veidu, pārējiem jāatmin.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Sekojiet skolēnu stājai vingrinājumu izpildes laikā!

LATVIJAS OLIMPISKĀ KOMITEJA IZŠĶIRS, PAŠAPĶOPŠANA UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ DOMĒJĒJAS SAKAŅĀ AR STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 16

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

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Darbojoties ar bumbu, jāvada un jāmet gan ar labo, gan kreiso roku.

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

NODARBĪBA 16/1

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens pa sniegu. VAV ar slēpošanas nūjām.	12 min.	Dažādos virzienos, elpošanas vingrinājumi. Ievērojiet vingrojumu/vingrinājumu secību!
Galvenā daļa 1. Sadala skolēnus 3 - 4 grupās, no nūjām izveido vārtus. Slēpo cauri vārtiem, apkārt grupai, nostājas kolonnas beigās. Slēpo apkārt vārtiem, grupai un nostājas kolonnas beigās.	22 min.	Slēpojot bez nūjām, izmanto dažādus roku stāvokļus.
2. Slēpo brīvi pa mežu, parku, stadionu vai laukumu pilnā aprīkojumā.		Ja nav slēpju, izmanto ragaviņas.
Nobeiguma daļa Pārrunas par to, ko dod slēpošana veselībai un stājai.	6 min.	Uzdodiet sameklēt materiālus par slēpošanas attīstību pilsētā, novadā, Latvijā!

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Motivēt bērnus aktīvi darboties,nostiprināt veselību un norūdīties.Ja nav slēpes var izmantot citu ziemas inventāru.

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

NODARBĪBA 17

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV aplī.	12 min.	Dažādot redzes signālus, mainīt virzienus, lai neatkārtotu iepriekšējās nodarbības. Izmantot apļa specifiku.
Galvenā daļa Rotaļa „Sunīši ar bumbu" Spēlētāji brīvi izvietojas laukumā, bumbu ir par dažām mazāk nekā spēlētāju. Dalībniekiem, kuriem ir bumba, tā jāvada vai jāpiespēlē citiem. „Sunītis" (bez bumbas) drīkst ķert tikai tos, kuriem nav bumbas. Dalībnieki cenšas piespēlēt bumbu tam dalībniekam, kuru „sunītis" ķer. Ja „sunītim" izdodas kādu noķert, mainās lomām.	22 min.	Var būt citi varianti, piemēram, „sunītis" drīkst pārtvert bumbu utt.
Rotaļa „Mežs, purvs, jūra". Laukuma vidū uzzīmēti 3 apļi, 3m diametrā. Katram aplim savs nosaukums. Dalībnieki sadalās 2 komandās, kuras novietojas katra sava laukuma malā, aiz līnijas. Abas komandas dalībnieki skaitās pēc kārtas. Skolotājs izsauc kādu numuru un dzīvnieka vai zivs nosaukumu, kas dzīvo attiecīgā vidē. Izsauktie skrien uz apli, kur „dzīvo" dzīvnieks vai zivs.		Kurš ātrāk ieskrien aplī, iegūst komandai punktu.
Rotaļa: "Lapsa un gailis". "Lapsa" cenšas kādu no "vistām" noķert, kamēr "gailis" cenšas to aizkavēt. "Vistas" mēģina aiz "gaiļa" paslēpties, neatlaižot rokas vaļā. Ja noķer "vistu", "lapsa" to aiznes sev līdzi.		Izveido 2 komandas. Izrauga vienu "lapsu un vienu "gaili". Pārējie ir "vistas", kuras sastājās aiz "gaiļa" un uzliek viens otram rokas uz pleciem.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāseko, lai dalībnieki veiktu vingrinājumus gan ar vienu, gan otru roku, lai vingrinājumus izpildītu pareizi.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAVĒLĒŠANAI UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SKAŅOJUMA STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 18

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar aukliņu.	12 min.	Skrien apkārt zālei un pa diagonālēm. Izmanto aukliņas specifiku.
Galvenā daļa Atkārtot palēcienus ar aukliņu. Atkārtot vingrojumus ar aukliņu. 1. Vingrojums ar aukliņu (uz 32). 2. Stafete. Skrējiens ar dubultā saliktas aukliņas apļošanu zem kājām. 3. Nostājas pa pāriem viens aiz otra. Pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām, tie palecas, nostājas beigās un nodod aukliņu pirmajiem. 4. Divi dalībnieki nostājas kolonnas priekšā ar garo auklu un griež auklu, dalībnieki skrien zem auklas un nostājas kolonnas beigās. Spēle „Tautas bumba”	22 min.	Jāmaina vingrojuma izpildes plaknes. Jāizmanto dažāda lieluma bumbas, var mainīt (pēc skolotāja ieskatiem) spēles noteikumus. Pievērsiet uzmanību izpildes kvalitātei! Visiem dalībniekiem tiek iedota avīze. Ja dejojot pārkāpj avīzes laukumu, tad spēlētājs izstājas. Spēlē, kamēr palicis viens dalībnieks, kurš nav pārkāpis avīzes robežas.
Nobeiguma daļa Fonā skan mūzika un visi dalībnieki uz avīzes dejo. Pēc vadītāja signāla avīze jāsaloka uz pusēm, jākāpj virsū un jāturpina dejot uz tās.	6 min.	

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērsiet uzmanību bērnu stājai VAV izpildes laikā! Pilnveidojiet kustību prasmes! Radiet darbošanās prieku!

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

NODARBĪBA 18/1

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Ierindas mācība uz slēpēm (pagrieziens pa 180 un 360 grādiem). VAV pa pāriem ar nūjām.	12 min.	Labojiet kļūdas! Pievērsiet uzmanību stājai!
Galvenā daļa Slēpot apkārt stadionam sev vēlamajā stilā. Stafete. Dalībnieki sadalīti 3 – 4 grupās. Nūjas aizliktas aiz muguras, aizslēpo līdz norādītajai vietai (krūms, koks u.tml.), atgriežas kolonas beigās. Izretojas, nostājas rindā, pagriežas par 180 grādiem, tad par 360 grādiem.	22 min.	Ja ir slidotava, var nodarboties ar slidošanu.
Nobeiguma daļa Nūjas abās rokās priekšā, veic elpošanas un pastiepšanās vingrinājumus.	6 min.	Veikt lēni, plūstoši.

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

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

NODARBĪBA 19

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV aplī.	12 min.	Mainiet skriešanas virzienus un ātrumu! Izmantojiet apļa specifiku!
Galvenā daļa 1. Stafete. Izveido 3 – 4 kolonnas. Nostājas žākļstājā, attālums starp dalībniekiem 40 – 50 cm, pirmais dalībnieks izrāpo starp kājām otrajam dalībniekam, rāpo apkārt otrajam dalībniekam utt., nostājas kolonnas beigās. Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanās vietas. 2. Rotaļa „Svarcēlāji" Kolonnas priekšā nostājas viens dalībnieks, rokās turot nūju. Katram dalībniekam rokās aplis. Pirmais dalībnieks skrienot ripina apli, uzkarina apli uz nūjas, skrien atpakaļ, nostājas kolonnas beigās. Dalībnieki nostājas vienā rindā (40 – 50 cm attālumā). Pēc signāla visi reizē ripina apli.	22 min.	Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu. Uzvar komanda, kura pirmā aizlēkusi vistālāk. Rotaļu atkārtojot, jāmaina „svarcēlāji", beigās nosaka uzvarētāju. Uzvar tas, kurš aizripinājis apli vistālāk.
Nobeiguma daļa 3 – 4 rindas, dalībnieki sadevušies rokās, katrai rindai viens aplis. Izver apli cauri rindai, pēdējais dalībnieks paceļ apli augšā. Veic stiepšanās un elpošanas vingrinājumus.	6 min.	Uzvar komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radiet darbošanās prieku, nodarbību vadiet radoši!

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

NODARBĪBA 19/1

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 veiksmīgu sadarbību un sapratni.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV pa pāriem ar nūjām.	12 min.	Skrējiens pa dziļu sniegu, pakalniem, trepītēm utt. Sekojiet izpildes kvalitātei!
Galvenā daļa 1. Rotaļa "Ziemas kauja". Dalībnieki sadalās 2 komandās un nostājas vienā rindā. Priekšā izveido valni, uz kura salikti mazie konusi, pēc signāla met ar sniega pikām un mēģina trāpīt konusiem. Uz vaļņa saliek sniega bumbas (vienādu skaitu), pēc signāla mēģina nogāzt bumbas. 2. Brīvs slēpojums pa apvidu.	22 min.	Uzvar komanda, kura nogāzusi vairāk konusu. Uzvar komanda, kura pirmā nogāzusi sniega bumbas. Var izmantot bērniem pieejamu inventāru.
Nobeiguma daļa Elpošanas un stājas vingrinājumi.	6 min.	Veikt lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāpievērš uzmanība vingrinājumu izpildes kvalitātei, jādod vingrinājumi dažādām muskuļu grupām.

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

NODARBĪBA 20

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar tenisa bumbiņu.	12 min.	Izmantojiet dažādus skrējiena veidus! Izmantojiet bumbas specifiku!
Galvenā daļa 1. Bumbiņas mešana pret sienu (uzzīmētajos mērķos). Katram ir divas bumbiņas. 2. Bumbas ripināšana pa plastmasas ķegļiem, cenšoties tos izsist. Izveido 2 rindas, katras rindas priekšā vienāds skaits ķegļu. 3. Bumbas mešana kustīgā mērķī, kurš pakārts pie groza, pie vārtiem, pie statīva u.tml. 4. Rotaļa „Pūcīte". Izvēl „pūcīti". Pēc signāla „nakts" pūcīte lido medībās. Drīkst kustēties aiz „pūcītes" muguras, kad „pūcīte" pagriežas, visi sastingst, kurš kustas, to viņa ņem sev līdzi. Pēc signāla „diena" pūcītei jālido uz savu ligzdu.	22 min.	Mērķi ir dažādā lielumā un augstumā, var mainīt attālumu (tuvāk, tālāk). Pārvietojas (pa labi, pa kreisi), mēģina trāpīt mērķos, skaita trāpījumus. Pēc signāla ripina bumbu, cenšas apgāzt ķegļus. Uzvar komanda, kura izsitusi vairāk ķegļu. Skaita precīzus trāpījumus. Uzvar tas, kuru „pūcīte" nav paņēmusi sev līdzi.
Nobeiguma daļa Rotaļa "Vai tu zini Latvijas labākos sportistus?" Pēc signāla dalībnieki ver vaļā aploksnes un izņem lapiņas, uz kurām rakstīti Latvijā slavenāko sportistu vārdi un uzvārdi, dažādi sporta veidi. Ir jāsavieto sportista vārds ar attiecīgā sporta veida nosaukumu.	6 min.	Dalībnieki tiek sadalīti komandās. Vadītājs katrai komandai izsniedz aploksni ar lapiņām. Uzvar komanda, kura visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Metieni jāveic gan ar labo, gan kreiso roku; jālabo kļūdas.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIRĪŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ TĀ PIEKRIŠANAS STRINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 20/1

Vieta: Stadions, āra laukums ziemas apstākļos
Nepieciešamie resursi/inventārs: visa veida ziemas inventārs
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs;
3. Sekmēt sadarbības prasmes un izpratni par toleranci.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Ierindas mācība (dažādu veidu pagriezieni, pārcilājot slēpes). VAV uz slēpēm.	12 min.	Vērojiet secību, labojiet kļūdas gan individuāli, gan grupās!
Galvenā daļa Stafetes. Dalībnieki sadalīti 3 - 4 komandās. Pirmie velk ragaviņas apkārt konusam (uz ragaviņām var uzlikt kādu palielu priekšmetu), nostājas kolonnas beigās. Otrie, turoties aiz nūjām, kopā, slēpo ap konusu, nostājas beigās. Brīvs slēpojums, slidošana vai braukšana ar kamaniņām.	22 min.	Uzvar komanda, kura ātrāk veikusi uzdevumu. Dalībnieki var pamainīties ar inventāru.
Nobeiguma daļa Uz slēpēm attēlo dažādus ciparus.	6 min.	Uzslavējiet dalībnieku, kurš visprecīzāk pratis attēlot ciparu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pievērsiet uzmanību simetriskai vingrinājumu izpildei, piemērotam apģērbam ziemas aktivitātēm!
Rodiet iespēju nodarbībā lietot dažādu inventāru!

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

NODARBĪBA 21

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar gumijas bumbu.	12 min.	Mainiet virzienus un tempu! Izmantojiet bumbas specifiku!
Galvenā daļa 1. Pietupienā atsit bumbu pret zemi (4 – 5 reizes), pēdējo atsit stiprāk, palecas uz augšu. 2. Lēnām ceļoties augšā no pietupiena, atsit bumbu pret zemi un beidz ar palēcienu. 3. Soļojot sit bumbu pret zemi gan pa labi, gan pa kreisi. 4. Bumba aiz muguras. Met pāri galvai un satver to. 5. Pamet bumbu augšā, satver, ripina cauri žākļstājai (zīmē astotnieku). 6. Sēdus uz vingrošanas sola viens otram pretī, ripina bumbu, met bumbu (attālums tiek mainīts). 7. Vada bumbu ap šķēršļiem pa visu zāli.	22 min.	Stacijas izvieto pa visu zāli. Norīko pie katras stacijas vienādu skaitu bērnu. Šķēršļi: soli, krēsli, pildbumbas, barjeras, paklāji u.tml. Visi darbojas reizē. Izmanto dažādas bumbas (pēc signāla ņem citu bumbu). Var mainīt spēles noteikumus.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Figūras". Izveido 2 apļus, sadodas rokās, pēc norādījuma aplis virzās pa labi vai pa kreisi. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un izveido figūru. Nosaka skaistāko figūru (var atveidot sporta veidus).	6 min.	

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

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

NODARBĪBA 22

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar basketbola bumbu.	12 min.	Mainiet virzienus un tempu! Izmantojiet bumbas specifiku! Attālumi tiek mainīti.
Galvenā daļa 1. Nostājas pa pāriem viens otram pretī, katram ir b/b. Abi ripina bumbu pa labo pusi viens otram pretī (to pašu veic no otras puses). 2. Piespēlē bumbu partnerim ar atsitienu pret zemi (viena bumba). 3. Vada bumbu pretī partnerim, nodod to viņam, tas vada bumbu; atkārto. 5. Soļo pa vingrošanas solu, atsit bumbu pret grīdu gan pa labi, gan pa kreisi. 6. Rotaļa „Karaļi". Izveido 2 komandas, katrā komandā izvēl savu „karali". Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles, bet sesto piespēlē karalim, iegūstot vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un veikt savas 5 piespēles, sesto piespējot savam karalim.	22 min.	Uzvar komanda, kura iegūst visvairāk punktu. Visiem dalībniekiem bumbas.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

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

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. KOPĒŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŅEMŠANAS ATSTINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 23

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV ar nūjām.	12 min.	Mainiet virzienus, tempu! Izmantojiet nūjas specifiku! Visi darbojas reizē.
Galvenā daļa (dalībniekiem florbola nūjas) 1. Vada bumbu apkārt zālei (abos virzienos). 2.Vada bumbu ap šķēršļiem, kuri izkārtoti pa visu zāli. 3. Vada bumbu un apiet šķēršļus. 4. Stafetes. (4 komandas) Skolēni turp soļo, pāri vingrošanas solam augsti ceļot kājas, saliektas celī, rokas sānis, nolec no sola. Atpakaļ skrien pa labo pusi, nostājas kolonnas beigās. Soļo pa vingrošanas solu sānis, nolec no sola, skrien pa labo pusi un nostājas kolonnas beigās. Soļo pa vingrošanas solu līdz vidum krustojot kāju priekšā, pagriežas par 360 grādiem, turpina soļot, nolec no sola, skrien pa labo pusi un nostājas beigās.	22 min.	Izkārto komandas priekšā vingrošanas solus. Nosaka uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

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

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

NODARBĪBA 24

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu. VAV aplī.	12 min.	Mainiet virzienus, tempu! Izmantojiet apļa specifiku!
Galvenā daļa Katram dalībniekam basketbola bumba, atkārto bumbas vadīšanu dažādos virzienos pa visu zāli. Rotaļa „Karaļi" Izveido 2 komandas, katrā komandā izvēl savu „karali". Komanda, kurai ir bumba, savā starpā veic 5 piespēles, bet sesto piespēlē karalim, iegūstot vienu punktu. Pretiniekiem jācenšas pārtvert bumbu un veikt savas 5 piespēles, sesto piespējot savam karalim.	22 min.	Uzvar komanda, kura iegūst visvairāk punktu. Visiem dalībniekiem bumbas.
Nobeiguma daļa Pārrunas par izcilu sportistu sasniegumiem savā pilsētā, valstī.	6 min.	Attēlo ar kustībām sporta veidus. Jāuzslavē dalībnieks, kurš visprecīzāk attēlojis sporta veidu. Var izspēlēt kā „Mēmo šovu".

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Skrējienā ar uzdevumu izmantojiet redzes, dzirdes signālus un lieciet izpildīt dažādas kustības (ne tikai pietupties, palēkties)! Izpildot VAV, dodiet dalībniekiem radošus vingrinājumus, izmantojiet dažādus priekšmetus, kuri palīdz nostiprināt bērnu stāju.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIROŠANĀS BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS UN/VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠKAŅOŠANAS KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 25

Vieta: sporta zāle
Nepieciešamie resursi/inventārs: bumbas, avīzes
Uzdevumi: 1. Pilnveidot piespēles, tveršanas prasmes;
2. Attīstīt koordināciju;
3. Sekmēt radošuma izpausmes.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens ar uzdevumu.	12 min.	Jāskrien dažādos virzienos, jāmaina temps.
VAV (bērni paņem sev vēlamo priekšmetu).		Skolotājs nosaka vingrinājumu secību, bērni paši izpilda vingrinājumu.
Galvenā daļa Rotaļa „Sunīši ar bumbu".	22 min.	Rotaļas noteikumi nodarbības plānā Nr.17.
Rotaļa „Mežs, purvs, jūra".		Rotaļas noteikumi nodarbības plānā Nr.17.
Nobeiguma daļa		
Izveido 3 – 4 komandas, iedod katrai komandai vienu avīzi. Plēšot avīzi, jāizveido ceļš (ceļu nedrīkst pārplēst).	6 min.	Uzvar komanda, kura izveidojusi garāko ceļu.

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

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Strādājiet radoši, ļaujiet bērniem izrādīt radošu iniciatīvu, radiet darbošanās prieku!

NODARBĪBA 26

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens apkārt stadionam vai laukumam. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Pēc skrējiena veikt elpošanas vingrinājumus.
Galvenā daļa Rotaļa „Trešais lieks".	22 min.	Nostājas kolonnā pa divi, norīko vienu skolēnu par ķērāju, otru - bēdzēju. Bēdzējam jānostājas jebkuras komandas priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!" Pēdējais bēg un mēģina nostāties citas kolonnas priekšā. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju. Noskaidro uzvarētāju.
Atkārto mešanas vingrinājumus (tenisa bumbiņa). Met ar labo un kreiso roku, noskaidro ērtāko mešanas roku. Bumbiņu ļauj izmest pēc signāla.		
Nobeiguma daļa Rotaļa „Figūras".	6 min.	Izveido divus apļus, skolēni sadodas rokās. Pēc norādījuma aplis virzās vai nu uz labo, vai kreiso pusi, mainot tempu. Pēc signāla aplis apstājas, dalībnieki atlaiž rokas un veido figūru. Nosaka interesantāko figūru.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Pēc aktivitātēm sporta zālē jāļauj darboties brīvi un radoši. Jāpievērš uzmanība pareizai kustību izpildei, stājai, jālabo kļūdas.

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

NODARBĪBA 27

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens apkārt stadionam vai pa laukumu. VAV pa pāriem.	12 min.	Pēc skrējiena jāveic elpošanas vingrinājumi. Jāievēro pāra veidošanas nosacījumi.
Galvenā daļa Nostājas pie tāllēkšanas bedres platumā; Atkārto roku darbību un kāju darbību; Saskaņojot roku un kāju darbību, veic lēcienu uz priekšu. Atkārto roku un kāju darbību bumbiņas mešanai no soļa stājas. Rotaļa „Vāvere un cauna" Bērni sadalās pāros, pāri pastaigājas pa laukumu, saķērušies rokās, brīvās rokas sānos. Divi izraudzītie dalībnieki ir ķērājs -„cauna" un bēdzējs - „vāvere". Vāvere bēgot līkumo starp staigājošajiem pāriem. Kad tai draud noķeršana, tā veikli paņem kādu no staigātājiem zem rokas. Tagad šī staigātāja partneris ir lieks un tam jābēg.	22 min.	Vērojiet lēcienus un māciet pareizu zemskari! Paņemt bumbiņu drīkst tikai pēc signāla.
Nobeiguma daļa Rotaļa „Alfabēts".	6 min.	Dalībnieki izveido 5 – 6 grupas. Skolotājs nosauc kādu burtu, kuru grupai jācenšas atveidot. Uzvar grupa, kura uzdevumu izpilda visprecīzāk.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Bērniem jāstāsta, kāpēc nepieciešams nodarboties ar dažādām sportiskām aktivitātēm.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. IZMANTOŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS SAŠĶAŅOŠANAS ARĪ STINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 28

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV ar smilšu maisiņiem.	12 min.	Jāskrien pa dažādām virsmām, ap dažādiem šķēršļiem (ap krūmiem, kokiem, soliem utt.).
Galvenā daļa Izveido 3 – 4 komandas, katram dalībniekam rokā smilšu maisiņš. Katrs dalībnieks mēģina trāpīt aplī, ja neizdodas, skrien, noliek smilšu maisiņu aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās. Dalībnieks no pirmā apļa pārnes maisiņu otrā aplī, skrien atpakaļ un nostājas kolonnas beigās. Dalībnieki izveido rindu, pēc signāla visi met smilšu maisiņus (roku un kāju darbība). Rotaļa „Sietiņš" Spēles dalībnieki nostājās kolonnā, viens no tiem paliek ārpusē - tas ir "sietiņš". Sietiņš pieiet pie priekšā stāvošā un saka: „Sijā, sijā, sietiņš!" Priekšējais jautā: „Ko grib sietiņš?" Sietiņš: „Smalko miltiņu!" Priekšējais: „Lec pakaļ!"	22 min.	Katras kolonnas priekšā 4 – 5 m attālumā noliek apļus. Uzvar komanda, kura aplī iemetusi vairāk smilšu maisiņu. Kolonnas priekšā noliek divus apļus 5 – 6 m attālumā. Pirmajā aplī ieliek tik smilšu maisiņu, cik komandā ir dalībnieku. Katrs dalībnieks pārnes maisiņu otrā aplī, atgriežas kolonnas beigās. Uzvar komanda, kura ātrāk salikusi maisiņus. Stafeti atkārto 2 – 3 reizes. Uzvar dalībnieks, kurš aizmetis maisiņu tālāk. Sietiņš skrien pie pēdējā un mēģina to noķert. Pēdējais bēg un cenšas aizskriet līdz rindas priekšgalam, tad viņš būs glābts. Ja noķer, tad mainās lomām.
Nobeiguma daļa Dalībnieki no smilšu maisiņiem veido zīmējumu vai sporta veida attēlojumu.	6 min.	Dalībnieki izskaidro zīmējumu, gan skolotājs, gan dalībnieki aplaudē par paveikto.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Jāseko kustību izpildei, jālabo kļūdas, jāpievērš uzmanība bērnu stājai.

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS PAŠUMS. PAVAIRĀŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ LICENCĒTĀJA ATĻAUJAS KATEGORISKI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 29

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Izmantojiet ne tikai stadionu, skrieniet pa dažādiem segumiem! Pie katras „klasītes" izvieto vienādu skaitu bērnu.
Galvenā daļa 1.Uzzīmē dažāda lieluma, garuma, formas „klasītes". Pēc skolotāja norādēm veic lēcienus. 2. Izveido 3 – 4 kolonnas, priekšējie nostājas pretī kolonnai ar garo auklu: Pārskrējiens zem garās auklas pa vienam, pa diviem, pa trim utt. Atkārto dažādus lēcienus ar aukliņu.	24 min.	Nomaina auklas griezējus. Lēcienus veic pēc skolotāja norādes.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	4 min.	Veic lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Radiet darbošanās prieku, pievērsiet uzmanību bērnu stājai gan individuāli, gan grupā!

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

NODARBĪBA 30

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV bez priekšmeta.	12 min.	Var izmantot laukumā atrodošos šķēršļus (kokus, krūmus, solus u.tml.).
Galvenā daļa 1. Izveido 3 – 4 kolonnas. Pirmais dalībnieks lec uz priekšu ar abām kājām, nākošais lec no pirmā dalībnieka piezemēšanas vietas. 2. Skolēni nostājas pa pāriem savās komandās. Rokās sadevušies, skrien apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās. Skrien, elkoņos sadevušies, apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās. Visa kolonna viens aiz otra skrien apkārt konusam, nostājas pie līnijas.	22 min.	Uzvar komanda, kura aizlēkusi vistālāk. Noskaidro uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās, elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Veiciet aktivitātes mežā, parkā, nestandarta laukumos! Pievērsiet uzmanību kustību kultūrai!

LATVIJAS OLIMPISKĀS KOMITEJAS ĪPAŠUMS. PAVAIROŠANA UN / VAI IZPLATĪŠANA BEZ IEPRIEKŠĒJAS DEKANĢA ATSTINGRI AIZLIEGTA.

NODARBĪBA 31

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

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formām; zīmējumi)
Ievada daļa Skrējiens. VAV pa pāriem (katrs pāris rāda savu vingrinājumu un kopā izpilda).	12 min.	Skrējiens apkārt dažādiem šķēršļiem. Jāveic elpošanas vingrinājumi. Ļaujiet bērniem darboties radoši!
Galvenā daļa 1. Skrējiena uzsākšana no dažādiem sākuma stāvokļiem. 2. Izveido 3 – 4 kolonnas, novelk kolonnas priekšā dažādā attālumā līnijas (4 – 5). Līdz pirmajai līnijai skrien, līdz nākošajai soļo ar uzdevumu vai skrien, apskrien apkārt konusam un nostājas kolonnas beigās. Soļošanas zonās saliek konusus; skrien, soļo apkārt konusiem, apskrien apkārt konusam, nostājās kolonnas beigās.	22 min.	Soļošanas uzdevumus nosaka skolotājs. Noskaidro uzvarētājus.
Nobeiguma daļa Stiepšanās un elpošanas vingrinājumi.	6 min.	Izpilda lēni, plūstoši.

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

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

NODARBĪBA 32

Vieta: Stadions, āra laukums
Nepieciešamie resursi/inventārs: skolēnu izvēlēts inventārs
Uzdevumi: 1. Attīstīt koordināciju;
2. Veicināt izpratni par drošību dažādās aktivitātēs.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā	Izpildes laiks	Norādījumi (par izpildi, darba organizēšanas formas)
Ievada daļa Atļauj bērniem pašiem vadīt skriešanu. VAV rāda, un izpilda paši bērni.	12 min.	Skrien pēc bērnu norādēm. Skolotājs seko izpildes kvalitātei. Skolotājs ir padomdevējs un atbalstītājs.
Galvenā daļa Bērni izvēlas sev vēlamās aktivitātes (var veidot interešu grupas).	22.min.	
Nobeiguma daļa Tiek pārrunātas vasarā iespējamās aktivitātes: peldēšana, skrituļslidošana, braukšana ar riteni u.c.	6 min.	Skolotājs atgādina par drošības noteikumu ievērošanu.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas.
Novēliet vasarā stiprināt veselību, sekot savai stājai, ievērot drošības noteikumus!

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