

Komandu spēles

Vispārīgais līmenis

Klasiskās sporta spēles

Skolēns turpina pilveidot iepriekš apgūto sporta spēļu pamatprasmju – metienu, piespēļu, sitienu un servju – vingrinājumus atbilstoši konkrētai spēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, lai atbilstoši savai veselībai un spējām pamēģinātu praktiski darboties pēc iespējas dažādākās sporta spēlēs un spētu izvēlēties sev piemērotākās (no skolas piedāvājuma), ar kurām vēlēties nodarboties otrajā un trešajā kursa apguves gadā.

Lielās dārza spēles – klasisko sporta spēļu prasmju piemērošana jaunās situācijās āra vidē uz samazinātiem laukumiem, izmantojot apkārtējo vidi un pieejamos resursus.

1. *Dārza biljards* – biljarda un futbola spēles apvienojums.

Uzdevuma apraksts. Spēles laikā visi sitieni tiek izdarīti tikai ar speciālo bumbu. Sitienu var izpildīt no jebkuras laukuma puses, taču tikai no punkta, kurā speciālā bumba apstājusies pēc iepriekšējā sitiena. Spēles noteikumus un tās variācijas veido paši spēlētāji.

Uzdevuma nosacījumi. Spēlē piedalās divas komandas. Spēles laukums tiek izveidots kā liels biljarda galds ar 6 atverēm tā malās. Laukuma lielums var būt, piemēram, 8×4 metri. Ar vienu speciālo bumbu jāiesit pārējās bumbas atverēs. Bumbu skaitu skolēni izvēlas paši, tās var būt dažādās krāsās un no dažāda materiāla, tām var tikt piešķirta vērtība, piemēram, futbola bumbai – 3 punkti, gumijas bumbai – 1 punkts.

2. *Minifutbols*

Uzdevuma apraksts. Pēc iespējas ātrāk dabūt visas bumbas pretinieka laukumā, izsitot tās cauri speciāliem vārtiņiem (atverei), kas atrodas uz laukuma vidus līnijas. Spēles noteikumus un tās variācijas veido paši spēlētāji.

Uzdevuma nosacījumi. Spēlē piedalās divas komandas. Spēles laukums var būt, piemēram, 8×4 metri. Nepieciešamas 10 futbola vai citas sporta spēles bumbas. Spēles laukuma vidū uz vidus līnijas ir izvietoti vārtiņi (atvere).

3. *Lidojošo šķīvīšu dārts*

Uzdevuma apraksts. Metot lidojošos šķīvīšus uz spēles mērķi, jāgūst pēc iespējas vairāk punktu. Par iegūto punktu summu spēlētājiem jāvienojas pirms spēles sākšanas. Spēles noteikumus un tās variācijas veido paši spēlētāji.

Uzdevuma nosacījumi. Uz zemes tiek izveidots liels dārta spēles laukums (3×3 metru), kas ir sadalīts sektoros. Šautriņu vietā tiek izmantoti 5 lidojošie šķīvīši vai frīsbija diski.

Komandu saliedēšanas spēles – to mērķis ir veidot saliedētāku, atvērtāku un draudzīgāku klases kolektīvu. Fiziskās aktivitātes ir vērstas uz dalībnieku sadarbību, visu līdzvērtīgu iesaistīšanos un dažādu prasmju izmantošanu.

Kustīgo lenšu taka

Uzdevuma apraksts. Izmantojot kustīgās lentes, katram komandas dalībniekam jānokļūst takas beigās, nepieskaroties zemei. Ja uzdevuma gaitā kāds dalībnieks pieskaras zemei, tad visi uzdevumu sāk no sākuma.

Uzdevuma nosacījumi. Tiek novilkti vairāki dažāda garuma kustīgo lenšu posmi, kas atrodas cits aiz cita. Uzdevums jāveic komandā. Katrai komandai ir dota 1 virve, kuru var izmantot tikai, atrodoties uz kustīgajām lentēm.

Vieta. Apvidus, kurā ir koki, līdzena zeme (bez čiekuriem, saknēm).

Inventārs. Kustīgās lentes ar savilcējiem, koku aizsargi, virve.

Drošība. Neskatoties uz to, ka augstums ir neliels (30–40 cm virs zemes), dalībniekiem garākajos posmos jābūt drošinātājam (kādam, kurš iet dalībniekam aiz muguras ar paceltām rokām un vajadzības gadījumā pietur).

Optimālais līmenis

Klasiskās sporta spēles

Sporta spēļu prasmes tiek pilnveidotas arvien kompleksākās situācijās, tās tiek iekļautas stratēģiju un taktikas paņēmieni apgūvē, lai pilnveidotu uzbrukuma vai aizsardzības taktikas paņēmieni apguvi.

Stratēģijas un taktikas paņēmieni sarežģītība tiek apgūta atbilstoši skolēna spējām, veselības stāvoklim un pamatprasmju apguves līmenim.

Stratēģijas un taktikas paņēmieni vingrinājumi jāveido tā, lai tajos būtu jāpieņem lēmumi, izvēloties no vairākām opcijām. Skolēni modelē dažādas spēles situācijas, analizē un izvērtē tām piemērotākās stratēģijas un taktikas paņēmienus.

Piemēram:

- basketbola spēles vingrinājumos cilvēks–cilvēks – aizsardzības, ātrā uzbrukuma, spēlētāju sadarbība uzbrukuma veidošanā un “atdod un ej” vingrinājumos;
- volejbola spēles vingrinājumos – ātrā uzbrukuma īsās piespēles caur vidējo spēlētāju vingrinājumos vai pilnveidojot vienu konkrētu spēles elementu;
- futbola spēles vingrinājumos apgūst spēlētāja vietu, stāju un pārvietošanās ātrumu atkarībā no sedzamā un bumbas atrašanās vietas vai lai prastu saglabāt bumbu ierobežotā laukumā, savstarpēji saspēlējoties, kā arī prasmi atrast uzbrucēju, kurš cenšas atbrīvoties no aizsarga.

Stratēģiskās spēles

Šo spēļu uzdevums ir izmantot iepriekš apgūtās prasmes situācijā, kad stratēģiskās un taktiskās problēmas rodas mainīgā vidē un ir patstāvīgi jāpieņem lēmumi efektīvākā iespējamā risinājuma atrašanai.

Stratēģija ir visaptverošs plāns, kas paredzēts, lai sasniegtu mērķi un izpildītu uzdevumus.

Taktika ir darbības, kas tiek veiktas, lai sasniegtu noteikto mērķi, piemēram, komandām ir dots izpildes laiks un shēma uzdevumu veikšanai. Komandai ir jāizvēlas izpildes variants, lai ātrāk nonāktu pie mērķa.

Riņķi

Uzdevuma apraksts. Dalībniekam, uzmetot riņķus uz statīviem, ir jāiegūst pēc iespējas vairāk punktu (stratēģija). Kā dalībnieks veiks uzdevumu – to nosaka taktikas paņēmieni. Piemēram: vai visi riņķi tiks pa vienam mesti uz tālākajiem statīviem, kas dod vislielāko punktu skaitu; vai tiks mesti pa vienam uz statīviem, kas dod mazāko punktu skaitu, bet ir izredzes uzmet vairākus riņķus un iegūt vismaz kādu punktu; vai visi riņķi kopā tiks uz mesti uz vidējā attālumā novietotā statīva, tādējādi viena statīva punktu skaits uzreiz tiks pareizināts ar 10, piemēram, $3 \times 10 = 30$ punkti.

Uzdevuma nosacījumi. Laukumā izvietoti statīvi, uz kuriem no noteikta attāluma ir jāuzmet 10 riņķi. Katram statīvam ir piešķirts noteikts punktu skaits, piemēram, tuvākajiem tas ir 1 punkts, bet tālākajiem – 5 punkti.

Slēpņošana (geocaching) ir visā pasaulē populāra spēle, kā arī interesanta un aktīva nodarbe brīvā dabā ar navigācijas iekārtu palīdzību. Dalībnieki, izmantojot GPS koordinātes, dodas meklēt slēpņus, kuros ir paslēpti spēlei atbilstoši dārgumi – “apslēptās mantas”. Šīs spēles mērķis ir ne tikai meklēt, piedzīvot, bet arī izziņāt jaunas vietas, iegūt informāciju par vietu, kurā paslēpts slēpnis.

Uzdevuma nosacījumi. Atceries – nekad nedodies “slēpņot” viens! Noteikti ievēro drošību! Ja slēpnis var apdraudēt tavu vai citu cilvēku veselību vai drošību – noteikti nemeklē to! Un cieni privātīpašumu!

Veicot maršrutu, ir jāizvēlas tā veikšanai atbilstošāko grūtības pakāpi. Bieži vien maršruts vedīs pa meža ceļiem un takām, tāpēc ir jāuzvelk piemēroti apavi un atbilstošs apģērbs.

Festivāla sporta spēles

Spēles, kurās ir iekļauti dažādi fizisko aktivitāšu vingrinājumi, radoši uzdevumi un starppriekšmetu uzdevumi.

Uzdevuma apraksts. Dalībniekiem jāveic distance, kurā ir iekļauti sekojoši posmi:

- uzdevums ar priekšmetu pārvietošanu – mešanas prasmes;
- *puzles* salikšana;
- uzdevums sadarbības prasmju izmantošanai;
- lomu spēle, sniedzot palīdzību ādas traumu gadījumos (mācību priekšmeti: bioloģija un sports un veselība).

Uzdevuma nosacījumi. Sadarbojoties grupā, izstrādājat pasākuma plānu – nosakiet tā tematiku, mērķi un uzdevumus, stratēģiju, dalībniekus, vidi, izdomājiet fiziskās aktivitātes, atjautības vai radošus uzdevumus. Visu uzdevumu grūtības pakāpei jābūt tādai, lai ikviens dalībnieks varētu tos izpildīt, iedvesmoties, radoši darboties un sportot. Izvērtējiet iespējamos riskus veselībai un dzīvībai un pieņemiet lēmumu, kā droši rīkoties.

Atbilstoši skolas darba organizācijas plānam īsteno pasākumu savā klases kolektīvā vai klašu grupā.