

Peldēšana

Vingrojums/ vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
Iepazīšanās ar ūdens īpašībām	Elpošanas un iegremdēšanās vingrinājumi: • burbuļu pūšana un izelpa ūdenī; • plastmasas bumbiņas pūšana no vienas malas uz otru; • rotaļlietas pacelšana zem ūdens. Ūdens blīvuma un pretestības sajušanas vingrinājumi: • sišana pa ūdens virsmu ar izplestām vai mazliet sažņaugtām plaukstām un ar dūrēm; • kustības ar plaukstām dažādos virzienos zem ūdens. Gulēšanas vingrinājumi uz ūdens: • apgulšanās horizontāli, turoties pie malas; • nogulšanās uz ūdens, turoties pie dēlīša un veidojot "laiviņu" uz krūtīm vai uz muguras.
Iepazīšanās ar ķermeņa pārvietoša- nos ūdenī	Pārvietošanās ūdenī: • soļošanas, skriešanas, lēkšanas vingrinājumi ūdenī, turoties pie baseina malas; • soļošanas, skriešanas, lēkšanas vingrinājumi, pārvietojoties baseinā uz priekšu, atmuguriski, sāniski (piemēram, lēkšana kā zaķim, lēkšana uz vienas kājas ("flamingo"), soļošana pietupienā, palēcieni, atbalstot rokas pret ūdeni. Slīdēšana uz ūdens: • slīdēšana uz krūtīm, uz muguras un uz sāna; • atgrūdiens no vienas baseina malas un slīdēšana uz pretējo malu. Kāju un roku darbības: • kāju pamīšus kustības ar lielu un mazu amplitūdu, turoties pie baseina malas; • apļveida kustības, ar rokām turoties pie dēlīša vai pie baseina malas; • slīdēšana ar dažādu roku stāvokļiem. Lēcieni ūdenī: • no baseina malas, saglabājot vertikālu ķermeņa stāvokli; • lēcieni no tupus stāvokļa "zivtiņā".

Vingrojums/ vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
Peldēšanas stila elementu apgūšana	Kāju darbības un roku īrieni: • kāju darbība kā kraulā, peldot uz krūtīm un uz muguras; • peldēšana, neizceļot rokas no ūdens – “suniski” vai “varden stilā”; • īrienu izpildīšana tikai ar vienu roku; • īrienu izpildīšana ar abām rokām. Peldēšana uz krūtīm un uz muguras ar roku un kāju darbību pilnīgā koordinācijā: • kāju darbība kraulā ar pretestību vai ar partneri; • 3–5 īrieni ar rokām uz krūtīm bez elpošanas un 3–5 īrieni, peldot uz muguras; • peldēšana ar abām kājām kopā tā, ka veidojas vilnis; • roku un kāju darbība kā vardei.
Rotaļas, spēles, šķēršļu joslas	Noturēt uz ūdens dažādas figūras, piemēram, zvaigznīti, pludiņu, laivu, medūzu u.c. Pārvarēt šķēršļu joslu: nolēkt no malas, paņemt no baseina dibena mantiņu, ienirt vingrošanas aplī. Komandu spēle ūdenspolo ar atvieglotiem noteikumiem. Ūdens aerobika mūzikas pavadījumā. Sinhronās peldēšanas vingrinājumi pāros vai nelielās grupās.
Fizisko spēju uzlabošana, izmantojot peldēšanas vingrinājumus	Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst šādus vingrinājumus: kustību koordinācijas vingrinājumus, kas attīsta: • vispārējo koordināciju, izpildot vienkāršas un sarežģītas (kompleksas) kustības; • spēju vadīt muskuļu piepūli; • spēju orientēties telpā; • spēju apgūt jaunas kustības un piemērot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklību); • spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; • spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). Apgūst vispārējās izturības vingrinājumus – daudzveidīgus vingrinājumus, ko izpilda kustībā 7–12 minūtes vienmērīgā tempā bez apstājas. Izzina, analizē un izvērtē peldēšanas distances garumu, veic to atbilstoši savām spējām un veselības stāvoklim.

Vingrojums/ vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
Drošas rīcības prasmju veicināšana	Vingrinājumi, kas veicina drošas rīcības prasmes. 1. Droša iekļūšana ūdenī: • iekļūšana ūdenī; • izpeldēšana virs ūdens virsmas un vertikāla stāvokļa atgūšana. 2. Elpošanas kontrole: • integrēta un efektīva elpošana; • emocionālā pašregulācija – elpošanas vingrinājumu pielietošanas iespējas emocionālās trauksmes mazināšanai, emocionālai paškontrolei vai domu sakārtošanai. 3. Pasīva peldēšana: • peldspējas kontrole: gulēšana uz ūdens miera stāvoklī; • turēšanās ūdenī vertikālā stāvoklī. 4. Orientācija ūdenī: • pagriešanās no krūtīm uz muguras un atpakaļ; • peldēšanas virziena maiņa pa labi un pa kreisi, uz priekšu un atpakaļ. 5. Peldēšanas prasmes: • peldēšana uz krūtīm; • peldēšana uz muguras. 6. Zemūdens prasmes: • ieniršana dziļumā; • peldēšana zem ūdens. 7. Droša izklūšana no ūdens. 8. Individuālo drošības līdzekļu (glābšanas vestu) izmantošana. 9. Peldēšana apģērbā (peldkostīmā, īsajā sporta apģērbā (šorti, T kreklis), garajā sporta apģērbā (treniņtērpā), ikdienas drēbēs ar apaviem kājās). 10. Peldēšana atklātā ūdenī. 11. Dažādu iespējamo drošības risku modelēšana fiziskajās aktivitātēs uz ūdens un pie tā, riska apzināšanās, lēmumu pieņemšana un soļu plānošana rīcībai konkrētā situācijā, ievērojot savu un citu drošību.