

Šķēršļu pārvarēšana

Izpildot šķēršļu pārvarēšanas vingrojumus/vingrinājumus, skolēns atbilstoši savām spējām un veselībai

- izpilda dažādas sarežģītības daudzveidīgus šķēršļu pārvarēšanas prasmju vingrinājumus sev piemērotā veidā un tempā;
- atceras matemātikā apgūto un sporta un veselības mācību stundās reālās situācijās lieto skaitļa vārdus (viens, divi), kārtas skaitļus (pirmais, otrais), veido figūras (lec pa apli, trijstūri), mēra lecot veiktos garumus (liekot pēdu pie pēdas).

Izvēloties mācību uzdevumus ar šķēršļu pārvarēšanu, skolotājs demonstrē attiecīgo prasmi un dod skaidrus, saprotamus norādījumus, rosina skolēnu domāt par to, ko viņš dara, kā dara un kāpēc dara.

Vingrojumi/vingrinājumi	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
1. Iesildīšanās vingrojumi/vingrinājumi skolotāja vadībā atbilstošām muskuļu grupām dažādās vidēs.	Vispārattīstošo vingrojumu kompleksa izpilde uz vietas un kustībā ar priekšmetu un bez tā, mūzikas pavadījumā un bez tā, lai sagatavotu ķermeni konkrētam uzdevumam.
2. Lēcieni uz vietas.	Lec, <ul style="list-style-type: none"> • atsperoties uz vienas kājas, • atsperoties uz abām kājām, • saskaņojot roku un kāju darbību, • pārmaiņus uz labās un kreisās kājas, • krustlēcšanā, • ar ritma maiņu, • mūzikas pavadījumā, • ar aukliņu.

Vingrojumi/vingrinājumi	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
<p>3. Lēcieni kustībā.</p>	<p>Lec,</p> <ul style="list-style-type: none"> • atsperoties uz vienas kājas, • atsperoties uz abām kājām, • saskaņojot roku un kāju darbību, • pārmaiņus ar labo un kreiso kāju, • dažādos virzienos – uz priekšu, atpakaļ, pa labi, pa kreisi, pa diagonāli, • attēlojot dzīvnieku lēcienus, piemēram, vardes, zaķa, sienāža lēcienus, • dažāda garuma lieluma “klasītes”, • krustlēcšanā, • ar papildu uzdevumiem, piemēram, pēc redzes vai dzirdes signāliem, • mūzikas pavadījumā, • lēciena laikā ar plaukstām sitot ritmu, • dažādas figūras.
<p>4. Lēcieni, pārvarot vertikālus un horizontālus šķēršļus.</p>	<p>Lec,</p> <ul style="list-style-type: none"> • pārvarot dažāda augstuma šķēršļus, • pārvarot dažāda garuma šķēršļus, • dažādās vidēs.
<p>5. Rāpšanās un kāpšana, izmantojot vingrošanas sienu.</p>	<p>Rāpjas un kāpj</p> <ul style="list-style-type: none"> • ar skatu pret vingrošanas sienu, • ar viennosaukuma roku un kāju darbībām, • ar pretnosaukuma roku un kāju darbībām, • uzkāpj uz vingrošanas sienas trešā spraišļa, pagriežas ar muguru pret sienu un pārmaiņus paceļ priekšā vienu, pēc tam otru saliektu kāju, • brīvi izvēlētā veidā.

Vingrojumi/vingrinājumi	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
<p>6. Rāpšanās un kāpšana, izmantojot dažādus rīkus.</p>	<p>Rāpjas un kāpj,</p> <ul style="list-style-type: none"> • izmantojot vingrošanas solu, vingrošanas paklājus, • vienlaikus izmantojot vairākus rīku veidus, piemēram, vingrošanas sola vidū novietots aplis vai vingrošanas nūjas, • uz paaugstinātas, šauras vai slīpas virsmas.
<p>7. Pārvietošanās pa horizontālo kāpšanas sienu.</p>	<p>Apgūst ķermeņa pozicionēšanu pie sienas un līdzsvara noturēšanu.</p> <p>Pārvietojas</p> <ul style="list-style-type: none"> • pa labi un pa kreisi, • secīgi pārvietojot rokas un kājas, • pa skolotāja izveidotu maršrutu.
<p>8. Līšana.</p>	<p>Lien un izlien zem, cauri vai pāri dažādiem šķēršļiem</p> <ul style="list-style-type: none"> • uz vēdera, • uz muguras, • uz sāniem, • balstā uz ceļiem, • pa dažāda slīpuma virsmām.
<p>9. Pārvēieni.</p>	<p>Pārvēieni uz priekšu, atpakaļ, sānis,</p> <ul style="list-style-type: none"> • savelkoties no stāvokļa guļus uz muguras, no sēdes, no balsta tupus, • saliecoties no sēdes, • atliecoties no stāvokļa guļus uz vēdera, ar rokām satverot kājas, no balsta guļus uz vēdera, no stājas uz ceļiem bez roku atbalsta.
<p>10. Kūlenis.</p>	<p>Kūlenis</p> <ul style="list-style-type: none"> • uz priekšu (parastais), • atpakaļ (parastais).

Vingrojumi/vingrinājumi	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
<p>11. Pārvēlieni, izmantojot dažādu inventāru.</p>	<p>Pārvēlieni</p> <ul style="list-style-type: none"> • pa dažādām virsmām, • pāri nelielam paaugstinājumam, • pa vairākiem paklājiem, kuri novietoti cits aiz cita, • pa paklājiem, uz kuriem novietoti nelieli priekšmeti, piemēram, konusa cepurītes, smilšu maisiņi, mazās pildbumbas, • no balsta tupus atpakaļ “kamoliņā”, • pāri galvai – kūlenis uz priekšu, atpakaļ.
<p>12. Šķēršļu pārvarēšana, attīstot fiziskās spējas – kustību koordināciju, vispārējo izturību un lokanību.</p>	<p>Ar skolotāja atbalstu, sadarbojoties mazās grupās, izmantojot pieejamos resursus, izveido vienkāršu šķēršļu joslu dažādās vidēs.</p> <p>Šķēršļu joslā iekļauj vingrinājumus</p> <ul style="list-style-type: none"> • koordinācijas sekmēšanai, • lokanības sekmēšanai, • vispārējās izturības sekmēšanai. <p>Šķēršļu joslas piemērs:</p> <ul style="list-style-type: none"> • pirmo posmu veic, lecot pa “pēdiņām”, atspēroties uz abām vai vienas kājas; • otro posmu veic, izlienot zem šķēršļa; • trešo posmu veic, kāpjot pa vingrošanas sienu; • ceturto posmu veic, pārveļoties pāri šķēršļiem; • piekto posmu veic, lecot pāri šķēršļiem.
<p>13. Šķēršļu pārvarēšana organizētajās kustību rotaļās un spēlēs.</p>	<p>Rotaļa “Peles pieliekamajā”.</p> <p>“Pelēm” ir māja aiz auklas (auklas augstums 30 cm). “Kaķis” staigā pa māju. Kad viņš aizsnaužas, “peles” izlien zem auklas un draiskojas. Kad “kaķis” ieņaudas, “peles” cenšas ātrāk izlīst zem auklas un nokļūt savā mājā.</p>

Vingrojumi/vingrinājumi	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
<p>14. Pašu izdomātas kustību rotaļas un spēles.</p>	<p>Skolēni izdomā alternatīvus risinājumus un noteikumus zināmām kustību rotaļām un spēlēm. Piemēram, pārveido skolotāja doto rotaļu “Zaķis bez mājas”.</p> <p>Rotaļas noteikumi.</p> <p>Dalībnieku ir par vienu vairāk nekā uz laukuma izveidotu/uzzīmētu apļu/kvadrātu – mājiņu.</p> <p>“Zaķi” lec starp mājiņām un pēc signāla cenšas pēc iespējas ātrāk iestāties kādā no mājiņām.</p> <p>“Zaķis”, kurš paliek bez mājiņas, kļūst par vadošo un dod signālu. Skolēni vienojas un piedāvā savu variantu, kā spēlēt šo rotaļu.</p>
<p>15. Drošas rīcības prasmju sekmēšana.</p>	<p>Skolēni izvēlas savām spējām un veselībai atbilstošus šķēršļu pārvarēšanas veidus, to augstumu vai garumu.</p> <p>Ar skolotāja atbalstu apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju orientēties telpā.</p> <p>Piemēram, rotaļas “Aklās vistiņas” laikā attīsta drošas rīcības prasmi, kā ekstremālās dzīves situācijās atrast izeju no telpas.</p>
<p>16. Stratēģiju apguves vingrinājumi.</p> <p>Atceries dabaszinībās mācīto par kustību (berze, inerce, ātrums)!</p>	
<p>Kāpēc ir svarīgi izvērtēt nodarbības vietas segumu?</p>	<p>Mēģini lēkt pa slapju grīdu vai nelīdzenu virsmu! Ievēro drošību! Formulē savus secinājumus!</p>
<p>Kāpēc ir svarīgi lietot atbilstošus apavus, nodarbojoties ar dažādām fiziskajām aktivitātēm?</p>	<p>Salīdzini ar klasesbiedriem sporta apavu zoles! Eksperimentējiet, ar kurām zolēm ir vieglāk darboties fiziskajās aktivitātēs, lai zoles neslīdētu uz dažādiem segumiem! Izmēģini, ar kādiem apaviem ir vieglāk rāpties pa kāpšanas sienu! Ievēro drošību! Formulē savus secinājumus!</p>
<p>Kāpēc ir svarīgi izvēlēties drošu vietu, lai brīvā laikā nodarbotos ar lēkšanas, velšanās, rāpšanās, lišanas fiziskajām aktivitātēm?</p>	<p>Atpazīsti un atrodi fizisko aktivitāšu nodarbību vietā iespējamās bīstamās situācijas! Piedāvā risinājumu, kā tās novērst!</p>