

Šķēršļu pārvarēšana

Šķēršļu pārvarēšanas vingrojumus/vingrinājumus skolēns izpilda sev piemērotā tempā atbilstoši savām spējām un veselībai.

Vingrojums/vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
1. Iesildīšanās vingrojumi/vingrinājumi skolotāja vadībā atbilstošām muskuļu grupām dažādās vidēs.	Vispārattīstošo vingrojumu kompleksa izpilde uz vietas un kustībā ar un bez priekšmeta.
2. Lēcieni uz vietas.	Lec: • atsperoties uz vienas vai abām kājām; • ar starplēcieni; • saskaņojot roku un kāju darbību; • izmantojot dažādu inventāru; • mūzikas pavadījumā ar ritma maiņu.
3. Lēcieni kustībā.	Lec: • atsperoties uz vienas vai abām kājām; • pārmaiņus ar labo un kreiso kāju; • dažādos virzienos; • figūrās, kas uzzīmētas uz zemes; • pēc papildus signāliem – vizuāliem vai skaņas; • mūzikas pavadījumā ar ritma maiņu; • izmantojot dažādu inventāru; • veicot krustlēcšanu; • pa pēdiņām; • pāri vertikāliem šķēršļiem; • pāri horizontāliem šķēršļiem.
4. Palēcieni vingrinājumi ar auklu.	Lec: • apļojot auklu uz priekšu vai atpakaļ; • atsperoties uz vienas vai abām kājām; • ar starplēcieniem; • ar pagriezieniem pa labi, pa kreisi; • veidojot ar auklu “cilpu”; • ar auklas “dubultapli”; • pāros.

Vingrojums/vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
5. Pārvietošanās vingrinājumi pa vingrošanas/kāpšanas sienu.	Pārvietojas: • rāpjas un kāpj pa vingrošanas/kāpšanas sienu ar dažādiem paņēmieniem, piemēram, ar viennosaukuma, pretnosaukuma paņēmieniem; • ar seju, ar muguru, ar labo/kreiso sānu pret sienu; • izpilda vispārattīstošo vingrojumu kompleksu pie/uz vingrošanas sienas; • rada savu pārvietošanās veidu pa sienu atbilstoši savai veselībai un spējām.
6. Šķēršļu pārvarēšana lienot.	Lienot: • pa dažāda slīpuma virsmām; • zem vai pāri šķēršļiem; • uz vēdera, • uz muguras, • uz sāniem, • balstā uz ceļiem.
7. Pārvēieni	Atpakaļ un uz priekšu: • savelkoties – no stāvokļa guļus uz muguras, no balsta tupus, no sēdus stāvokļa (sēdes); • saliecoties no sēdus stāvokļa (sēdes); • atliecoties – guļus uz vēdera, ar rokām satverot kājas, no stāvokļa balstā guļus uz gurniem, no stājas uz ceļiem. Sānis: • savelkoties – no sēdus stāvokļa (sēdes) un pēdām noliecoties uz priekšu; • no balsta uz ceļiem; • no tupus stāvokļa; • no stāvokļa guļus uz vēdera. Kūlenis: • uz priekšu; • atpakaļ.
8. Stājas	Stājas: • uz skausta; • uz krūtīm.

Vingrojums/vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
9. Balsti	Balsts: • ar saliektām kājām; • horizontālais.
10. Pārmetieni	Puspārmetieni: • uz priekšu; • atpakaļ.
11. Līdzsvara noturēšana	Līdzsvars: • uz labās vai kreisās kājas; • atmuguriski; • sānis; • “krusteniskais”; • augstais jeb vertikālais; • “apļa”; • frontālais.
12. Kombinācijas individuāli, pāros vai mazās grupās.	Kombinācijas: • ar akrobātikas elementiem; • kombinācijas ar apli, auklu, vāļītēm, plīvuriem un citiem priekšmetiem; • ar muzikālo pavadījumu un bez tā; • savienojot vingrošanas, dejas un akrobātikas elementus; • vienkārša piramīdas.
13. Krišanas prasmju vingrinājumi.	Vingrinājumi uz mīksta pamata: • atkritiens atmuguriski no puspietupiena; • kritiens atmuguriski no pamatstājas; • dažādi kūleņi atmuguriski; • kritiens atmuguriski pāri mīkstum šķērslim no vietas un virzoties atmuguriski atpakaļ; • kritiens atmuguriski pāri partnerim, kurš atrodas balstā četrpāpus; • kritieni uz priekšu uz rokām no žāklstājas un puspietupiena; • kritieni uz priekšu no pamatstājas; • kritieni uz rokām ar ķermeņa pagriezienu krītot; • kritiens uz priekšu pēc skrējiena; • kritieni uz priekšu pēc lēciena pāri šķērslim.

Vingrojums/vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
14. Fizisko spēju attīstīšana, izmantojot šķēršļu pārvarēšanas prasmes.	Šķēršļu joslā iekļauj vingrinājumus atbilstoši savai veselībai un spējām: • koordinācijas attīstīšanai, piemēram, kustību kombinēšanu (savienošana) un uzdevuma veikšanu noteiktā ritmā; • lokanības attīstīšanai, piemēram, vingrinājumus uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu; • ātruma attīstīšanai, piemēram, ātru, ritmisku un nepārtrauktu vingrināšanos uz vietas un kustībā, ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem; • spēka attīstīšanai, piemēram izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus.
15. Drošas rīcības prasmju attīstīšana.	Pirms vingrinājuma izpildes skolēns izvērtē riskus, pieņem lēmumu un droši rīkojas. Izpildot šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus, ievēro drošības noteikumus atbilstoši uzdevuma mērķim un norises vietai. Apgūst vingrinājumus, kas sekmē spēju ātri orientēties šaurās, nepazīstamās telpās, piemēram, ar aizsietām acīm pārvietojas no mīksta materiāla izveidotā labirintā ar mīksti šķēršļiem. Pēc skolotāja norādījuma šķēršļus pārvar dažādos veidos – lienot, rāpojot vai pārkāpjot tiem un ar rokām taustot labirinta malu vai sienu.
16. Starppriekšmetu saikne: dabaszinības	Izmanto dabaszinībās iegūto informāciju par to, kāpēc ķermenis kustas? Eksperimentē, izpildot vingrinājumus un secina, ka, dažādi pārvietojoties, vienā un tajā pašā laikā var veikt atšķirīgu ceļu.