

Pārvietošanās (soļošana, skriešana)

Vingrojums/vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
1. Iesildīšanās vingrojumi/vingrinājumi skolotāja vadībā atbilstošām muskuļu grupām dažādās vidēs.	Vispārattīstošo vingrojumu kompleksa izpilde uz vietas un kustībā, lai sagatavotu ķermeni fiziskām aktivitātēm.
2. Skrējiens ar šķēršļu pārvarēšanu.	Skrienot pārvar dažāda augstuma šķēršļus: • atsperoties uz vienas kājas; • atsperoties ar abām kājām.
3. Viegatlētikas vingrinājumi.	Skrien: • sprinta distances no dažādiem starta stāvokļiem; • atkārtotuma skrējienus; • veiklības skrējienus ar un bez priekšmeta pārvietošanas; • izturības skrējienus dažādās vidēs, izmantojot digitālās tehnoloģijas savas veselības kontrolēšanai; • dažādas kombinētas stafetes, izvēloties to veikšanas stratēģiju un taktikas paņēmienus.
4. Sporta spēles un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.	Kombinē soļošanas un skriešanas vingrinājumus ar priekšmetu pārvietošanu atbilstoši sporta spēles vai vienspēles specifikai, lai pilnveidotu uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus dažādās spēles situācijās.
5. Dejas un ritmiskās kombinācijas.	Savieno, pielieto, pilnveido soļošanas, skriešanas prasmes ar muzikālu pavadījumu un bez tā, veidojot deju soļu un vingrojumu kombinācijas.
6. Nūjošana.	Nūjojot jāizvēlas sev atbilstošākais nūjas garums. Vingrinājumi: • roku darbība, soļošana bez nūjām ar plašiem soļiem; tikai paņemot nūjas pa vidu rokās vai ieliekot plaukstu nūju stiprinājumos un plaukstu turot brīvi; • vēzieni ar nūju – sasveicināšanās ar soli, bez nūjas kustībā; ievietojot plaukstu siksniņās un velkot nūjas pa zemi; • atgrūdiens ar nūju, plaukstu atbrīvošana pēc atgrūdienu ar nūju;

Vingrojums/vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
6. Nūjošana.	• mācīšanās stratēģijas 4 soļi: 1) soļojam, piespiežot plaukstas pie ķermeņa, velkot nūjas līdzī; 2) tas pats, kas 1. solī, tikai atbrīvojam rokas un ļaujam tām brīvi kustēties līdzī soļu ritmam. Nūjas velkam sev līdzī; 3) apzināti speram plašāku soli, vienlaikus veicot plašāku vēzienu ar roku. Nūjas velkam līdz. Plaukstas vēl joprojām vaļējās; 4) tas pats, kas 3. solī, tikai satver nūjas plaukstās: a) nūjojot pret kalnu, izmanto pārmaiņas atgrūdienu; izpilda vienlaikus atgrūdienu ar abām nūjām; b) nūjojot no kalna, izmanto pārmaiņus atgrūdienu, liekot nūjas solim pa vidu; c) veic vienlaicīgu atgrūdienu, izvirzot pārmaiņus abas nūjas sev priekšā; pārmaiņus atgrūdienu, izvirzot pārmaiņus nūjas sev priekšā; pārmaiņus atgrūdienu, ieliekot nūjas solim pa vidu; d) veic vienlaicīgu atgrūdienu, izvirzot pārmaiņus abas nūjas sev priekšā.
7. Orientēšanās.	Vingrinājumi: • variē distances garumus; • izvēlas distances ar atšķirīgu reljefu; • variē distances izpildes tempu; • sadarbojoties mazās grupās un izmantojot apvidus karti, izvieto kontrolpunktus distancē.
8. Fizisko spēju sekmēšana.	Šķēršļu joslā vingrinājuma apļos iekļauj vingrinājumus atbilstoši savai veselībai un spējām: • spēka vingrinājumi, izmantojot personisko ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši katra indivīda ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei; • lokanības vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu; • ātruma vingrinājumi, ātri, ritmiski un bez apstāšanās vingrinoties uz vietas un kustībā, ar priekšmetiem un bez tiem, pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sekundes); • līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.

Vingrojums/vingrinājums	Vingrojumu/vingrinājumu apraksts
9. Stratēģijas un taktikas paņēmieni.	Ar skolotāja atbalstu pilnveido stratēģijas izstrādāšanas prasmes, nosaka, vai tās izvēle ir pamatota, vai izvēlei tika lietotas labākās metodes, vai rezultāts tiks sasniegts un vai rezultāts ir galvenais darbības novērtējuma kritērijs. Nosaka, kādas prasmes būs nepieciešamas, lai īstenotu stratēģiju. Izprot, vai taktikas paņēmieni pielietojums palīdz īstenot stratēģiju, piemēram, veicot fizisko aktivitāti sporta laukumā, dažādā reljefā un pa dažādu segumu, dažāda garuma distancēs.
10. Drošas rīcības prasmju sekmēšana.	Pirms vingrinājuma izpildes izvērtē riskus, pieņem lēmumu un droši rīkojas. Izpildot pārvietošanās vingrinājumus, ievēro drošības noteikumus atbilstoši uzdevuma mērķim un norises vietai. Kustību spēlēs, kurās tiek izmantotas pārvietošanās prasmes, pārredzot laukumu, izvairās no sadursmēm ar citiem dalībniekiem, laukumā esošiem priekšmetiem, dabas objektiem. Vingrinājums: atpazīsti un atrodi distancē, trasē iespējamās bīstamās situācijas! Izvēlies drošu pārvietošanās veidu un pamato to!
11. Pirmā palīdzība.	Imitē skriešanas vingrinājumos iespējamās traumu gūšanas situācijas, piemēram skrienot pa slapju vai nelīdzenu segumu. Šajos gadījumos visbiežāk rodas kāju vai pēdas traumas. Rīcība: • nepieciešams dalībnieku nomierināt; • pie traumētās vietas paturēt aukstuma kompresi. Aukstums mazina tūsku, asinsizplūdumu, iekšējo audu bojājumus.