



PROJEKTA
„ **SPORTO VISA KLASE** ”
METODISKĀ
ROKASGRĀMATA

2.KLASE



E. Gulbija Laboratorija

VISPĀRĒJĀ FIZISKĀ SAGATAVOTĪBA.....3



ROTAĻAS.....37



PELDĒŠANAS NODARBĪBAS.....79



ĀRA AKTIVITĀTES.....118



NORĀDĪJUMI NODARBĪBU
ORGANIZĒŠANAI ZIEMĀ.....133



Metodiskā rokasgrāmata publicēta Latvijas Olimpiskās komitejas mājas lapā:
<http://sportovisaklase.olimpiade.lv/lv/dalibnieki>

Nodarbību saturu veidoja:

Vispārējās fiziskās sagatavotības nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas docente ZINTA GALEJA

Rotaļas -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas docente IRĒNA DRAVNIECE

Peldēšanas nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore JEĻENA SOLOVJOVA

Āra aktivitāšu nodarbības -
Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas profesore DAINA KRAUKSTA

Projekta autori:

Latvijas Olimpiskā komiteja sadarbībā ar Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmiju



**VISPĀRĒJĀ
FIZISKĀ
SAGATAVOTĪBA**

Mērķis: veselības nostiprināšana – sporta stundu galvenais uzdevums. Sekmēt sadarbību starp skolēnu un skolotāju, veicināt vērtību izpratni par turpmākajā dzīvē nepieciešamo veselības un stājas uzlabošanu; nodrošināt daudzveidīgas iespējas nodarboties ar sistemātiskām fiziskajām aktivitātēm atbilstoši katra fiziskajām spējām un veselības stāvoklim, sekmējot harmonisku fizisko un garīgo attīstību.

1. Nodarbību sākumā, pievērst uzmanību pareizai soļošanas tehnikai (saskaņot roku un kāju darbību) un ievērot optimālas stājas stereotipa principus.
2. Sekot bērnu stājai visas nodarbības laikā.
3. Nobeiguma daļā veikt stiepšanās vingrinājumus.
4. Darbojoties ar bumbu, pievērst uzmanību metienu, piespēļu, vadīšanas prasmēm.
5. Sekot līdzī pareizai nodarbību plānos norādīto vingrojumu un vingrinājumu izpildei.
6. Bērņus izglītot par fizisko aktivitāšu nozīmi un nepieciešamību ikdienas dzīvē.
7. Atcerēties: izpildīt vingrinājumus uz abām pusēm (simetriski), gan ar vienu roku, gan otru roku utt.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, virve, vingrošanas soli, līdzsvara "eži", smilšu maisiņi, kartona pēdiņas, vingrošanas siena.

Uzdevumi:

1. Veicināt optimālas stājas stereotipa veidošanu.
2. Attīstīt līdzsvaru un koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – pamatstāja. "leelpot ziedu smaržu".
 - S. st. – pamatstāja. "Nopūst sveci".
 - S. st. – pamatstāja. "Izpūst pienu pūciņas".

Galvenā daļa 30 min.

1. Vingrinājumi optimālas stājas stereotipa veidošanai.
 - Pie sienas nostāties at muguriski tā, lai pie tās pieskartos pakausis, lāpstiņas, sēžas muskuļi un papēži. Atcerēties šo ķermeņa stāvokli un, aizejot no sienas saglabāt to.
 - Pie sienas nostāties at muguriski tā, lai pie tās pieskartos pakausis, lāpstiņas, sēžas muskuļi un papēži. Saglabājot šo ķermeņa stāvokli rokas atcelt sānis.
 - Pie sienas nostāties at muguriski tā, lai pie tās pieskartos pakausis, lāpstiņas, sēžas muskuļi un papēži, uz galvas uzlikt smilšu maisiņu. Atcerēties šo ķermeņa stāvokli un veikt 5 soļus uz priekšu.
 - Pie sienas nostāties at muguriski tā, lai pie tās pieskartos pakausis, lāpstiņas, sēžas muskuļi un papēži, uz galvas uzlikt smilšu maisiņu. Atcerēties šo ķermeņa stāvokli un veikt soļošanu pa iedomātu līniju uz priekšu ik pēc 3 soļiem veicot pietupienus;
 - Gulus uz muguras, kājas kopā, rokas lejā.
2. Attīstīt līdzsvaru un koordināciju šķēršļu joslā:
 - 1 virve – ies ar izvērtiem pirkstgaliem uz āru;
 - 2 vingrošanas soli – ies liekot pēdu aiz pēdas;
 - 25 līdzsvara "eži" – izvietoti tā, lai var veikt soli, uz tā uzkāpjot, pēda neskar grīdu;
 - 15 kartona pēdiņas – precīzi liks pēdu uz izvietotajām kartona pēdām;
 - 6 vingrošanas paklājiņi salikti kaudzē – uzkāpjot uz paklājiņu kaudzes, pārvietosies uz pirkstgaliem;
 - 3–10 vingrošanas sienas – uz pirmās vingrošanas sienas rāpsies līdz 3 pakāpienam un pa pārējo vingrošanas sienu rindu pārvietosies ar pielikšanas soliem uz priekšu.

Nobeiguma daļa 6 min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; pleci atbrīvoti, nolaisti lejā. Gara ieelpa. Īsa izelpa. Gara izelpa.
- Pēc iespējas ilgāk noturēt pareizu stāju: skats uz priekšu, vēders ievilkts, sēžas muskuļi sasprindzināti, pleci atbrīvoti un nolaisti lejā.
- Pēc iespējas ilgāk noturēt pareizu stāju: skats uz priekšu vēders ievilkts, sēžas muskuļi sasprindzināti, pleci atbrīvoti un nolaisti lejā. Uz galvas novietotos smilšu maisiņus vingrinājuma laikā mēģināt noturēt uz galvas.
- Vingrinājuma laikā zods jā novieto paralēli grīdai, pleci, mugurkaula jostas daļa, fiksēti pie grīdas, noturēt šo stāvokli 10 sek., atbrīvoties un atkārtot.
- Skolotājs no uzskaitītā inventāra izveido šķēršļu joslu.
- Vingrošanas sola virsmu izvēlas skolotājs.
- Šķēršļu joslu veicot pirmo reizi, dalībniekiem jāievēro optimālas stājas principi.
- Šķēršļu joslu veicot otro reizi, dalībniekiem uz galvas jānovieto smilšu maisiņš un jāievēro optimālas stājas principi.
- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, virve, vingrošanas soli, līdzsvara "eži", smilšu maisiņi, kartona pēdiņas, vingrošanas siena, grāmatas.

Uzdevumi:

1. Veicināt optimālas stājas stereotipa veidošanu.
2. Attīstīt līdzsvaru un koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – pamatstāja. "leelpot ziedu smaržu".
 - S. st. – pamatstāja. "Nopūst sveci".
 - S. st. – pamatstāja. "Izpūst pienu pūciņas".

Galvenā daļa 30 min.

1. Vingrinājumi optimālas stājas stereotipa veidošanai.
 - Pie sienas nostāties atmuguriski tā, lai pie tās pieskartos pakausis, lāpstiņas, sēžas muskuļi un papēži, uz galvas uzlikt smilšu maisiņu. Atcerieties šo ķermeņa stāvokli un veikt pa iedomātu līniju:
 - soļošana, augstu, ceļot ceļus;
 - soļošanu ar dažādiem roku stāvokļiem (sānis, priekšā, uz gurniem, aiz galvas, augšā);
 - soļošana ar pielikšana soļiem uz priekšu, pa labi, pa kreisi.
2. Attīstīt līdzsvaru un koordināciju.

Šķēršļu josla:

 - 1 virve – ies ar izvērstiem pirkstgaliem uz āru;
 - 1 vingrošanas sols – ies liekot pēdu aiz pēdas;
 - 1 vingrošanas sols – ies ar pielikšanas soli;
 - 25 līdzsvara "eži" – izvietoti tā, lai var veikt soli, uz tā uzkāpjot, pēda neskar grīdu;
 - 15 kartona pēdiņas – precīzi liks pēdu uz izvietotajām kartona pēdām;
 - 6 vingrošanas paklājiņi salikti kaudzē – uzkāpjot uz paklājiņu kaudzes, pārvietosies uz pirkstgaliem;
 - 3–10 vingrošanas sienas – uz pirmās vingrošanas sienas rāpsies līdz 3 pakāpienam un pa pārējo vingrošanas sienu rindu pārvietosies ar pielikšanas soļiem uz priekšu;
 - 5 barjeras – soļojot pietupienā izlīst barjerai pa apakšu.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

• Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; pleci atbrīvoti, nolaisti lejā.

Gara ieelpa.

Īsa izelpa.

Gara izelpa.

• Pēc iespējas ilgāk noturēt pareizu stāju; vēders ievilkts, sēžas muskuļi sasprindzināti, pleci atbrīvoti un nolaisti lejā. Uz galvas novietoto smilšu maisiņu vingrinājumu laikā mēģināt noturēt uz galvas.

• Skolotājs no uzskatītā inventāra izveido šķēršļu joslu.

• Vingrošanas sola virsmu izvēlas skolotājs,

• Šķēršļu joslu veicot pirmo reizi, dalībniekiem uz galvas jānovieto smilšu maisiņš un jāievēro optimālas stājas principi,

• Šķēršļu joslu veicot otro reizi, dalībniekiem uz galvas jānovieto grāmata un jāievēro optimālas stājas principi.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt vēdera un sānu muskulatūru.
2. Attīstīt koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – stāvus, rokas aiz muguras satver pretējās rokas elkonī. Velkot plecus atpakaļ, ieelpot. Atgriežoties sākuma stāvoklī, izelpot.
 - S. st. – stāvus, rokas lejā un krustotas priekšā plaukstu locītavās. Ceļot rokas augšā – uz āru, ieelpot. Nolaizot sākuma stāvoklī, izelpot.
 - S. st. – stāvus, rokas pret krūtīm. Velkot elkoņus atpakaļ, ieelpot. Atgriežoties sākuma stāvoklī, izelpot.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt vēdera muskulatūru.
 - S. st. – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas lejā, delnas pie augšstilbiem. 1 – lēni celt ķermeņa augšdaļu; 2 – s. st.
 - S. st. – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas lejā. 1–10 – atceļot kājas imitēt apļveida kustības uz priekšu (braukt ar ritenīti); 11–19 – atceļot kājas imitēt apļveida kustības atpakaļ (braukt ar ritenīti). 20 – s. st.
 - S. st. – guļus uz muguras, rokas sānis. 1 – saliekt kājas ceļos; 2 – iztaisnot kājas priekšā; 3 – saliekt kājas ceļos; 4 – s. st.
2. Stiprināt sānu muskulatūru.
 - S. st. – guļus sāniem, apakšējā roka zem galvas, augšējā roka saliekta, ar plaukstu novietota uz paklājiņa, 1 – kājas taisnas atcelt abas kājas augšā; 2 – s. st.
 - S. st. – guļus sāniem, apakšējā roka zem galvas, augšējā roka saliekta, ar plaukstu novietota uz paklājiņa, kājas taisnas nedaudz atceltas no grīdas 1 – vienlaikus vēzēt abas kājas – vienu uz priekšu, otru atpakaļ; 2 – s. st. 3 – mainīt kājas: pirmo kāju vēzēt atpakaļ, otro uz priekšu; 4 – s. st.
 - S. st. – guļus sāniem, apakšējā roka zem galvas, augšējā roka saliekta, ar plaukstu novietota uz paklājiņa, kājas taisnas nedaudz atceltas no grīdas 1 – vienlaikus saliekt abas kājas gūžas un ceļu locītavās, tuvinot ceļus pie krūtīm; 2 – s. st.
3. Attīstīt koordināciju.

Spēles "Spoguļi" 1. variants.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

• Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; pleci atbrīvoti, nolaisti lejā, vēders ievilkts. Mierīgas ieelpas un izelpas.

• Visu šo vingrojumu laikā sekot elpošanai; mugurkaula jostas daļa fiksēta pie paklājiņa; iegurnis nekustīgs, plecu josla atbrīvota.

• Vingrojuma laikā ķermeņa augšdaļu un kājas noturēt uz vienas līnijas. Plecus, iegurni noturēt paralēli grīdai.

• Vingrojuma laikā ķermeņa augšdaļu un kājas noturēt uz vienas līnijas. Plecus, iegurni noturēt paralēli grīdai. Veicot kāju vēzienus, vēderu sasprindzināt, tādējādi muguras jostas daļu saglabāt taisnu.

• Vingrojuma laikā ķermeņa augšdaļu un kājas noturēt uz vienas līnijas. Plecus, iegurni noturēt paralēli grīdai. Veicot kāju pievilkšanu, vēderu sasprindzināt.

Spēles vadītājs (skolotājs) rāda kustības vienlaikus ar rokām un kājām, piemēram, labā roka augšā, kreisā kāja priekšā, noturot šo stāvokli 2–3 sek. Pretī stāvošie dalībnieki (stāvot rindā) cenšas pēc iespējas precīzāk kustības atkārtot spoguļattēlā.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, līdzsvara "eži", bumbas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
2. Atkārtot vēdera muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt līdzsvaru.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (ar dažādiem roku un kāju stāvokļiem, piemēram, augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt muguras muskulatūru
 - S. st. – guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas lejā, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem.
 - 1 – atcelt labo kāju atpakaļ;
 - 2 – s. st.;
 - 1 – atcelt kreiso kāju atpakaļ;
 - 4 – s. st.
 - S. st. – guļus uz vēdera, viena roka zem pieres, otra roka izstiepta taisni uz priekšu (paralēli ausij), kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem.
 - 1 – vienlaikus no grīdas atcelt taisno roku un taisnu pretējo kāju;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – tas pats ar otru roku un kāju;
 - 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz vēdera, rokas saliektas, delnas zem pieres, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem.
 - 1 – atcelt galvu un plecus, rokas sānis;
 - 2 – s. st.
2. Atkārtot divus (pēc izvēles) vēdera muskulatūras stiprinošos vingrinājumus no 3. nodarbības.
3. Attīstīt līdzsvaru.

Spēles "Padod bumbu kaimiņam" 1. variants

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērt uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

!!! Izpildot vingrojumus uz vēdera, zem pieres var novietot smilšu maisiņu vai dvieļīti, šādi panākot kakla daļas neitrālu stāvokli

- Atceļot kāju, iegurnis paliek nekustīgs, kāju necelt augstāk par 15 cm, ja cels augstāk, veidosies nevēlams palielināts jostas daļas izliekums.

- Vingrojuma laikā censties vienlaikus atcelt roku un kāju, tās necelt augstāk par 15 cm.

- Vingrojumu laikā necelt galvu un plecus augstāk par 10 cm, rokas virzot sānis, plecus neuzraujot augšup.

Spēles dalībnieki nostājas aplī, cits citam blakus (aplī ne vairāk kā 10 dalībnieki), katrs dalībnieks ar pēdām (bez apaviem) nostājas uz diviem līdzsvara "ežiem", kas novietoti cits citam blakus. Spēles dalībnieki pa apli padod bumbu viens otram, mēģinot, saglabāt līdzsvaru nenokrītot no līdzsvara "ežiem".

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
2. Atkārtot sānu muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzmanības uzdevumiem (pēc dažādiem signāliem veic dažādus uzdevumus, piemēram, pēc signāla "hop" notiek virziena maiņa utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
 - S. st. – guļus uz muguras, rokas lejā, kājas saliektas, ceļi un pēdas novietotas gurnu platumā.
 - 1 – atcelt iegurni un muguras jostas daļu;
 - 2 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas lejā, kājas ceļu locītavās saliektas, iegurnis atcelts
 - 1- atcelt vienu taisnu kāju augšā;
 - 2 - s. st.;
 - 3 - tas pats ar otru kāju;
 - 4 - s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas lejā, kājas ceļu locītavās saliektas, iegurnis atcelts, starp ceļiem bumba
 - 1-3 – saspiest bumbu ar ceļiem;
 - 4–s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) sānu muskulatūras stiprinošos vingrinājumus no 3. nodarbības.
3. Attīstīt koordināciju.
Spēles "Spoguļi" 2. variants

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Vingrojuma laikā iegurni un muguras jostas daļu atcelt vienlaicīgi, vēdera un sēžas muskuļi sasprindzināti.
- Vingrojuma laikā iegurni un muguras jostas daļu noturēt taisnu, taisnu kāju ceļ līdz saliektās kājas ceļa līmenim.
- Vingrojuma laikā iegurni un muguras jostas daļu noturēt taisnu un nekustīgu.

Spēles dalībnieki sadalās pāros. Spēles vadītājs (viens no pāra) rāda kustības vienlaikus ar rokām un kājām, piemēram, labā roka augšā, kreisā kāja priekšā, noturot šo stāvokli 2–3 sekundes. Pretī stāvošais dalībnieks cenšas pēc iespējas precīzāk kustības atkārtot spoguļattēlā. Pēc 1 minūtes pāri mainās vadītājs.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sānu muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abiem sāniem.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, hanteles, līdzsvara "eži", bumbas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
2. Atkārtot muguras muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt līdzsvaru.

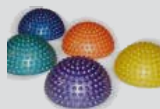
Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – stāvus, rokas sānis. Pagriežot delnas uz priekšu, ieelpot. Pagriežot delnas leļup, izelpot.
 - S. st. – pamatstāja. Ceļot rokas sānis, ieelpot. Pagriežot delnas leļup, izelpot.
 - S. st. – pamatstāja. Lēnām un pilnīgi izelpot, atdarinot skaņas "e", "r", "š", lēnām dziļi ieelpot.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
 - S. st.– šaura žākļstāja, rokas leļā ar smagumu
1 – saliekt rokas elkoņa locītavās plaukstas vērstas pret pleciem;
2 – s. st.
 - S. st. – šaura žākļstāja, rokas taisnas leļā ar smagumu
1 – atcelt rokas sānis, plaukstas vērstas leļup;
2 – s. st.
 - S. st. – šaura žākļstāja, rokas sānis, saliektas elkoņu locītavās 90 grādu leļķī, rokās smagums.
1 – atcelt taisnas rokas augšā;
2 – s. st.
 2. Atkārtot divus (pēc izvēles) muguras muskulatūras stiprinošos vingrinājumus no 4. nodarbības.
 3. Attīstīt līdzsvaru.
- Spēles "Padod bumbu kaimiņam" 2. variants.



Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

• Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; pleci atbrīvoti, nolaisti leļā, vēders ievilks. Mierīgas ieelpas un izelpas.

• Vienas izelpas laikā mēģināt pateikt kādu no norādītajiem burtiem (piemēram, "e") pēc iespējas vairāk.

• Vingrojuma laikā vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta. Kustības ar rokām veic bez rāvena.

• Vingrojuma laikā vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta. Kustības ar rokām veic bez rāvena.

• Vingrojuma laikā vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta, plecu novietojums simetrisks, nav uzrauti augšup. Kustības ar rokām veic bez rāvena.

Spēles dalībnieki nostājas aplī, viens aiz otra viena soļā attālumā (aplī ne vairāk kā 10 dalībnieki), katrs dalībnieks ar pēdām (bez apaviem) nostājas uz diviem līdzsvara "ežiem", kas novietoti cits citam blakus. Spēles dalībnieki pa apli padod viens otram bumbu atpakaļ, līklocī, mēģinot saglabāt līdzsvaru, nenokrītot no līdzsvara "ežiem" (bumbu izmēru un skaitu pēc skolotāja ieskatiem var palielināt).

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, mazie gumijas aplīši "barankas", bumbiņas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
2. Atkārtot sēžas un kāju muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt veiklību.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzmanības uzdevumiem (pēc dažādiem signāliem veic dažādus uzdevumus, piemēram, pēc signāla "hop" notiek virziena maiņa utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
Šķēršļu josla pēdas velvju nostiprināšanai:
 - 1 – iešana pa virvi liekot pēdas šķērsām virvei;
 - 2 – iešana uz pēdas priekšējās daļas pa aplīšiem ("barankām");
 - 3 – iešana uz pēdas aizmugurējās daļas pa aplīšiem ("barankām");
 - 4 – iešana vienlaicīgi zem labās pēdas ripinot mazu bumbiņu, pēc pusdistances veikšanas, ripina zem kreisās kājas.
2. Atkārtot sēžas un kāju muskulatūras stiprinošos vingrinājumus no 5. nodarbības.
3. Attīstīt veiklību.
Spēles "Zirnekļi" 1. variants.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

• Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

• Šķēršļu joslas laikā mugura taisna, vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta. Otro apli izpilda, uzliekot uz galvas "baranku".

Spēles dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 10, ierobežojot laukumu katrai grupai. Izvēlas "ķērājus" jeb "galvenos zirnekļus" (katrā grupā). Visi dalībnieki nostājas balstā atmuguriski ar saliektiem ceļiem, un pēc signāla dalībnieki pārvietojas šādā pozā pa konkrēto laukumu, cenšoties izvairīties no ķērāja. Spēles laikā ķērājs drīkst pieskarties dalībniekiem tikai ar roku; noķertais dalībnieks kļūst par galveno zirnekli.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, nūjas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt vēdera un sānu muskulatūru.
2. Atkārtot sēžas un kāju muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt kustību precizitāti.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – stāvus, rokas aiz galvas, elkoņi uz priekšu, galva viegli noliekta. Velkot elkoņus atpakaļ un atliecot galvu, kā arī pievelkot zodu, ieelpot. Atgriežoties s. st., izelpot.
 - S. st. – stāvus, rokas uz galvas, pirksti savīti. Stiepjot rokas augšā – uz āru, ieelpot. Atgriežoties s. st., izelpot.
 - S. st. – pamatstāja. Lēnām un pilnīgi izelpot, atdarinot skaņas “u”, “z”, “i”, lēnām dziļi ieelpot.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt vēdera muskulatūru.
 - S. st. guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas lejā
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu un rokas;
 - 2 – virzīties ar ķermeņa augšdaļu (sānis leju), ar labo roku skarot labās kājas potītes;
 - 3 – virzīties ar ķermeņa augšdaļu (sānis leju), ar kreiso roku skarot kreisās kājas potītes; 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas saliektas ar plaukstām skar plecus
 - 1 – vienlaikus atcelt ķermeņa augšdaļu, labās rokas elkonī tuvināt kreisās kājas celim; 2 – s. st.;
 - 3 – vienlaikus atcelt ķermeņa augšdaļu, kreisās rokas elkonī tuvināt labās kājas celim; 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas lejā
 - 1 – atcelt saliektu labo kāju; 2 – atcelt saliektu kreiso kāju; 3 – s. st.
 2. Stiprināt sānu muskulatūru.
 - S. st. guļus uz sāniem, apakšējā roka taisna, zem galvas, augšējā roka saliekta elkonī ar plaukstu aiz galvas, augšējā kāja saliekta, ar pēdu balstīta uz taisnas apakšējās kājas.
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu, augšējo roku un kāju (elkonis pret celi) tuvināt vienu otrai; 2 – s. st.
 - S. st. guļus uz sāniem, apakšējā roka taisna, zem galvas, augšējā roka taisna lejā, augšējā kāja taisna, apakšējā kāja saliekta ceļa locītavā.
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu un augšējo kāju, augšējo roku virzot pa kāju līdz celim; 2 – s. st.
 - S. st. – guļus uz sāniem, apakšējā roka taisna, zem galvas, augšējā roka taisna lejā, augšējā kāja taisna nedaudz atcelta, apakšējā kāja taisna uz grīdas
 - 1 – atcelt apakšējo kāju pie augšējās kājas; 2 – s. st.
 3. Atkārtot divus (pēc izvēles) sēžas un kājas muskulatūras stiprinošos vingrinājumus no 5. nodarbības.
 4. Attīstīt kustību precizitāti.
- Spēle “Noķer nūju”.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; pleci atbrīvoti, nolaiesti lejā, vēders ievilkts. Mierīgas ieelpas un izelpas.
- Vienas izelpas laikā mēģināt pateikt kādu no norādītajiem burtiem (piemēram, “z”) pēc iespējas ilgāk.

!!! Izpildot vingrojumus vēdera muskulatūrai.

Visu šo vingrojumu laikā sekot elpošanai; mugurkaula jostas daļa fiksēta pie paklājiņa; iegurnis nekustīgs, plecu josla atbrīvota.

!!! Izpildot vingrojumus sānu muskulatūrai.

Visu šo vingrojumu laikā saglabāt stabilu iegurni, paralēli grīdai. Atceļot ķermeņa augšdaļu vai kāju saglabāt it kā paralēlu novietojumu attiecībā pret grīdu (negāzties uz priekšu vai atpakaļ).

Dalībnieki izveido apli, nostājoties viens aiz otra. Katram rokā viena vingrošanas nūja. Nūju tur ar to roku, kura atrodas apļa iekšpusē. Spēles uzdevums: pēc signāla “3, 4, hop” atlaist savu nūju un censties noķert priekšā stāvošā dalībnieka nūju.

!!! Sekot līdzi, lai nūjas tiktu turētas taisni.

- Stiepšanās vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumus, kas paredzēti sānu muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abiem sāniem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, spilventiņi, hanteles.

Uzdevumi:

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
2. Atkārtot plecu joslas un roku stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt veiklību.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana dažādos veidos (sīksolis, izklupiens uz priekšu, izklupiens sānis (pa labi, pa kreisi), pielikšanas solis, utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
 - S. st. guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas augšā, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem. 1–7 – ar rokām imitēt peldēšanas kustības (brasā); 8 – s. st.
 - S. st. guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas augšā, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem. 1–7 – ar kājām veikt vēzienu kustības (imitē peldēšanu); 8 – s. st.
 - S. st. guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas augšā, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem. 1 – vienlaikus atcelt rokas un kājas (līdz 10 cm); 2 – s. st.
2. Atkārtot divus (pēc izvēles) plecu joslas un roku muskulatūru stiprinošos vingrojumus no 6. nodarbības.

3. Attīstīt veiklību.

Spēles "Zirnekļi" 2. variants.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

!!! Izpildot vingrojumus uz vēdera, zem pieres var novietot smilšu maisiņu vai dvieļi, tā panākot kakla daļas neitrālu stāvokli

- Vingrojuma laikā galva netiek atcelta no virsmas, kāju pirkstgali fiksēti pret virsmu.
- Vingrojuma laikā galva netiek atcelta no virsmas.
- Vingrojuma laikā galva netiek atcelta no virsmas. Rokas un kājas necelt augstāk par 10 cm.

Spēles dalībnieki tiek sadalīti grupās pa 10, ierobežojot laukumu katrai grupai. Laukumā izvietoti dažādi šķēršļi (piemēram, vingrošanas paklājiņi), kurus spēles laikā drīkst tikai apiet, nevis kāpt virsū. Izvēlas ķērājus jeb "galvenos zirnekļus" (katrā grupā). Galvenajam zirneklim iedod spilventiņu. Visi dalībnieki nostājas balstā atmuguriski ar saliektiem ceļiem, pēc signāla dalībnieki pārvietojas šādā pozā, pa konkrēto laukumu, cenšoties izvairīties no ķērāja.

!!! Spēles laikā ķērājs drīkst dalībniekiem pieskarties vai mest ar spilventiņu, noķertais dalībnieks kļūst par galveno zirnekli.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, bumbas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
2. Atkārtot plecu joslas un roku stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt kustību precizitāti.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

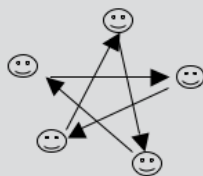
Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (ar dažādiem roku un kāju stāvokļiem, piemēram, augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
 - S. st. šaura žāklstāja, rokas priekšā
1 – veikt puspietupienus; 2 – s. st.
 - S. st. puspietupienā, rokas uz gurniem;
1 – vienu kāju virzīt taisnu sānis; 2 – s. st. 3 – tas pats ar otru kāju; 4 – s. st.
 - S. st. pamatstāja
1 – izklupiens ar vienu kāju uz priekšu; 2 – s. st.;
3 – tas pats ar otru kāju; 4 – s. st.
5 – izklupiens ar vienu kāju sānis; 6 – s. st.
7 – tas pats ar otru kāju; 8 – s. st.
2. Atkārtot plecu joslas un roku stiprinošos vingrojumus no 6. nodarbības.

3. Attīstīt kustību precizitāti.
Spēle "Zvaigznīte".



Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Veicot puspietupienus, ceļi "neiet" pāri pirkstgaliem, mugura taisna, skats uz priekšu. Vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta.
- Atrodoties puspietupiena pozīcijā, ceļi "neiet" pāri pirkstgaliem, mugura taisna, skats uz priekšu. Vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta. Kāju virzot sānis, tā balstās uz pēdas iekšmalas.
- Veicot izklupienus, ceļi "neiet" pāri pirkstgaliem, mugura taisna, skats uz priekšu. Vēdera un sēžas muskulatūra sasprindzināta. Veicot ar kāju izklupienu, uz priekšu un sānis, gūžas un ceļa locītavas ir saliekta 90 grādu leņķī.

Dalībnieki sadalās komandās pa pieci un izveido apli apsēžoties, turku sēdē. Katrai komandai viena maza 10 cm bumbiņa. Bumbu ripina cits citam, zīmējot uz grīdas zvaigznīti.

Tad, kad tas apgūts, katram dalībniekam izdala savu bumbiņu.

Tagad to visi darīs kopā, pēc signāla ripinot bumbiņas cits citam. Spēles uzdevums: panākt, lai bumbiņas nesasītas kopā.

!!! Skolotājs uz lapas uzzīmē zvaigzni un izskaidro noteikumus.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, hanteles, lielā bumba.

Uzdevumi:

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
2. Atkārtot pēdas stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt kustību koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas lejā, kājas gūžas un ceļu locītavās saliektas. Ieelpot vēderu piepūšot kā balonu, izelpot vēderu ievilk, balons izlaiž gaisu (ieelpa caur degunu, izelpa caur muti).
 - S. st. guļus uz muguras, rokas lejā. Ceļot rokas augšā – uz āru, ieelpot. Nolaizīt rokas, izelpot.
 - S. st. guļus uz muguras, kājas gūžas un ceļu locītavās saliektas. Uzliekot delnas uz apakšējām ribām, pirkstus uz priekšu, īkšķus atpakaļ, ieelpot. Izdarot spiedienu uz ribām, izelpot.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru
 - S. st. – šaura žāklstāja, rokas taisnas priekšā ar smagumu, plaukstu vērsta augšup
 - 1 – saliekt rokas elkoņa locītavās, plaukstu vērsta pret pleciem; 2 – s. st.
 - S. st. – šaura žāklstāja, viena roka taisna augšā ar smagumu, otra roka pie pleca, ar smagumu
 - 1 – taisno roku saliekt un virzīt pie pleca, saliekt roku iztaisnot augšā (plaukstu vērsta uz iekšu);
 - 2 – s. st.
 - S. st. – šaura žāklstāja, rokas augšā ar smagumu, plaukstu vērsta uz iekšu
 - 1 – vienu roku virzīt uz priekšu, otru roku atpakaļ;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – tas pats, tikai mainot rokas;
 - 4 – s. st.
2. Atkārtot pēdu muskulatūru stiprinošos, uzdevumus no 7. nodarbības (šķēršļu josla 1 reizi).
3. Attīstīt kustību koordināciju.

Spēle "Lielā bumba".

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

!!! Visu elpošanas vingrinājumu laikā pleci atbrīvoti, nolaisti lejā. Mierīgas ieelpas un izelpas.

• Ievērot, ka ieelpa tiek veikta caur degunu, izelpa tiek veikta caur muti. Vingrinājuma laikā plecu josla atbrīvota. Izelpas laikā muguras jostas daļa fiksēta pie virsmas.

• Muguras jostas daļa fiksēta pie virsmas.

• Spiedienu uz ribām veic vienmērīgu un bez liela spēka, izelpa pagarināta.

• Mugura taisna, skats uz priekšu, pleci simetriski, nav uzrauti augšup.

• Roku kustības veikt bez rāvienu, mugura taisna, pleci nav uzrauti augšup.

• Roku kustības veikt bez rāvienu, mugura taisna, pleci nav uzrauti augšup, iegurnis nekustas.

Dalībnieki izveido apli, nostājoties balstā guļus. Apli tiek novietota lielā vingrošanas bumba 60 cm diametrā.

Spēles uzdevums: piespēlēt ar roku bumbu kādam no pretējā apļa puses dalībniekiem.

!!! Jācenšas saglabāt taisnu muguru, kājas plecu platumā.

Lai nebūtu dīkstāve, dalībniekus var sadalīt vairākās grupās.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs:

vingrošanas paklājiņi, vingrošanas aplī, PET pudeles, virve.

Uzdevumi:

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
2. Atkārtot vēdera muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt rāpošanas prasmes.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzmanības uzdevumiem (pēc dažādiem signāliem veic dažādus uzdevumus, piemēram, pēc signāla "hop" notiek virziena maiņa utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt pēdu muskulatūru
 - Rotaļa "Sašķiro bumbiņas"
 - "Stafete ar pudeli"
2. Atkārtot 4 (pēc izvēles) vēdera muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8. nodarbības.
3. Attīstīt rāpošanas prasmes.
 - S. st. Turku sēde. Izapļot plaukstu, elkoņu un plecu locītavas.
 - S. st. Četrpāpus. Rāpot uz priekšu pārmaiņus ar labo un kreiso roku, un kāju.
 - S. st. Četrpāpus. Rāpot uz priekšu vienlaicīgi ar labo roku, labo kāju un kreiso roku, kreiso kāju.
 - S. st. Četrpāpus. Rāpot atmuguriski vienlaikus ar labo roku, labo kāju un kreiso roku, kreiso kāju.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

Vingrošanas aplī katram bērnam priekšā saliek 15 bumbiņas – 5 pavisam mazas, 5 lielākas, 5 ar dažādām faktūrām. Noliek arī 3 bļodiņas vai "barankas", kur bumbiņas iešķirot.

Pēc starta signāla bērns ar kāju pirkstu palīdzību satver bumbiņas un šķiro bļodiņās. Katrā bļodiņā jābūt viena veida bumbiņām.

!!! Uzvar tas, kurš bumbiņas sašķirojis visātrāk un visprecīzāk. Bumbiņas var aizvietot ar pupām, kastaņiem, čiekuriem.

Stafetes norise:

Komandās pa 6 dalībniekiem. Katram bērnam stafete būs jāskrien 2 reizes. Pirmais dalībnieks līdz atzīmei zem labās kājas ripina pudeli (pudele drīkst pārvietoties tikai tad, kad tā ir zem pēdas, t. i., to nedrīkst spert), pudeli atstāj laukuma otrā galā. Atpakaļceļā, uz zemes nolikta virve, pārvietojas ar pieliekšanas soli ar labajiem sāniem. Nodod stafeti nākamajam. Otrais dalībnieks līdz atzīmei dodas pa virvi ar pieliekšanas soli, atpakaļceļā ripinot pudeli ar labo kāju.

!!! Veicot stafeti otro reizi, pudeli ripina ar kreiso kāju un pa virvi pieliekšanas soli veic ar kreisajiem sāniem.

!!! No vingrošanas paklājiņiem izveidots 10 m ceļš.

Rāpošanas uzdevumu izpilde vidēji lēnā tempā. Mugura taisna, skats uz priekšu (paklājā).

levērot vienosaukuma rāpošanas principu (labā – labā; kreisā – kreisā)

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, baloni.

Uzdevumi:

1. Stiprināt vēdera un sānu muskulatūru.
2. Attīstīt koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi
 - S. st. – pamatstāja. Ieelpojot rokas ceļam augšā, izelpā rokas laist lejā, muguru noapaļot.
 - S. st. stāvus, rokas uz vēdera. Izelpojot vēderu piepūst kā balonu, izelpā vēderu ievilkts, balons izlaiž gaisu (ieelpa caur degunu, izelpa caur muti).
 - S. st. pamatstāja. Ieelpojot plecus maksimāli celt augšā, izelpojot plecus maksimāli laist lejā

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt vēdera muskulatūru.
 - S. st. – guļus uz muguras, kājas taisnas, rokas saliektas ar plaukstām skar plecus
 - 1 – vienlaikus atcelt ķermeņa augšdaļu un saliektu kreiso kāju ceļi, labās rokas elkoni tuvināt kreisās kājas ceļim; 2 – s. st. 3 – vienlaikus atcelt ķermeņa augšdaļu un saliektu labo kāju ceļi, kreisās rokas elkoni tuvināt labās kājas ceļi; 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas lejā.
 - 1 – atcelt vienlaikus saliektas abas kājas; 2 – s. st.
 - S. st. – guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas lejā.
 - 1 – vienlaikus atcelt ķermeņa augšdaļu un saliektas kājas, tās virzot pie vēdera; 2 – s. st.
2. Stiprināt sānu muskulatūru.
 - S. st. (uz sāniem) apakšējā roka balstā uz apakšdelma, augšējā roka uz gurna, apakšējā kāja saliekta ceļa locītavā, balstās uz apakšstilba, augšējā kāja taisna nedaudz atcelta no grīdas
 - 1 – atcelt iegurni no grīdas; 2 – s. st.
 - S. st. (uz sāniem) apakšējā roka balstā uz apakšdelma, augšējā roka uz gurna, kājas taisnas
 - 1 – atcelt iegurni no grīdas; 2 – s. st.
 - S. st. žākļstāja, rokas augšā ar smagumu
 - 1 – vienlaikus noliekt ķermeņa augšdaļu pa labi un atcelt labo kāju; 2 – s. st.; 3 – tas pats uz otru pusi; 4 – s. st.
3. Attīstīt koordināciju.
Spēle "Balons gaisā"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

!!! Visu elpošanas vingrinājumu laikā: plecu josla atbrīvota, vēders ievilkts. Mierīgas ieelpas un izelpas.

• Ievērot, lai ieelpa tiek veikta caur degunu, bet izelpa caur muti.

• Visu šo vingrojumu laikā sekot elpošanai; mugurkaula jostas daļa fiksēta pie paklājiņa; iegurnis nekustīgs, plecu josla atbrīvota

• Vingrojuma laikā ķermeņa augšdaļu un kājas noturēt uz vienas līnijas. Plecus, iegurni noturēt paralēli grīdai

• Vingrojuma laikā ķermeņa augšdaļu un kājas noturēt uz vienas līnijas. Plecus, iegurni noturēt paralēli grīdai. Veicot kāju vāzienus, vēderu sasprindzināt, tādējādi muguras jostas daļu saglabāt taisnu.

• Veicot ķermeņa augšdaļas noliekšanu, iegurnis nekustas.

Dalībnieki sadalās pa četri, katram četriniekam viens balons. Starp dalībniekiem novietoti 2 vingrošanas paklāji, katrs dalībnieks savā paklāja stūrī. Dalībnieki nostājas krabīti (balsts atmuguriski ar saliektām kājām). Spēles uzdevums: pēc iespējas vairāk veikt piespēles ar kājām nezaudējot līdzsvaru. Uzvar tas četrinieks, kuram visvairāk piespēju.

!!! Krabīti rokas taisnas, bet ne hiperekstenzijā. Sēža nepieskaras grīdai.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, bumba.

Uzdevumi:

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
2. Atkārtot sānu muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt kustību precizitāti.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt muguras muskulatūru:
 - S. st.– guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas augšā, labajā rokā bumbiņa, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem.
 - 1–2 – veicot apļveida kustību ar rokām atpakaļ, bumbiņu nodot kreisajā rokā, veicot apļveida kustību ar rokām augšup, bumbiņu nodot labajā rokā;
 - 3 – s. st.;
 - 4–5 – tas pats, vadošā ir kreisā roka;
 - 6 – s. st.
 - S. st. guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas augšā, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem.
 - 1 – vienlaikus atcelt rokas un kājas (līdz 10 cm);
 - 2 – rokas sānis;
 - 3 – rokas kopā;
 - 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas augšā, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem
 - 1 – vienlaikus atcelt rokas un kājas (līdz 10 cm);
 - 2 – kājas sānis;
 - 3 – kājas kopā;
 - 4 – s. st.
 2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) sānu muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8., 13. nodarbības.
 3. Attīstīt kustību precizitāti.
- Spēle "Sargā vārtus!"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sānu muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abiem sāniem.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

!!! Izpildot vingrojumus uz vēdera, zem pieres var novietot smilšu maisiņu vai dvieļi, tā panākot kakla daļas neitrālu stāvokli

- Galva un kāju pirkstgali fiksēti pie virsmas visu vingrojuma izpildes laiku. Kustību laikā rokas taisnas un bumbiņa neskar grīdu.

- Galva fiksēta pie virsmas visu vingrojuma izpildes laiku. Rokas un kājas necelt augstāk par 10 cm.

- Galva fiksēta pie virsmas visu vingrojuma izpildes laiku. Rokas un kājas necelt augstāk par 10 cm.

Dalībnieki izveido apli, nostājoties žāklstājā ar skatu uz apla iekšpusi. Dalībniekiem jāpiespēlē bumba cits citam pa grīdu, cenšoties to neizlaist starp kājām. Tas, kuram tas gadās, skrien apkārt aplim un ieņem savu vietu, turpinot spēlēt. Uzvar tie, kuri ne reizi nav ielaiduši bumbu savos vārtos!

!!! Bumbu piespēlē ar abām rokām reizē.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
2. Atkārtot vēdera muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt līdzsvaru.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzmanības uzdevumiem (pēc dažādiem signāliem veic dažādus uzdevumus, piemēram, pēc signāla "hop" notiek virziena maiņa utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru:
 - S. st. – guļus uz sāniem, apakšējā roka taisna, zem galvas, augšējā roka taisna leņķī, kājas taisnas, elastīgā gumija ap apakšstilbiem.
 - 1 – atcelt augšējo kāju līdz gumijas maksimālai pretestībai;
 - 2 – s. st.
 - S. st. – guļus uz sāniem, apakšējā roka taisna, zem galvas, augšējā roka taisna leņķī, augšējā kāja taisna saliekta gūžas un ceļa locītavā, atbalstīta uz grīdas, apakšējā kāja taisna.
 - 1 – atcelt taisno kāju no grīdas;
 - 2 – s. st.
 - S. st. – guļus uz sāniem, apakšējā roka taisna, zem galvas, augšējā roka taisna leņķī, augšējā kāja taisna saliekta gūžas un ceļa locītavā, atbalstīta uz grīdas, apakšējā kāja taisna.
 - 7 – atcelt taisno kāju no grīdas un veikt apļveida kustības uz priekšu; 8 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) vēdera muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8., 13. nodarbības.

3. Attīstīt līdzsvaru. Spēle "Desas".



Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sānu muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abiem sāniem.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai uzdevumu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Veicot vingrojumu, ķermenī saglabāt taisnu līniju (negāzties uz priekšu vai atpakaļ). Kāju kustības lēnas.
- Veicot vingrojumu, ķermenī saglabāt taisnu līniju (negāzties uz priekšu vai atpakaļ).
- Veicot vingrojumu, ķermenī saglabāt taisnu līniju (negāzties uz priekšu vai atpakaļ).

Spēlētāji sadalās pa 6. Trīs dalībniekiem ap roku apsien zaļas krāsas lentītes, trim – dzeltenas. Spēlētājiem, jauktā secībā, jāizvietojas uz līdzsvara "ežiem" (uz līdzsvara "eža" ar abām kājām), pēc tam jāsāk pārvietoties pa tiem, mēģinot komandai nostāties vertikālā vai horizontālā līnijā vai diagonāle, vienlaikus traucējot pretinieku komandai to izdarīt. Uzvar komanda, kuras dalībnieki pirmie nostājušies līnijā vai diagonālē cits aiz cita.

!!! Spēles laikā saglabāt līdzsvaru, no "ežiem" nenokrist.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, vingrošanas soli, līdzsvara "eži".

Uzdevumi:

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
2. Atkārtot muguras muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt līdzsvaru.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – guļus uz muguras, rokas augšā, kājas taisnas. Rokas un kājas novietotas sānis tā, lai izveidotos burts "C". Ieelpot, izelpojot rokas tuvināt kājām, veidojot vēl izteismīgāku burtu "C".
 - S. st. – guļus uz muguras, rokas lejā, kājas saliektas gūžas un ceļu locītavās. Lēnām izelpot, atdarinot skaņas "p", "o", "ž", lēnām dziļi ieelpot.
 - S. st. – guļus uz muguras, rokas sānis, kājas saliektas gūžas un ceļu locītavās. Ieelpot, izelpojot kreiso roku atcelt un tuvināt labajai rokai, šķērsojot ķermeņa viduslīniju. Ieelpot kreisā roka atgriežas s. st., izelpojot labo roku atcelt un tuvināt kreisajai rokai, šķērsojot ķermeņa viduslīniju.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru
 - S. st. – balsts guļus.
 - 1 – atcelt vienu plaukstu no grīdas;
 - 2 – s. st.
 - 3 – tas pats ar otru roku;
 - 4 – s. st.
 - S. st. – balsts guļus, rokas uz sola
 - 1 – saliekt rokas elkoņa locītavās, elkoņus virzot sānis;
 - 2 – s. st.
 - S. St. balsts guļus, rokas uz sola
 - 1 – saliekt rokas elkoņa locītavās, elkoņus virzot gar sāniem;
 - 2 – s. st.
 2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) muguras muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 4., 9., 14. nodarbības.
 3. Attīstīt līdzsvaru.
- Spēle "Virus".

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

!!! Visu elpošanas vingrinājumu laikā plecu josla atbrīvota, vēders ievilkts. Mierīgas ieelpas un izelpas

- Vingrinājumu veic uz abām pusēm.

- Vienas izelpas laikā mēģinām pateikt pēc iespējas vairāk burtu (piemēram, burts "p").

- Vingrinājuma laikā iegurnis un kājas nekustas

- Ķermeni saglabāt taisnu. Vēdera, sēžas un muguras muskulatūra sasprindzināta. Atceļot roku, iegurni saglabāt nekustīgu.

- Ķermeni saglabāt taisnu. Vēdera, sēžas un muguras muskulatūra sasprindzināta. Atceļot roku, iegurni saglabāt nekustīgu.

- Ķermeni saglabāt taisnu. Vēdera, sēžas un muguras muskulatūra sasprindzināta. Atceļot roku, iegurni saglabāt nekustīgu.

Pa laukumu izvietoti līdzsvara "eži", vingrošanas paklājiņi (kaudzītēs) vingrošanas soli. Izvēlas galveno dalībnieku – "virusu". Visi spēles dalībnieki pārvietojas pa izvietotajiem priekšmetiem ar smilšu maisiņiem uz galvas. Virus dalībniekus ķert, tiem pieskaroties ar roku. To dalībnieku, kuru, noķer, tas pievienojas "virusam". Uzvar dalībnieks, kuru "virus" nav skāris.

!!! Spēles laikā pārvietojoties, pēdas nedrīkst skart grīdu, smilšu maisiņu jānotur uz galvas. Ja smilšu maisiņš spēles laikā nokrīt 3 reizes, dalībnieks pārvēršas par "virusu".

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, konusi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
2. Atkārtot sēžas un kājas muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt veiklību.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās
2. Soļošana dažādos veidos (sīksolis, izklupiens uz priekšu, izklupiens sānis (pa labi, pa kreisi), pielikšanas solis, utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt pēdu muskulatūru
 - S. st. – pamatstāja.
 - 1 – pacelties pirkstgalos;
 - 2 – pietuities, rokas priekšā;
 - 3 – pacelties pirkstgalos;
 - 4 – s. st.
 - S. st. – šaura žaklējstāja.
 - 1 – nostāties uz pēdu ārmalām, pirksti saliekti;
 - 2 – s. st.
 - S. st.– sēdus uz sola, pēdas paralēlas
 - 1 – liekt kāju pirkstgalus augšup;
 - 2 – izvērst pēdas uz āru;
 - 3 – savērst pēdas kopā;
 - 4 – s. st.
 - S. st.– sēdus uz sola, pēdas paralēlas
 - 1 – liekt kāju pirkstgalus augšup;
 - 2 – apļot pēdas uz āru;
 - 3 – apļot pēdas uz iekšu;
 - 4 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) sēžas un kājas muskulatūras stiprinošos vingrinājumus no 5., 10., 15. nodarbības.

3. Attīstīt veiklību.

Stafete.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Mugura taisna, skats uz priekšu, plecu josla brīva, pleci nav uzcelti augšup. Pietupiena laikā ceļi neiet pāri pirkstgaliem.
- Mugura taisna, skats uz priekšu, plecu josla brīva, pleci nav uzcelti augšup. Pirkstus saliekt pēc iespējas vairāk, it kā censtos tos noslēpt.
- Mugura taisna, skats uz priekšu, plecu josla brīva, pleci nav uzcelti augšup.
- Mugura taisna, skats uz priekšu, plecu josla brīva, pleci nav uzcelti augšup. Apļveida kustības veicām ar plašu amplitūdu.

Dalībnieki sadalīti 4 komandās. Pirmais dalībnieks aizskrien līdz konusam, apskrien apkārt un atgriežas pie komandas. Pirmajam dalībniekam pievienojas otrs dalībnieks. Tagad jau skrien divatā, tad trijatā utt. Uzvar komanda, kura pirmā ar visiem dalībniekiem paveic uzdevumu.

!!! Otro reizi maina dalībnieku sastāvu komandā.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt vēdera un sānu muskulatūru.
2. Atkārtot sēžas muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt veiklību.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (ar dažādiem roku un kāju stāvokļiem, piemēram, augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt vēdera muskulatūru.
 - S. st. guļus uz muguras viena roka labā – augšā, kreisā – lejā. Labā kāja saliekta gūžas un ceļa locītavās, kreisā kāja taisna.
 - 1 – vienlaikus atcelt taisno roku, plecu joslu un taisno kāju. Taisno roku un kāju virzīt vienu otrai pretī, līdz tās saskaras; 2 – s. st.
 - S. st. – guļus uz muguras, rokas priekšā, kājas priekšā.
 - 1–10 – mazā amplitūdā kustināt rokas un kājas uz priekšu un atpakaļ, kā soļojot; 11–12. – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas lejā, kājas atceltas no grīdas, saliektas gūžas un ceļu locītavās 90 grādu leņķī (ja grūti noturēt kājas, var palikt zem apakšstilbiem lielo bumbu vai soliņu).
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu, rokas virzot pār ceļiem; 2 – s. st.
2. Stiprināt sānu muskulatūru.
 - S. st. apakšējā roka balstā uz apakšdelma, augšējā roka uz gurna, kājas taisnas, balstās uz apakšējās kājas pēdas ārmalu, iegurnis atcelts.
 - 1–8 – noturēt s. st.
 - S. st. – apakšējā roka balstā uz apakšdelma, augšējā roka uz gurna, kājas taisnas, balstās uz apakšējās kājas pēdas ārmalu, iegurnis atcelts.
 - 1 – augšējo roku taisnu atcelt augšā; 2 – s. st.
 - S. st. apakšējā roka balstā uz apakšdelma, augšējā roka uz gurna, apakšējā kāja saliekta ceļa locītavā, balstās uz apakšstilba, iegurnis atcelts, augšējā kāja taisna balstīta uz grīdas. 1 – atcelt augšējo kāju 10–15 cm augstu; 2 – s. st.
3. Atkārtot 2 (pēc izvēles) sēžas un kājas muskulatūras stiprinošos vingrinājumus no 5., 10., 15. nodarbības.
4. Attīstīt veiklību. Spēle "Jokainās sienas!"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Izpildot vingrojumus vēdera muskulatūrai: plecu josla atbrīvota, muguras jostas daļa visu izpildes laiku fiksēta pie virsmas, iegurnis nekustas.
- Izpildot vingrojumus sānu muskulatūrai: visu izpildes laiku ķermeņi noturēt taisnu, paralēlu grīdai. Apakšējās rokas elkonis novietots zem pleca (uz vienas līnijas).
- Dalībnieki nostājas, izveidojot četras rindas, rokas novietojot sānis. Starp rindām atstarpe divi soļi. Izvēlas divus dalībniekus, kuri viens otru ķers. Pēc signāla dalībnieki rindās pagriežas par 90 grādiem, izveidojot atkal rindas. !!! Skolotājs seko līdz dalībnieku maiņai. Vadošie nedrīkst līst cauri rindām, kas izveidotas, sadodot rokas.
- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, baloni, konusi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
2. Atkārtot plecu joslas un roku muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt kustību precizitāti.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzmanības uzdevumiem (pēc dažādiem signāliem veic dažādus uzdevumus, piemēram, pēc signāla "hop" notiek virziena maiņa utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt muguras muskulatūru
 - S. st. – balsts uz apakšdelmiem.
 - 1 – atcelt taisnu kāju;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – tas pats ar otru kāju; 4–s. st.
 - S. st. guļus uz vēdera, galva balstīta uz pieres (uz paklājiņa), rokas lejā, kājas saliekta ceļa locītavās.
 - 1 – atcelt no grīdas labās kājas augšstilbu;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – atcelt no grīdas kreisās kājas augšstilbu;
 - 4 – s. st.;
 - 5 – atcelt abu kāju augšstilbus no grīdas;
 - 6 – s. st.
 - S. st. – balsts uz apakšdelmiem.
 - 1 – atcelt taisnu roku sānis;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – tas pats ar otru roku;
 - 4 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) plecu joslas un roku muskulatūru stiprinošos vingrojumus no 6., 11., 16. nodarbības.
3. Attīstīt kustību precizitāti.
Stafete ar balonu.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

• Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

!!! Izpildot vingrojumus uz vēdera, zem pieres var novietot smilšu maisiņu vai dvieļīti, tā panākot kakla daļas neitrālu stāvokli

• Ķermeni noturēt taisnu, atceļot kāju, iegurnis nekustas, nerotē.

• Atceļot kājas kustība lēna, bez rāviena, galva fiksēta pie virsmas.

• Ķermeni noturēt taisnu, atceļot roku, iegurnis nekustas, nerotē.

Dalībnieki sadalās divās komandās pa pāriem. Pirmais pāris sadodas rokās un starp sāniem ievieto balonu. Skrējiens līdz atzīmei un atpakaļ, nododot stafeti nākamajam pārim.

!!! Skrējienu var papildināt ar konusiem, kuriem jāskrien līklocī apkārt.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs:

vingrošanas paklājiņi, baloni, elastīgās gumijas, dažāda lieluma bumbas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
2. Atkārtot plecu joslas un roku stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi
 - S. st. stāvus, rokas priekšā ar balons. leelpot. Izelpot pagriezt ķermeņa augšdaļu pa labi, bumbu saspiest. leelpot atgriezties s. st., izelpot pagriezt ķermeņa augšdaļu pa kreisi.
 - S. st. stāvus, rokās priekšā ar balonu. leelpot, rokas aiz muguras (balons skar lāpstiņu augšējās stūrīšus), izelpā strauji veic metienu tālumā.
 - S. st. Sēde uz pēdām, balons priekšā uz paklājiņa. leelpot, izelpot balonu pūšot prom.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru
 - Sēdus, kājas gūžas un ceļu locītavās saliekta, elastīgā gumija ap augšstilbiem.
1 – veic augšstilbu abdukciju (virza vienu no otra prom);
2 – d. st.
 - Sēdus, kājas gūžas un ceļu locītavās saliekta, starp augšstilbiem bumba.
1 – ar augšstilbiem saspiež bumbu;
2 – s. st.
 - S. st.– pamatstāja.
1 – pacelties pirkstgalos;
2 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) plecu joslas un roku muskulatūru stiprinošos vingrojumus no 6., 11., 16. nodarbības.
3. Attīstīt kustību precizitāti
Spēle "Balons gaisā"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

!!! Visu elpošanas vingrinājumu laikā plecu josla atbrīvota. Dziļas ieelpas un izelpas.

• Vingrinājuma laikā iegurnis un kājas nekustas.

• Vingrinājuma laikā akcentējam izelpu.

• Vingrinājuma laikā akcentējam izelpu.

• Mugura taisna, gūžas un ceļa locītavas saliekta 90 grādu leņķī. Kustības ar kājām veic lēni, pārvarot gumijas radīto pretestību/spiedienu.

• Mugura taisna, gūžas un ceļa locītavas saliekta 90 grādu leņķī. Kustības ar kājām veic lēni.

• Mugura taisna. Vingrojumu veic vidējā tempā. Vingrojuma izpilde ieteicama 3 x 8–12 reizes.

Dalībnieki sadalās pāros, katram pārim viens balons. Starp dalībniekiem novietots paklājs, katrs savā paklāja pusē. Dalībnieki nostājas krabītī (balsts atmuguriski saliektām kājām). Spēles uzdevums: pēc iespējas vairāk veikt piespēles ar kājām nezaudējot līdzsvaru. Uzvar tas pāris, kuram visvairāk piespēļu.

!!! Krabītī rokas taisnas, bet ne hiperekstenzijā. Sēža nepieskaras grīdai.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, mazās bumbiņas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
2. Atkārtot pēdas stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt kustību precizitāti.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (ar dažādiem roku un kāju stāvokļiem, piemēram, augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru:
 - S. st. šaura žāklstāja, rokas sānis, saliekta elkoņu locītavā 90 grādu leņķī, plaukstas vērsta uz priekšu, rokās smagums.
 - 1 – apakšdelmus virzīt lejup, līdz tie ir paralēli grīdai, augšdelmi fiksēti nekustīgi;
 - 2 – s. st.
 - S. st. šaura žāklstāja, ķermeņa augšdaļa nedaudz virzīta uz priekšu, viena roka saliekta elkoņa locītavā, nedaudz virzīta atpakaļ, rokā smagums, plauksta vērsta uz iekšu, otra roka taisna lejā.
 - 1 – iztaisnot roku elkoņa locītavā, virzot to atpakaļ;
 - 2 – s. st.
 - S. st. šaura žāklstāja, rokas taisnas sānis ar smagumu, plaukstas vērsta lejup.
 - 1–4 – veikt mazas apļveida kustības ar rokām uz priekšu;
 - 5–8 veikt mazas apļveida kustības ar rokām uz atpakaļ.
2. Atkārtot 3 (pēc izvēles) pēdu muskulatūru stiprinošus, uzdevumus no 7., 12., 17. nodarbības.

3. Attīstīt kustību precizitāti.

Spēle "Bumbiņu lidojums!"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Izpildot vingrojumus plecu joslas un roku muskulatūrai: mugura taisna, skats uz priekšu, pleci simetriski, nav uzrauti augšup.

Dalībnieki izveido divas komandas, un starp tām novieto vingrošanas solu. Katrai komandai izdala mazas bumbiņas 2 cm diametrā. Kopumā ap 40 bumbiņām. Komandas uzdevums ar kāju pirkstiem satvert bumbiņu un pārņemt pretinieku komandas pusē. Uzvar komanda, kurai pēc signāla mazāk bumbiņu.

!!! Sekot līdz, lai bumbiņas netiktu mestas augstāk par ceļiem. Spēlē bumbiņas var aizvietot ar sūklēm, spilventiņiem, mazām mīkstajām rotaļlietām.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, "ežu" bumbas, nūjas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
2. Atkārtot vēdera muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt rāpošanas prasmes.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana dažādos veidos (sīksolis, izklupiens uz priekšu, izklupiens sānis (pa labi, pa kreisi), pielikšanas solis, utt.)

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
 - S. st. sēdus uz sola, nūja priekšā uz grīdas, kāju pirkstgali nedaudz sniedzas pāri nūjai.
 - 1 – ripināt ar pēdām nūju uz priekšu;
 - 2 – ripināt ar pēdām nūju atpakaļ.
 - S. st. sēdus uz sola, divas "ežu" bumbas priekšā uz grīdas, kāju pirkstgali uz bumbām.
 - 1 – veic pēdu apļošanu uz āru;
 - 2 – veic pēdu apļošanu uz iekšu.
 - S. st. sēdus uz sola, uz grīdas priekšā 2 apli, 1 aplī – "ežu" bumba.
 - 1 – satvert bumbu ar pēdas vidusdaļu, pēdas iekšmalas virzot augšup, pārceļ uz otru apli;
 - 2 – s. st.
2. Atkārtot 4 (pēc izvēles) vēdera muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8., 13., 18. nodarbības.
3. Attīstīt rāpošanas prasmes.
 - S. st. Četrpūs sēža pacelta, kājas mazliet ceļos saliektas un izvērstas. Rāpot uz priekšu pārmaiņus ar labo un kreiso roku, un kāju.
 - S. st. Četrpūs sēža pacelta, kājas mazliet ceļos saliektas un izvērstas. Rāpot atmuguriski pārmaiņus ar labo un kreiso roku, un kāju.
 - S. st. Četrpūs sēža pacelta, kājas mazliet ceļos saliektas un izvērstas. Rāpot uz priekšu vienlaicīgi ar labo roku, labo kāju un kreiso roku, kreiso kāju.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

• Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

• Mugura taisna, skats uz priekšu, plecu josla brīva, pleci nav uzcelti augšup. Nūjas ripināšana notiek lēnu, ar visu pēdu (sākot no pirkstgalam līdz papēdim).

• Mugura taisna, skats uz priekšu, plecu josla brīva, pleci nav uzcelti augšup. Veicot apļveida kustības, bumbas noturēt zem pēdām.

!!! Vingrojumu izpilda 3 pozīcijās:

- 1) uz bumbas pirkstgali;
- 2) uz bumbas pēdu vidusdaļu;
- 3) uz bumbas papēži.

• Satverot bumbu, ievērot, ka to dara ar pēdas vidusdaļu, nevis pirkstgaliem.

!!! No vingrošanas paklājiņiem izveidots 10 m ceļš.

Rāpošanas uzdevumu izpildes temps vidēji lēns. Muguras taisnas, skats uz priekšu (paklājā). Kājas rāpošanas laikā nedaudz ceļu locītavās ieliekas. Rāpošanas laikā ceļus nesakļaut kopā. Ievērot rāpošanas principus.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, spalvas, baloni.

Uzdevumi:

1. Stiprināt vēdera un sānu muskulatūru.
2. Attīstīt koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi "Spalvas pa gaisu"
 - Spalva novietota paklāja galā, veicot ieelpas (caur degunu) un izelpas (caur muti), pārvietojoties četrpāpus, spalva jāpārpūš līdz paklāja otram galam.
 - Stāvus, rokās spalva. Ieelpot (caur degunu), uzņemt spalvu gaisā un ar izelpas (caur muti) palīdzību mēģināt to noturēt gaisā.
 - Spalvu pūšana pāros. Sēdus uz pēdām, veicot ieelpas (caur degunu) un izelpas (caur muti), mēģināt aizpūst spalvu pretiniekam.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt vēdera muskulatūru.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas augšā, kājas atceltas no grīdas, saliektas gūžas un ceļu locītavās 90 grādu leņķī (ja grūti noturēt kājas, var palikt zem apakšstilbiem lielo bumbu vai soliņu).
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu un rokas, tās virzot pa labi gar kājām; 2 – s. st.;
 - 3 – atcelt ķermeņa augšdaļu un rokas, tās virzot pa kreisi gar kājām; 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas lejā, kājas atceltas no grīdas, saliektas gūžas un ceļu locītavās 90 grādu leņķī (ja grūti noturēt kājas, var palikt zem apakšstilbiem lielo bumbu vai soliņu).
 - 1 – kājas tuvināt pie vēdera; 2 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas priekšā, kājas atceltas no grīdas, saliektas gūžas un ceļu locītavās 90 grādu leņķī (ja grūti noturēt kājas, var palikt zem apakšstilbiem lielo bumbu vai soliņu).
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu; 2 – s. st.
2. Stiprināt sānu muskulatūru.
 - S. st. guļus uz sāniem, rokas augšā ar smagumu, kājas saliektas gūžas un ceļu locītavās.
 - 1 – atcelt vienlaikus rokas ar ķermeņa augšdaļu; 2 – s. st.
 - S. st. apakšējā roka balstā uz apakšdelma, augšējā roka uz gurna, apakšējā kāja saliekta ceļa locītavā, balstās uz apakšstilba, iegurnis atcelts, augšējā kāja taisna balstīta uz grīdas.
 - 1 – atcelt augšējo kāju 10–15 cm; 2 – s. st.
3. Attīstīt koordināciju. Spēle "Balons aplī".

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sānu muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.

Metodiskie norādījumi

- Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; pleci atbrīvoti, nolaisti lejā, vēders ievilkts. Mierīgas ieelpas un izelpas.
- Ievērojot drošu attālumu citam no cita.
- Spalva novietota paklāja vidū, katrā paklāja galā – bērns. Abi bērni ieelpas un izelpas veic vienlaikus, neļaujot spalvai tikt vienā vai otrā paklāja galā.
- Izpildot vingrojumus vēdera muskulatūrai: noturēt norādīto kāju stāvokli (ja grūti zem apakšstilbiem var likt lielo bumbu vai soliņu). Muguras jostas daļa fiksēta pie virsmas, plecu josla brīva.
- Noturēt ķermenī taisnu līniju (negāzties uz priekšu vai atpakaļ).
- Apakšējās rokas elkonī novietot zem pleca (viena līnija), ķermenis taisns, kustību laikā nešūpojas.
- Veicot ķermeņa augšdaļas noliekšanu, iegurnis nekustīgs, ķermenis ar rokām nesveras ne uz priekšu, ne atpakaļ.
- Pieci dalībnieki izveido apli, sadodoties rokās. Dalībnieku uzdevums: piespēlēt cits citam balonu, neatlaižot sadotās rokas. !!! Dalībnieku izveidotiem apliem jābūt drošā attālumā, lai dalībniekiem kustoties, nenotiek sadursme ar dalībniekiem no cita apla.
- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, nūjas, bumbas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
2. Atkārtot vēdera muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt veiklību, kustību koordināciju, precizitāti.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt muguras muskulatūru
 - S. st. – balsts uz apakšdelmiem.
 - 1 – atcelt taisnu roku augšā;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – tas pats ar otru roku;
 - 4 – s. st.
 - S. st. – balsts guļus.
 - 1 – saliekt vienu celi un to tuvināt pretējās rokas elkonim;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – tas pats ar otru kāju;
 - 4 – s. st.
 - S. st. balsts uz apakšdelmiem, kājas nedaudz saliektas gūžas un ceļu locītavās, ar ceļiem veikli balstās uz grīdas.
 - 1–7 – iztaisnot kājas ceļu locītavās, tās atcelt no grīdas, noturēt pozu;
 - 8 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) vēdera muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8., 13., 18., 23. nodarbības.
3. Attīstīt veiklību, kustību koordināciju, precizitāti.
“Stafete ar nūjām un bumbu”.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

• Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

• Ķermeni noturēt taisnu, atceļot roku, iegurnis nekustas, nerotē.

• Ķermeni noturēt taisnu.

• Ķermeni noturēt taisnu, iegurnis nekustas, nerotē.

Dalībnieki sadalās divās komandās pa pāriem. Pirmajam pārim divas vingrošanas nūjas un viena vingrošanas bumba. Dalībnieki nostājas viens otram pretī satverot abas nūjas, uz tām novietojot bumbu. Pārim jācenšas iet uz priekšu līdz norādītajai vietai un atpakaļ, nepazaudējot bumbu. Uzvar komanda, kas ātrāk sasniedz finišu.

!!! Dalībnieki pārvietojas uz priekšu pielikšanas soļiem.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, bumbas, līdzsvara "eži", konusi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
2. Atkārtot sānu muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt līdzsvaru.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzmanības uzdevumiem (pēc dažādiem signāliem veic dažādus uzdevumus, piemēram, pēc signāla "hop" notiek virziena maiņa utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
 - S. st.– guļus uz muguras, rokas, sānis, taisnas kājas augšā.
1–7 – veic kustības ar kājām – plati un kopā;
8– s. st.
 - S. st. – stāja uz ceļiem, apakšstilbi izvērsti.
1 – iesēties starp pēdām;
2 – s. st.
 - S. st. četrpāpus.
1 – iztaisnot un atcelt vienu kāju;
2 – s. st.
3 – tas pats ar otru kāju;
4 – s. st.
2. Atkārtot sānu muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8., 13., 18., 23. nodarbības.

3. Attīstīt līdzsvaru.
Spēle "Kurš ātrāks?"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sānu, sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Muguras jostas daļa visu laiku fiksēta pie virsmas.
- Mugura taisna, kustības bez rāviena.
- Atrodoties četrpāpus sekot, lai plakstu locītavas ir novietotas zem pleca, bet ceļu locītavas zem gūžas locītavām, mugura taisna, galva neitrālā stāvoklī (skats grīdā). Vingrojumu 8–12 reizes veic ar vienu kāju, pēc tam ar otru.

Dalībnieki sadalīti pāros. Nostājušies uz līdzsvara "ežiem" cits citam pretim, pa vidu – konuss. Skolotājs sauc dažādas ķermeņa daļas, pie kurām dalībniekiem jāpieskaras. Skolotājs tāpat sauc vārdu "konuss" pie kura dalībniekam arī jāpieskaras. Uzvar tas dalībnieks, kurš spēles laikā ne reizi ar kājām neskar grīdu un pirmais pieskaras konusam, kad šis vārds tiks izsaukts.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs:

vingrošanas paklājiņi, virves, līdzsvara "eži", vingrošanas soli, barjeras, kartona pēdiņas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
2. Atkārtot muguras muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt līdzsvaru.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana dažādos veidos (sīksolis, izklupiens uz priekšu, izklupiens sānis (pa labi, pa kreisi), pielikšanas solis, utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
 - S. st. – šaura žākļstāja, rokas sānis ar smagumu, plauksta vērsta augšup.
 - 1 – saliekt rokas elkoņa locītavās, plauksta tuvinot pie pleciem;
 - 2 – s. st.
 - S. st. – šaura žākļstāja, rokas priekšā ar smagumu, plauksta vērsta leju.
 - 1 – rokas sānis, plauksta vērsta leju;
 - 2 – s. st.
 - S. st. šaura žākļstāja, rokas taisnas sānis ar smagumu, plauksta vērsta leju.
 - 1 – saliekt elkoņa locītavas, plauksta ar smagumu virzīt padusēs;
 - 2 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) muguras muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 4., 9., 14., 19., 24. nodarbības.
3. Attīstīt līdzsvaru.

Šķēršļu josla:

 - 1 virve – ies ar pielikšanas soli sānis;
 - 1 vingrošanas sols – ies uz pirkstgaliem;
 - 1 vingrošanas sols – ies, augsti ceļot ceļus;
 - 25 līdzsvara "eži" – izvietoti tā, lai var veikt soli, uz tā uzkāpjot, pēda neskar grīdu;
 - 15 kartona pēdiņas – ies atmuguriski, precīzi liks pēdu uz izvietotajām kartona pēdām;
 - 6 vingrošanas paklājiņi salikti kaudzē – uzkāpjot uz paklājiņu kaudzes, pārvietosies uz papēžiem;
 - 5 barjeras – soļojot pietupienā izlīst cauri barjerai.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Izpildot vingrojumus, saglabāt muguru taisnu, plecus simetriski novietotus, nav uzrauti augšup. Kustības veic lēni, bez rāviena.
- Skolotājs no uzskaitītā inventāra izveido šķēršļu joslu.
- Vingrošanas sola virsmu izvēlas skolotājs.
- Veicot šķēršļu joslu, dalībniekiem uz galvas jānovieto grāmata un jāievēro optimālas stājas principi.
- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem iesakiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, avīzes, bumbas, zīmuļi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
2. Atkārtot sēžas un kājas muskulatūras stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt veiklību.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – stāvus, rokas aiz muguras satver pretējās rokas elkoni. Velkot plecus atpakaļ, ieelpot. Atgriežoties sākuma stāvoklī, izelpot.
 - S. st. – stāvus, rokas lejā un krustotas priekšā plaukstu locītavās. Ceļot rokas augšā – uz āru, ieelpot. Nolaizot sākuma stāvoklī, izelpot.
 - S. st. – stāvus, rokas pret krūtīm. Velkot elkoņus atpakaļ, ieelpot. Atgriežoties sākuma stāvoklī, izelpot.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
 - Uzdevums "Avīžu plēšana"
 - Spēle "Karsts"
2. Atkārtot 3 (pēc izvēles) sēžas un kājas muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 5., 10., 15., 20., 25. nodarbības.
3. Attīstīt veiklību.
Spēle "Krabīšu namiņš"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

!!! Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; pleci atbrīvoti, nolaisti lejā, vēders ievilkts. Mierīgas ieelpas un izelpas.

Uzdevums: ar pēdām avīzes lapa saplēst gabaliņos. Uzvar tas, kurš saplēsis visvairāk gabaliņu.

Dalībnieku aplī sēdus, taisnu kāju attālumā cits no cita. Dalībnieki ar pēdu palīdzību nodod viens otram dažādus priekšmetus (dažāda lieluma, faktūras bumbas; zīmuļus; papīra lapas utt.).

Dalībnieki izveido apli, apsēžoties turku sēdē. Tiek izvēlēts viens vadošais dalībnieks, kurš pārvietoja krabīti (balsts atmuguriski ar saliektām kājām) apkārt aplim. Vadošais izvēlas vienu dalībnieku un piesit tam pie pleca. Katrs pa savu pusi ejot apkārt aplim, cenšas ātrāk ieņemt tukšo vietu. Dalībnieks, kurš nepagūst ieņemt tukšo vietu, turpina spēli kā vadošais.

!!! Dalībnieku skaitu apļos nosaka skolotājs. Pārvietojoties krabīti, sēža neskar grīdu.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs:

vingrošanas paklājiņi, konusi, spilventiņi, vingrošanas apļi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt vēdera muskulatūru.
2. Atkārtot sēžas muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt veiklību.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (ar dažādiem roku un kāju stāvokļiem, piemēram, augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt vēdera muskulatūru.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas, sānis, kājas atceltas no grīdas, saliektas gūžas un ceļu locītavās 90 grādu leņķī.
 - 1 – kājas virzīt pa labi lejā;
 - 2 – s. st.;
 - 3 – kājas virzīt pa kreisi lejā;
 - 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas lejā, kājas atceltas no grīdas, saliektas gūžas un ceļu locītavās 90 grādu leņķī
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu un rokas;
 - 2 – vienlaikus virzīties ar ķermeņa augšdaļu un labo roku (sānis lejup);
 - 3 – virzīties ar ķermeņa augšdaļu un kreiso roku (sānis lejup);
 - 4 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas lejā.
 - 1–11 – atceļot ķermeņa augšdaļu un rokas nofiksēt un ar kājām imitēt riteņbraukšanas kustības uz priekšu.;
 - 12.– s. st.

2. Atkārtot 4 (pēc izvēles) sēžas un kājas muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 5., 10., 15., 20., 25. nodarbības.

3. Attīstīt veiklību
Stafete ar spilventiņiem.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

• Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

• Noturēt norādīto kāju stāvokli. Veicot kustības ar kājām, vēdera muskulatūra sasprindzināta, muguras jostas daļa neizliecās.

• Noturēt norādīto kāju stāvokli (ja nevar, zem apakšstilbiem var novietot lielo bumbu vai soliņu). Plecu josla brīva.

• Vingrojuma laikā plecu josla brīva un sekot elpošanai, lai nav elpas aiztures.

Dalībnieki sadalās 4 komandās. Katrai komandai 3 spilventiņi (ieteicams dažādās krāsās: zaļš, sarkans, dzeltens), kuri izdalīti pirmajiem trim komandā. Pie atzīmes izvietoti vingrošanas apļi. Dalībnieki, aizskrienot līdz apļiem, noliek vienu spilventiņu, skrien atpakaļ. Nākamie dalībnieki skrien un noliek otru spilventiņu, tad trešo. Nākamie dalībnieki (skrienot pa vienam) pārvieto savas komandas spilventiņus tā, lai izveidotu figūru vai krāsu novietojumu no spilventiņiem (ko skolotājs iepriekš pateicis) !!! Sekot līdz noteikumu ievērošanai. Pirms stafetes dalībniekiem tos izskaidrot.

• Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, bumbas.

Uzdevumi:

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
2. Atkārtot plecu joslas un roku stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt kustību precizitāti.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzmanības uzdevumiem (pēc dažādiem signāliem veic dažādus uzdevumus, piemēram, pēc signāla "hop" notiek virziena maiņa utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt muguras muskulatūru.
 - S. st. guļus uz vēdera, rokas saliektas, delnas zem pieres, kājas taisnas balstītas uz pirkstgaliem.
 - 1 – atcelt ķermeņa augšdaļu;
 - 2 – ķermeņa augšdaļu virzīt pa labi sānis lejā;
 - 3 – ķermeņa augšdaļu virzīt pa kreisi sānis lejā; 4 – s. st.
 - S. st. četrpāpus.
 - 1 – atcelt labo roku un kreiso kāju (roka un kāja ne augstāk par muguru); 2 – s. st.;
 - 3 – atcelt kreiso roku un labo kāju (roka un kāja ne augstāk par muguru); 4 – s. st.
 - S. st. četrpāpus.
 - 1 – atcelt labo roku un kreiso kāju (roka un kāja ne augstāk par muguru);
 - 2 – vienlaikus saliekt labo roku elkonī un kreiso kāju celī un zem ķermeņa tuvināt vienu otram; 3 – s. st.;
 - 4 – atcelt kreiso roku un labo kāju (roka un kāja ne augstāk par muguru);
 - 5 – vienlaikus saliekt kreiso roku elkonī un labo kāju celī un zem ķermeņa tuvināt vienu otram; 6 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) plecu joslas un roku muskulatūru stiprinošos vingrojumus no 6., 11., 16., 21., 26. nodarbības.
3. Attīstīt kustību precizitāti.

Spēle "Zvaigznīte"



Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

!!! Izpildot vingrojumus uz vēdera, zem pieres var novietot smilšu maisiņu vai dvielīti, šādi panākot kakla daļas neitrālu stāvokli

- Ķermeņa augšdaļu necelt augstāk par 10 cm. Virzot ķermeņa augšdaļu, iegurnis un kājas nekustas.

• Atrodies četrpāpus, sekot, lai plaukstu locītavas ir novietotas zem pleca, bet ceļu locītavas zem gūžas locītavām, vēdera muskuļi sasprindzināti, mugura taisna, galva neitrālā stāvoklī (skats grīdā). Atceļot roku un kāju (roku pirkstiem līdz papēdim ķermenis veido taisnu līniju).

• Atrodies četrpāpus, sekot, lai plaukstu locītavas ir novietotas zem pleca, bet ceļu locītavas zem gūžas locītavām, vēdera muskuļi sasprindzināti, mugura taisna, galva neitrālā stāvoklī (skats grīdā). Atceļot roku un kāju (roku pirkstiem līdz papēdim ķermenis veido taisnu līniju). Tuvinot elkoni celim, ķermenī saglabāt līdzsvaru (negāzties).

Dalībnieki sadalās komandās pa pieci un izveido apli apsēžoties, turku sēdē. Katrai komandai viena neliela 10 cm bumbiņa. Bumbu ripina, cits citam zīmējot, uz grīdas zvaigznīti.

Tad, kad tas apgūts, katram dalībniekam izdala savu bumbiņu.

Tagad to visi darīs kopā, pēc signāla ripinot bumbiņas cits citam. Spēles uzdevums: panākt, lai bumbiņas nesasitas kopā.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi.

Uzdevumi:

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
2. Atkārtot plecu joslas un roku stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt veiklību.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana dažādos veidos (sīksolis, izklupiens uz priekšu, izklupiens sānis (pa labi, pa kreisi), pielikšanas solis, utt.).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt sēžas un kāju muskulatūru.
 - S. st. izklupiens ar vienu kāju, rokas uz gurniem.
 - 1 – puspietupiens, rokas priekšā;
 - 2 – s. st.
 - S. st. izklupiens ar labo kāju sānis, rokas uz gurniem.
 - 1 – atcelt kreiso kāju no grīdas;
 - 2 – s. t.
 - S. st. plata žāklstāja, pēdas izvērstas uz āru
 - 1 – veikt pietupieni, rokas augšā
 - 2 – s. st.
2. Atkārtot 2 (pēc izvēles) plecu joslas un roku muskulatūru stiprinošos vingrojumus no 6., 11., 16., 21., 26. nodarbības.

3. Attīstīt veiklību.
Stafete "Tunelis"

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).
- Izklupiena un puspietupiena laikā celis neiet pāri pirkstgalam. Mugura taisna.
- Izklupiena un puspietupiena laikā celis neiet pāri pirkstgalam. Mugura taisna.
- Pēdas vērstas uz āru, puspietupiena laikā celis neiet pāri pirkstgalam. Mugura taisna.

Dalībnieki sadalās divās komandās. Nostājas cits citam blakus, balstoties uz pēdām un plaukstām, izveidojot tuneli no visiem komandas dalībniekiem. Pēc starta signāla pēdējais dalībnieks lien uz vēdera cauri visai kolonai uz priekšu, nostājoties priekšā un izveidojot tuneli. Uzvar komanda, kura ātrāk sasniedz finišu. !!! Tunelī, uz vēdera lienot, drīkst atrasties tikai viens dalībnieks.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sēžas un kāju muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs: vingrošanas paklājiņi, hanteles.

Uzdevumi:

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
2. Atkārtot vēdera stiprinošos vingrojumus.
3. Attīstīt kustību koordināciju.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Elpošanas vingrinājumi.
 - S. st. – pamatstāja. Lēnām un pilnīgi izelpot, atdarinot skaņas “a”, “r”, “e”, lēnām dziļi ieelpot.
 - S. st. – stāvus, rokas uz vēdera. Ieelpot (caur degunu) vēders piepūšas kā balons, izelpot (caur muti) vēderu ievilk, balons izlaiž gaisu.
 - S. st. – pamatstāja. Ieelpot, plecus virzīt augšup, izelpot, plecus virzīt lejā.

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt plecu joslas un roku muskulatūru.
 - S. st. – šaura žāklstāja, rokas taisnas lejā ar smagumu.
1–4 – apļot plecus uz priekšu;
5–8 – apļot plecus atpakaļ.
 - S. st. guļus uz vēdera, rokas taisnas augšā ar smagumu, plauksta vērstas pret grīdu.
1 – atcelt taisnas rokas no grīdas;
2 – s. st.
 - S. st. guļus uz muguras, rokas sānis ar smagumu, plauksta vērstas augšup, kājas saliektas gūžas un ceļu locītavās.
1 – rokas priekšā, plauksta vērstas uz iekšu;
2 – s. st.
2. Atkārtot 3 (pēc izvēles) vēdera muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8., 13., 18., 23. nodarbības.
3. Attīstīt kustību koordināciju.
Spēles “Spoguļi” 2. variants.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Metodiskie norādījumi

!!! Visu elpošanas vingrinājumu laikā mugura taisna; skats uz priekšu; plecu josla atbrīvota, vēders ievilkts. Mierīgas ieelpas un izelpas.

- Vienas izelpas laikā mēģināt pateikt pēc iespējas vairāk burtu.
- Ievērot, ka ieelpa – caur degunu, izelpa – caur muti.
- Plecu kustības brīvas.

- Mugura taisna, pleci simetriski, nav uzcelti augšup.

- Kustības lēnas, galva fiksēta uz virsmas

- Kustības lēnas, muguras jostas daļa fiksēta uz virsmas.

Spēles dalībnieki sadalās pāros. Spēles vadītājs (viens no pāra) rāda kustības vienlaicīgi ar rokām un kājām, piemēram, labā roka augšā, kreisā kāja priekšā, noturot šo stāvokli 2–3 sek. Pretī stāvošais dalībnieks cenšas pēc iespējas precīzāk kustības atkārtot spoguļattēlā. Pēc 1 minūtes pāri mainās vadītājs.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Vieta: Sporta zāle/Stadions

Nepieciešamie resursi/inventārs:

vingrošanas paklājiņi, PET pudeles, zīmuļi, papīra lapas, konusi, avīzes.

Uzdevumi:

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
2. Atkārtot sānu muskulatūras stiprinošos vingrinājumus.
3. Attīstīt rāpošanas prasmes.

Vingrinājumu/vingrojumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Sagatavošanās daļa 4min.

1. Nostāšanās, sasveicināšanās.
2. Soļošana ar uzdevumiem (ar dažādiem roku un kāju stāvokļiem, piemēram, augsti ceļot ceļus, papēži skar sēžamvietu; taisnas kājas ceļot priekšā).

Galvenā daļa 30 min.

1. Stiprināt pēdu muskulatūru.
 - Uzdevums "Lai top māja".
 - Uzdevums "Plēšam avīzes".
2. Atkārtot sānu muskulatūras stiprinošos vingrojumus no 3., 8., 13., 18., 23. nodarbības.
3. Attīstīt rāpošanas prasmes.
 - S. st. Četrpāpus. Rāpot sānis (ar labajiem sāniem; kreisajiem sāniem) labā roka un labā kāja; kreisā roka un kreisā kāja.
 - S. st. Četrpāpus sēža pacelta, kājas mazliet ceļos saliektas un izvērstas. Rāpot atmuguriski vienlaikus ar labo roku, labo kāju un kreiso roku, kreiso kāju.
 - S. st. Stāja uz ceļiem. Liekot labo kāju krusteniski priekšā kreisai un tad kreiso kāju krusteniski priekšā labajai. Pārvietoties uz priekšu ar ceļiem.
 - S. st. Četrpāpus sēža pacelta, kājas mazliet ceļos saliektas un izvērstas. Rāpot sānis (ar labajiem sāniem; kreisajiem sāniem) labā roka un labā kāja; kreisā roka un kreisā kāja.

Nobeiguma daļa 6min.

1. Stiepšanās vingrinājumi (galvenajām muskuļu grupām).
2. Stundas kopsavilkums un atsveicināšanās.

Piezīmes, norādes, rekomendācijas:

- Nodarbības laikā pievērst uzmanību: elpošanai; vingrojumu izpildes kvalitātei.
- Galvenajā daļā norādītos vingrojumus atkārtot 8–12 reizes.
- Vingrojumi, kas paredzēti sānu muskulatūras stiprināšanai, jāveic uz abām pusēm.
- Nobeiguma daļā stiepšanas vingrinājumu izpildes laiks 15–30 sekundes.

Metodiskie norādījumi

- Sekot precīzai komandu izpildei, pievērst uzmanību elpošanai un stājai (atceramies optimālas stājas principus).

Uzdevums: uzzīmēt māju. Dalībnieki sadalīti komandās. Pirmajam dalībniekam priekšā uz grīdas pudele. Pēc signāla ar labo kājas pēdu jāripina pudele līdz atzīmei. Ar pēdu jāpaņem zīmulis un uz papīra lapas jāuzzīmē viena līnija. Atpakaļceļā pudeli ripina ar kreiso kāju, nodod stafeti nākamajam dalībniekam.

!!! Pudele ir jāripina ar pēdu, to nevar spert.

Katram bērnam viena avīzes lapa. Uzdevums ar pēdām no avīzes izplēst papīra čūsku. Uzvar tas, kurš izplēš visgarāko papīra čūsku.

!!! No vingrošanas paklājiņiem izveidots 10 m ceļš.

Rāpošanas uzdevumu izpildes temps vidēji lēns. Muguras taisnas, skats uz priekšu (paklājā). Kājas rāpošanas laikā nedaudz ceļu locītavās ieliekas. Rāpošanas laikā ceļi nesakļauti kopā. Ievērot rāpošanas principus.

Rāpot liklocī starp konusiem.

- Stiepšanas vingrinājumus skatīt 1. pielikumā un izvēlēties pēc saviem ieskatiem.



ROTAĻAS

Rotaļu norises vieta: Sporta zāle, stadions, skolas apkārtnē

Sākumskolā rotaļas ir lieliska metode un līdzeklis skolotāju rokās, lai motivētu skolēnus darboties, jo caur pozitīvām emocijām bērni ātrāk uztver visu jauno, un līdz ar to mācīšanās un personas attīstības process ir krietni efektīvāks. Paskatoties tematiskajā plānā, – cik daudz mēs varam izdarīt ar rotaļas palīdzību, un ne tikai sporta jomā, - vienlaicīgi attīstīt fiziskās un radošās spējas, pilnveidot kustību un dzīves prasmes, gūt pieredzi mainīgās situācijās, kļūt sabiedriskāki, drošāki, atraisītāki, radošāki!

Dotajā materiālā ir apmēram 250 rotaļas, katrai stundai piedāvātas 8 – 9 rotaļas. Vienā stundā tās izspēlēt nevarēs, bet tas ir pietiekošs skaits, lai skolotāji varētu izvēlēties sev piemērotākās, noderīgākās. Rotaļas var mainīt vietām gan stundas, gan mācību gada ietvaros - pēc saviem ieskatiem, un atkārtoti spēlēt tās, kas iepatikušās. Jebkurai rotaļai var mainīt nosacījumus un noteikumus, un spēlēt citādāk, lai nebūtu vienvēidīgi un garlaicīgi. Skolotāji var improvizēt, skolēni piedāvāt priekšlikumus rotaļas variantiem.

Materiālā dotas tikai dažas komandu rotaļas ar sacensību elementiem, taču nevienā rotaļā netiek uzsvērta sacensība un rezultāts, tikai komandas kopīgs darbs. Skolēnus no rotaļas neizslēdz, to var darīt tikai uz ļoti īsu brīdi tad, ja to pieprasa rotaļas saturs, piemēram, rotaļās "Sasaldētie" vai "Vīruss". Piedāvātas idejas tematiskām šķēršļu joslām četriem gadalaikiem un ierosinājumi dažām rotaļām, kuras skolotāji var veidot pēc savas izvēles un iztēles, un atbilstoši iespējām.

Rotaļās notiek arī audzināšanas darbs – skolēniem jāievēro noteikumi – laukuma robežas, secība, nosacījumi, bet skolotājiem rotaļas jāorganizē tā, lai tiktu ievēroti drošības pasākumi.

Rotaļājieties un pilnveidojieties ar prieku! Lai noder!

Autore: LSPA Sporta spēļu katedras docente, Dr.paed. Irēna Dravniece

Stunda datumi	Svētki, Atz.dat	Tēmas, Atslēgas vārdi	Rotājais	Sociālās prasmes. Integr.	Kustību prasmes	Fiziskās spējas	Inventārs	Rot sk.
1.stunda 3.-9.09.	1.sept. Zinību diena	Atkalredzēšanās pēc vasaras. Vārdi. Draudzība	Iepazīšanās no jauna. Tupsunīši. Tupsunīši ar draugu. Pēdējais pāris šķiras! Nosauc vārdi! Bumbas ripināšana ar draugu vārdu saukšanu. Bumbas padošana ar pārunām	Sadarbība pāros, mūzikas pavad. Uzrunāšana vārdā, sasveicināšanās, Runa. Not. ievērošana	Soļošana, skrīšana, ķeršana, izvairīšanās. Bumbas ripināšana, padošana	Ātrums. Ātruma izturība. Kustību koordinācija, veiklība, līdzsvars, precizitāte u.c.	Mūzikas atskaņotājs, vairākas dažāda lieluma bumbas, pupu maisiņš vai maza bumbiņa	8 + var.
2.stunda 10.-16.09	8. sept. Tēva diena	Tētis. Ģimene. Krustmāte. Vecmāmiņa. Kaimiņi. Cieņiņi	Man krustmāte reiz bija. Palīdzī savam kaimiņam. Tupsunīši ar draugu. Bumbu kaimiņam. Tēva nav mājās. Nosauc kaimiņu. Vecmāmiņ, nāc palīgā! (Zirneklā tīkls) Klusais ciemiņš	Sadarbība grupā. Uzrunāšana vārdā. Palīdzības sniegšana. Not. ievērošana. Dziedāšana	Ritms, darbošanās ar dziedāšanu. VAV, skrīšana, ķeršana. Atdarināšana. Bumbas padošana	Ātrums. Ātruma izturība. Lokanība. Kustību koordinācija, veiklība, ritms, kust. apguve, pielāg., komb., prec. u.c.	Bumba, nūja, smilšu maisiņš vai maza bumbiņa	8 + var
3.stunda 17.-23.09	21. sept. Starpt. Miera diena	Mājdzīvnieki	Namiņš/Pirtiņa deg! Kaķis un pele. Kaķis un peles. Zvirbulēni un kaķis. Sunītis apli. Astītes. Kundze Henry. Mēmais šovs – dzīvnieki. Bumbas ripināšana ar dzīvnieku saukšanu	Sadarbība grupā. Iztele. Runa. Not. ievērošana. Dabas zīmības	Skrīšana, ķeršana, bēgšana, izvairīšanās. Lēkšana. Piespēles. Bumbas ripināšana. Atdarināšana.	Ātrums. Ātruma izturība. Kustību koordinācija, veiklība, kust.apguve, pielāg., komb, parametri u.c.	Daudz sīku priekšmetu, lentas katram skolēnam, vairākas dažāda lieluma bumbas, lentas katram	9 + var
4.stunda 24.-30.09	27. sept. Pas. tūrisma, Pas. sirds diena 29. sept. Miķeļi	Rudens svētki, raža	Spoguļa Jumis. Jumja skrējens. Kartupeļu stādīšana / novākšana. Vējdzirnavas. Zaki sakņu dārzā. Ķerens ar bumbiņām. Griķu plaušana. Atmiņi Jumī!	Sadarbība pāros, grupās. Uzmanība, Iztele. Not. ievērošana. Tautas tradīcijas	Atdarināšana, VAV, Skrējens ar apgrūt., Līkloču skr., priekšm. Iļķšana, ņemšana. Ķeršana, bēgšana. Griešanas. Lēkšana. Bumbiņas mēšana	Ātrums. Ātruma izturība. Kustību koordinācija, veiklība, orient. teipā, pielāg., trāpīgums, tempa, ritma saskaņošana, precizitāte u.c.	Vingrošanas apli, spaiņi (grozi, kastes), daudz dažādas bumbiņas	8 + var
5.stunda 1.-7.10	Olimpiskā diena 5.okt. Skolotāju diena	Bumbas, bumbiņas	Saldētāji ar bumbu. Bumba videjam. Laupītāji. Bumbiņbols (daudzbumbis). Ķeršana ar bumbu. Bumba ķer bumbu. Piespēlē bumbu, sauc sporta veidus. Kāpurs	Sadarbība grupās. Palīdz. Sniegšana. Not. ievērošana. Sporta teorija	Skrīšana, ķeršana, bēgšana, izvairīšanās. Piespēles, bumbas mēšana, ripināšana padošana.	Ātrums, kustību biežums. Ātruma izturība. Ātrspēks. Kustību koordinācija, veiklība, kust.sask., ritms, piep. mainīg., līdzsvars u.c.	Bumbas katram, krāsainas bumbiņas - 2 katram, tīkls, aukla, vai vingrošanas solis(i), bumbas vai baloni	8 + var
6.stunda 8-14.10	9.okt. Pasta diena	Transports	Uzmanību-luksofors. No senatnes līdz mūsdienām. Apburtās ielas. Steidzams sūrijums. Zvirbuli un auto. Pasaziēri un billetes. Lēnāk brauksi, tālāk tīksi. Luksofors -1. Lifts	Sadarbība pāros, grupās. Iztele. Uzmanība, vārdi. Not. ievērošana	Vingrinājumi, soļošana, skrīšana, Lēkšana. Bumbas padošana, Līšana caur apliem. Atdarināšana	biežums, reakcijas ātrums. Lokanība. Kustību koordinācija, kust. pārķārt., savien., pielāg., orient. u.c.	Krāsaini riņķīši vai nūjas katram, Krāsainas kartiņas, frīsbija šķīviši vai bumbas, auklas, vingrošanas apli	9 + var
7.stunda 15.-21.10	Brīvaliks 22.-28.okt	Rudens	Lācis un medus pods. Otrais liels. Šķēršļu josta Rudens. Bumbu vidējam. Dzērves. Gājputni. Eziši. Sīlekas lien caur alām	Sadarbība grupās. Iztele. Not. ievērošana. Dabas zīmības	Prasmes, kas iekļautas šķēršļu joslā. Skrīšana. Piespēles. Bumbas padošana. Līšana caur apliem.	Īpašības, kas iekļautas šķēršļu joslā. Ātrums. Lokanība. Kustību koordinācija u.c.	Inventārs šķēršļu joslai. Pods vai vairāki. Bumbas. Veļas knaģi, katram skolēnam, vingrošanas apli	8 + var

TEMATISKAIS PLĀNS



8.stunda 29.-4.11	27.okt. pagriež plkst. 31.10 Helovīns	Moški un briesmoņi	Kīriešu sumiņi. Pirāts. Vilks grāvā. Krokodīls upē. Astoņkājis ar bumbu. Velna aste. Piņķeru piņķeris. Ļodzīgā čūska	Sadarbība grupās. Runa. Not. ievērošana.	Bumbas mešana. Lēkšana. Skriešana ar apgrūti, ķeršana, bēgšana izvairīšanās	Ātrums. Ātruma izturība. Ātrspēks. Lokanība Kustību koordinācija, kust.sask. u.c.	Mikstā bumba. Bumbas vai baloni	8 + var
9.stunda 5.-11.11	.nov. Robežsargu diena 10.nov. Mārtiņdiena	Robežsargi - disciplīna. Gailis	Klase mierā! Kur tu teci, gailīti mans? Lapsa un gailis. Bumbu kapteinim - pusapli. Gailu ciņa. Ķeršana rindās. Vārtiņi. Robežsargs. Muitnieks	Sadarbība pāros un grupās. Not. ievērošana. Mūzika	VAV. Dejošana ar dziedāšanu. Piespēles. Skriešana ar apgrūti, ķeršana	Ātrums, kust. reakcijas ātrums. Spēks, ātrspēks. Kustību koordinācija, līdzsvars, kust. savien., rītns u.c.	Vairākas bumbas Gara virve, kuras gali sasieti kopā	9 + var
10.stunda 12.-18.11	11.nov. Lāčplēša diena 18.nov. LR prokl. diena	Latvija. Rīga. Tilti Vārti	Runcis Rīgā. Vilciens. Karuselis. Bumbu kapteinim - apli. Melnais vīrs. Sargā vārtus (no ārpusēs). Bumbas padošana rindās ar apgrīšanu. Caurais tilts	Sadarbība grupās. Runa. Not. ievērošana.	Bumbas padošana, ripināšana. Piespēles. Skriešana, ķeršana izvairīšanās. Atdarināšana. Griešanās	Ātrums. Ātrspēks. Kustību koordinācija, veiklība, tempa maiņa, kus.sask., pielāgošanās, preciz. u.c.	Bumbas. Vingrošanas apli vai konusi.	8 + var
11.stunda 19.-25.11	19.nov. Vīriešu d. 25.nov. Katrīnas diena	Vīrieši Profesijas, darbi (auklas, virves)	Profesijas. Karuselis ar auklu. Snaiperi (f/b). Siena plaušana. Pa vectētiņa pēdām. Sumiņi ar astītem – visi. Šaurā laipiņa. Formu veidošana. Vai kurpnieks mājās?	Sadarbība grupās. Iztēle. Domāšana. Runa. Not. ievērošana.	VAV. Skriešana, izvairīšanās. Bumbas ripināšana ar kāju. Griešanās. Atdarināšana. Lēkšana	Ātrums, kustību biežums. Ātruma izturība. Ātrspēks, atsperīgums. Kustību koordinācija, līdzsvars u.c.	Gara aukla vai izpletnis, aukla vai lecamaukla, lielās bumbas vai piļdbumbas; f/b vai gumijas bumbas, lentas katram	9 + var
12.stunda 26.11- 02.12	30.nov. Andreja diena 1.Advente	Dzīvnieki Meža zvēri	Cik ir pulkstens, mister lapsa? Viltīgā lapsa. Baltie lāči. Čaklās vāveres. Lapsas aste. Zakis bez midzeņa. Sumiņi ar bumbu. Bēgošais zaķis	Sadarbība pāros, grupās. Paliž.sniegšana Not. ievērošana. Dabas zīmības	Soļošana, skriešana Priekšmetu pārmeš, tveršana, padošana. Bumbas mešana	Ātrums, kust. reakc. biežums. Ātrspēks Ātruma izturība. Kustību koordinācija, veiklība, rītns u.c.	Šalle, lakats vai josta, knaģi katram dalībniekam, smilšu maisījņi vai nelielas bumbaņas	8+ var
13.stunda 3.-9.12	5.dec. Policijas diena 2.Advente	Ziema nāk Policisti	Sasaldētie. Ķeršana rindās kustībā. Milža manta. Baltie lāči ar saukšanu. Trāpi bumbai (Pīkošanās). Pingvīni pastaigā. Policisti un bandīti. Tā un šitā	Sadarbība pāros, grupās. Paliždzības lūgšana, sniegšana. Not. ievērošana. Dabas zīmības	Skriešana ar uzd., ar virzienu maiņu, izvairīšanās. Bumbas mešana, ripināšana. Atdarināšana	Ātrums. Ātruma izturība. Ātrspēks. Kustību koordinācija, orientēšanās telpā, precizitāte, trāpīgums, kust.pielāg. u.c.	Milža bagātības, bumbas un bumbaņas katram. Mīcītes vai konusi	8+ var
14.stunda 10.-16.12	Lūcijas diena 3.Advente	Putni	Pūcīte. Pīle, pīle, zoss. Pingvīni. Pīles un mednieki. Zvirbuli un auto. Putni un būris. Vanags un putni. Visi putni lido	Sadarbība grupās. Iztēle. Uzmanība. Godīgums, Not. ievērošana. Dabas zīmības	VAV. Atdarināšana. Bumbas ripināšana, mešana, tveršana. Lēkšana. Skriešana, izvairīšanās	Ātrums. Ātrspēks. Kustību koordinācija, veiklība, līdzsvars, orientēšanās telpā, kust. komb. u.c.	Muzikas atskaņotājs, Bumbas katram, mikstā bumba	8+ var
15.stunda 17.-23.12	4.Advente Ziemassvētki Vecvakars. Jaunais gads Brīvlaiks	Ziemassvētki Diena un Nakts (Saulē, Mēness)	Mēness soļi. Kaza un vilks. Diena un nakts - 2 varianti. Bumbu mešana pa apli. Zeme, ūdens, gaiss, uguns. Pūcīte. Saules vārti	Sadarbība grupās. Uzmanība. Godīgums. Iztēle. Runa. Not. ievērošana. Tautas tradīcijas	Soļošana, skriešana, izvairīšanās. Dejošana ar dzied. Atdarināšana. Piespēles	Ātrums, kust. reakcijas ātrums. Kustību koordinācija, veiklība, precizitāte u.c.	Bumbas	8+ var

TEMATISKAIS PLĀNS



16.stunda 7.-13.01	11.janv. Starptautiskā Paldies diena	Ziema Lūdzu / paldies Piekļājība	Lūdzu, dari! Labdien, kaimiņ! Šķēršļu josla Ziema. Strautiņu sasaldēšana. Bumbas padošana rindās ar attālumu maiņu. Zaķis bez midžeņa - 2 (+ paldies). Mammu, vai drīkstu? - 1. Kā tev iet? Sveiks, kolēģi!	Sadarbība grupās. Paldiz. lūgšana, sniegšana. Uzmanība. Piekļājība. Domāšana. Izrēle. Not. ievērošana.	Prasmes, kas iekļautas šķēršļu joslā. Soļošana, skriešana, izvairšanās. Bumbas padošana, mešana, tveršana	Īpašības, kas iekļautas šķēršļu joslā. Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Lokanība. Kustību koordinācija u.c.	Inventārs šķēršļu joslai. Bumbas	9 + var
17.stunda 14.-20.01	17.janv. Teņa diena	Mežs un purvs	Čūska. (Zalktis). Čūsku ciņa. Dzērves. Pīles un mednieki (aplī). Vilks gravā. Jocīgie ezīši. Ķirzaka. Rieksti, zīles, vāveres. Vanagos	Sadarbība grupās. Uzmanība. Godīgums. Not. ievērošana. Dabas zīnības	Bumbas ripināšana, mešana. Lekšana. Skriešana, ķeršana, izvairšanās.	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Ātruma izturība. Ātrpēks. Kustību koordinācija, veiklība, kust. saskaņošana u.c.	Bumbas, mikstā bumba. Velas knaģi. Acu apsējs	10 + var
18.stunda 21.-27.01		Matemātika	Atrodi savu vietu. 3 par daudz, 2 par maz. Nosauc skaitļi! - ripinot bumbu. Peles slazdā. Zaķu lūgšana. Lēnāk brauksi, tālāk tiksi - ar skaitīšanu. Gurķi/Stop! Skaitīšana aplī	Sadarbība grupās. Uzmanība. Runa. Not. ievērošana. Matemātika	Soļošana, skriešana. Bumbas ripināšana. Bumbas mešana, tveršana	Ātrums. Ātruma izturība. Līdzsvars. Kustību koordinācija, veiklība, piepūles vad., pielāgošanās, acumērs, trāpīgums u.c.	Bumbas vai florbola nūjas ar bumbuņām.	8 + var
19.stunda 28.-3.02	2.febr. Sveču diena	Zivis	Haizivs un astonķāji. Karūsas un līdakas. Makšķere. Cik tev gadū, jūras briesmoni? Astonķājis ar bumbu. Zvejas tīkls. Zeme, ūdens, gaiss apjos. Peld - nepeld	Sadarbība grupās. Uzmanība. Runa. Not. ievērošana. Dabas zīnības	Soļošana, skriešana, izvairšanās. Lekšana. Bumbas mešana. Atdarināšana.	Ātrums. Ātruma izturība. Ātrspēks, atspērīgums. Kustību koordinācija, veiklība, piepūles main., līdzsvars u.c.	Aukla. Bumba. 6 vingrošanas apji	8 + var
20.stunda 4.-10.02	5.febr. Ķīniešu Jaunais gads, 6.febr. Meterņi	Ķīnieši, apaļš, Griešanās, Lēcieni	Ķīnas sunītis. Vīlciņi. Bumba vidējam (pankūkas). Ķīniešu suniši. Miļa manta - slēpojo, lecot, griezoties. Virpulis - ar ķeršanu. Bumbu karuselis. Noķer trokšņotāju!	Sadarbība pāros, dažāda lieluma grupās. Klausīšanās. Not. ievērošana. Tautas tradīcijas	Skriešana ar virzienu maiņu, izvairšanās. Ķeršana, griešanās. Piespēles. Bumbuņu mešana	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Lokanība. Ātrspēks. Kustību koordinācija, trāpīgums, kust. savien., orientēšanās telpā, līdzsvars u.c.	Bumbas. Miļa mantas. Lakats vai kreklis. Bumbuņas, trauki bumbuņu ievietošanai un mešanai. Zvaniņš, tarkšķis	8 + var
21.stunda 11.-17.02	13.febr. Radio diena 14.febr. Valentīna diena	Mīlestība Draudzība Skanās, sakari, saziņa	Draugs, palīdz! - sadodoties rokās. Iņemot brīvo vietu. Bumbas padošana rindās ar piesašanu pie zemes. Ātrais pasts. Biļetes un pasažieri aplī. Noķer un atpazīsti! Nozudušais gredzentiņš. Pasts	Sadarbība pāros un grupās. Palīdzības sniegšana. Not. Uzmanība. Not. ievērošana.	Skriešana. Izvairšanās Bumbas, priekšmetu padošana.	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Ātruma izturība. Kustību koordinācija, precizitāte, darb.maiņa u.c.	Siki priekšmeti padošanai. Bumbas.	8 + var
22.stunda 18.-24.02	21.febr. Dzimtās valodas diena	Latviešu valoda	Peļu slazds. Burtu veidošana. Dumpis. Ķerenes ar bumbuņām un tituliem. Āzītis. Lamatiņas. Krišošā bumba - pēc burtiem. Kuģa lādēšana. Klusie telefoni	Sadarbība grupās. Uzmanība. Klausīšanās. Runa. Not. ievērošana. Latviešu valoda	Skriešana. VAV. Lekšana. Bumbuņu mešana. Bumbas mešana, tveršana, padošana	Ātrums. Ātruma izturība. Lokanība. Muskuļu spēks. Kustību koordinācija, kust. sask., komb., trāp., prec. u.c.	Bumbuņas katram. Bumbas	9 + var

TEMATISKAIS PLĀNS



23.stunda 25.-3.03	16.feb. Lietuvas, 24.feb. Igaunijas neatk. diena	Karogi Krāsas	Visi pie saviem karodziņiem (Latvija, Lietuva, Igaunija). Izrauj lentui Bumbiņbols. Čaklās vāveres. Trešais lieks pastaigā. Sarkana un zila bumbiņa. Luksofors-2	Sadarbība grupās. Uzmanība. Patriotisms. Not. ievērošana	VAV. Soļošana, skriešana. Priekšmetu tveršana, pārmešana. Bumbiņu mešana un tveršana	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Kustību koordinācija: orientēšanās telpā, darb. maiņa, kust. paredz., prec. u.c.	Karodziņi vai bumbas, konusi. Lentas. Bumbas. Daudz dažādu sīku priekšmetu. Bumbiņas	7 + var
24.stunda 4.-10.03	8.marts Sieviešu diena	Sieviešu diena Pavasaris	Reiz bij' man vecmāmiņa. Šķēršļu joslā Pavasaris. Puķu krāsas. Adata, diegs un mezgls. Karstais kartupelis. Nozudušais gredzentiņš. Gredzentiņ, lec laukā! Mirkšķināšana	Sadarbība grupās. Vērgums. Uzmanība. Not. ievērošana. Mūzika	Prasmes, kas iekļautas šķēršļu joslā. Ātrums. Lokanība. Kustību koordinācija, veiklība, kust. main., darb.sask. u.c.	Īpašības, kas iekļautas šķēršļu joslā. Ātrums. Lokanība. Kustību koordinācija, veiklība, kust. main., darb.sask. u.c.	Inventārs šķēršļu joslai. Mūzikas atskaņotājs. Aukla, gredzens vai rinķītis. Bumbas. Mīcītes vai konusi	8 + var
25.stunda 18.-24.03	22.marts Ūdens diena	Ūdeņi	Jūra vilņojas (ar inventāru). Strautiņi. Krokodils upē. Makšķere. Strautiņu sasaldēšana. Zvejas tīkls. Gaiss zeme ūdens. Vilņošanās	Sadarbība grupās. Uzmanība. Klausīšanās. Not. ievērošana. Dabas zinības	VAV ar inventāru. Skriešana, ķešana, izvairīšanās. Lēkšana.	Ātrums. Ātruma izturība. Ātrspēks, atspērgums. Kustību koordinācija, veiklība, kust. secīgums, darb. sask. u.c.	Inventārs VAV. Aukla	8 + var
26.stunda 25.-31.03	25.marts Māras diena	Kukaiņi	Kas dārzā? Mušpapīrs. Bites stropā. Ķirzaka. Bišu māja. Zirneklis - rokas, kājas pie zemes! Blusiņas. Kāpuri. Neredzīgais jāntārpīņš	Sadarbība pāros un grupās. Uzmanība. Pajaušanās. Ieklausīšanās. Not. ievērošana. Dabas zinības	Dejošana dziedot. Skriešana, ķešana, izvairīšanās. Vingrinājumi. Lēkšana. Soļošana	Ātrums. Ātruma izturība. Ātrspēks. Lokanība. Kustību koordinācija, veiklība, kust. sask., komb., main., prec. u.c.	Šķīvši un/vai c. inv. Milkstā bumba. Bumbas vai baloni	9 + var
27.stunda 1.-7.04	27.marts Teātra diena 1.apr. Joku diena	Teātris. Joki	Aizliegta kustība. Burvis. Astoņkājis ar bumbu. Apburtās ielas. Mīļa manta. Aklā blusa. Jancīt, eva, kur tu? Ļodzīgā čūska. Zumm	Sadarbība grupās. Izrēle. Runa. Uzmanība. Godīgums. Not. ievērošana.	Soļošana, skriešana. Atdarināšana. Bumbas mešana. Lēkšana	Ātrums. Ātruma izturība. Ātrspēks. Lokanība. Kustību koordinācija, darb. sask., maiņa, līdzsvars u.c.	Milkstā bumba. Acu apsejns. Zvaniņš vai tarkšķis	9 + var
28.stunda 8.-14.04	7.apr. Veselības diena 14.apr. Pūpolu svētdiena	Veselību reikšā, slimības ārī!	Skābi gurķi. Vīruss. Augli un dārzeņi. Ēdams - neēdams. Palīdzēt aklaļam. Gurķi. Ķerenes ar augļu un dārzeņu saukšanu. Zinošie pavāri. Šķaudišana	Sadarbība pāros un grupās. Godīgums. Runa. Palīdz. Sniegšana. Not. ievērošana. Dabas zinības. Veselības māc.	VAV. Soļošana, skriešana, ķešana, izvairīšanās. Lēkšana. Priekšmetu padošana, bumbas mešana un tveršana	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Ātruma izturība. Kustību koordinācija, ritms, orient. telpā, kust. pielāg., maiņa u.c.	Bumba. Acu apsejns. Lielas koka karotes. Inventārs šķēršļu veidošanai	9 + var
29.stunda 15.-21.04	21., 22.apr. Lieldienas	Lieldienas	Sietiņa dzīšana. Cik ir pulkstens, vecā ragana? Noker bumbi. Sij, sij, sietiņ!- 2 veidi. Pakalpāris. Pingvīni. Virpulis ar ķešanu - lakatu. Bumbu dzīšana aplī. Vistiņu ķešana	Sadarbība pāros un grupās. Godīgums. Runa. Not. ievērošana. Tautas tradīcijas	Soļošana, skriešana, lēkšana. Bumbas ripināšana, mešana, tveršana. Piespēles. Griešanās	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Ātrspēks. Kustību koordinācija, veiklība, orient. telpā, kust. sask. u.c.	Bumbas. Lakats. Acu apsejns	11 + var

TEMATISKAIS PLĀNS



30.stunda 22.-28.04	22.apr. Zemes diena 23.apr. Grāmatu diena, Jurgī	Jurgī	Gaiss, Zeme, ūdens. Skulptūras. Zaķis bez midzeņa – 3. Bumbu kaimiņam, ne ķērājam. Māja tukša. Kājumbā apli. Labdien, kaimiņi!-2. Krītošā nūja	Sadarbība pāros un grupās. Izlēle. Uzmanība. Palīdz. sniegš. Piekļājība. Sveicināšana. Not. ievērošana. Tautas tradīcijas	VAV. Skriešana. Bumbas padošana. Bumbas ripināšana ar kāju. Priekšmeta tveršana	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Kustību koordinācija, veiklība, darb.maiņa, orient. telpā, kust. sask., prec. u.c.	Bumbas padošanai, futbola bumbas. Nūja.	8 + var
31.stunda 29.-5.05	29.apr. Dejas diena 1.maijs Darba svētki	Ritms. Mūzika	Skābi gurķi. Muzikālās figūras. Putni un būris. Paņem bumbuņu. Muzikālās virkņites. Strautiņi. Kripat, krapat, maiši! Kripat, krapat, stop! Atrodī pēc zvaniņa skaņām	Sadarbība pāros un grupās. Uzmanība. Klausīšanās. Iztēle. Not. ievērošana. Mūzika	VAV mūzikas pavadībā, dziedot, skaitot ritmā. Deju soļi. Darbības un pārvietošanās ritmā.	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Kustību koordinācija, veiklība, ritms, darb. maiņa, orient. telpā, kust. sask., prec. u.c.	Mūzikas atskaņotājs. Bumbinas. Nūja. Zvaniņš. Acu apsejās	10 + var
32.stunda 6.-11.05	1.maijs Darba svētki 4.maijs LR Neatkarības diena	Darbi. Sports	Dari kā esi! Mēmais šovs – Amati. Tukšā vieta. Vējdzirnavas. Arbūzu kraušana. Siena plaušana. Centrifūga – 1. Sporta veidu šovs. Adata, diegs un mezgls	Sadarbība pāros un grupās. Iztēle. Not. ievērošana. Sporta teorija	VAV. Skriešana. Lēkšana. Griešanās Atdarināšana	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Atrspēks, ātsper. Lokanība. Kustību koordinācija, veiklība, līdzsvars, piep.vad., orientēšanās telpā, kust. pielāg. u.c.	Bumbas. Aukla	9 + var
33.stunda 12.-18.05	12.maijs Mātes diena 15.maijs Ģimenes diena	Mamma. Ģimene, suns, kaķis	Runcis Rīgā. Centrifūga – 2. Atbrīvo! – sālsstabi ar vingrinājumiem. Sunitis apli. Viltīgā lapsa – 2. Savā vietā. Kam lai klausā? Māmin, vai drikstu? – 2 Vecmāmiņas, palīgā!	Sadarbība pāros un grupās. Piekļājība, uzrunāšana. Klausīšanās. Not. ievērošana	VAV. Soļošana. Skriešana. Piespēles. Bumbas padošana.	Ātrums. Lokanība. Kustību koordinācija, orientēšanās telpā, kust. sask., pārkārt., komb. u.c.	Bumbas	9 + var
34.stunda 19.-25.05	17.maijs Informācijas Telekomunikāc diena 18.maijs Ugunsdzēsēju diena	Ugunsdzēsēji (karists) Sakarī	Dabas parādības. Namiņš deg – 2. Sasaldētie ar bumbuņu apripināšanu. Stop! Karstā bumba. Vanagos. Strāva. Karstās rokas. Klusais telefons	Sadarbība pāros un grupās. Uzmanība. Godīgums. Runa. Not. ievērošana. Dabas zīmības	VAV. Skriešana. Bumbas mešana un tveršana, ripināšana. Piespēles.	Ātrums, kustību reakcijas ātrums. Kustību koordinācija, veiklība, kust. maiņa, prec. u.c.	Bumbiņas visiem. Bumba. Acu apsejās	9 + var
35.stunda 26.-31.05	Vasara	Svētki Brīvlaiks	Draugs, palīdz! (dod pieci). Šķēršļu josla Vasara. Aktivās rotalas pēc skolēnu izvēles. Saules vārti. Simtkājis -1 un Simtkājis 2. Vīljošanās ar apliem. Paliec sveikti!	Sadarbība pāros un grupās. Palsnīgšana. Labu vārdu teikšana. Not. ievērošana	Prasmes, kas iekļautas šķēršļu joslā. Skriešana.	Īpašības, kas iekļautas šķēršļu joslā. Ātrums. Lokanība. Kustību koordinācija u.c.	Inventārs šķēršļu joslai. Vingrošanas apli	8 + 1 + var

Tēma: Atkalredzēšanās pēc vasaras, klasesbiedru vārdi, draudzība

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Iepazīšanās no jauna

Skano mūzika, skolēni izklaidus soļo, pēc tam lēni skrien pa laukumu un satiekoties sasveicinās – pasniedz viens otram roku un nosauc **savu** vārdu.

Variants:

Skatot mūzikai, lēni skrien, mūzikai apklustot – sasveicinās ar tuvāk esošajiem klasesbiedriem, uzrunājot **viņus** vārdā.

GALVENĀ DAĻA

Tupsuniši

Izvēlas ķērāju – sunīti, pārējie skolēni ir bēdzēji. Lai izvairītos no sunīša, sunītim tuvojoties, jāpietupstas. Ja sunītis kādu noķer, mainās lomām.

Variants: tupsuniši ar draugu

Lai izvairītos no sunīša, ātri jāsameklē sev draugs, jāsadodas rokās un kopā jāpietupstas.

Pēdējais pāris šķiras! (Satikties ar draugu)

Spēlētāji sastājas pāros, un pāri, sadevušies rokās, nostājas cits aiz cita. Tas, kuram nav pāra, nostājas pāriem priekšā. Viņš ir saucējs un ķērājs. Kad ķērājs saka "Pēdējais pāris šķiras!", pāris, kas stāv pēdējais, izšķiras un katrs pa savu pusi skrien uz priekšu, lai atkal satiktos. Savukārt ķērājs cenšas noķert kādu no šā pāra. Ja ķērājam tas izdodas, tad viņš ar jauno pāra biedru ieņem pirmā pāra vietu, bet tas, kuru nenokēra, kļūst par ķērāju. Ja pārim izdodas izvairīties no ķērāja un viņi paliek kopā, tad viņiem jāieņem pirmā pāra vieta, bet ķērājs paliek turpat un turpina spēlēt, līdz viņam izdodas kādu noķert.

Variants:

Par ķērāju paliek noķertais dalībnieks, bet bijušais ķērājs veido pāri ar nenokerto pārinieku.

Nosauc vārdā

Skolēni nostājas aplī un piespēlē cits citam pupu/smilšu maisiņu (vai mazu bumbiņu), skaļi nosaucot vārdā klasesbiedra vārdu, kuram met maisiņu.

NOBEIGUMA DAĻA

Bumbas ripināšana ar kaimiņu saukšanu

Skolēni, sēžot aplī, ripina cits citam bumbu, bet sauc nevis tā klasesbiedra vārdu, kuram ripina bumbu, bet to, kurš sēž viņam blakus pa labi (pa kreisi).

Bumbas padošana aplī un pārrunas par aktivitātēm vasarā

Visi bērni sēž aplī un padod cits citam bumbu. Saņemot bumbu, pāris teikumos pastāsta, ko viņi darījuši vasarā, ko jaunu iemācījušies.

Variants:

Padodot bumbu uz otru pusi, nosauc, kuras klasesbiedru vasaras aktivitātes patika visvairāk.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Norādījumi:

Vēlams savstarpēji sasveicināties ar visiem klasesbiedriem. Mūzikas pauzes laikā var sasveicināties ar noteiktu skaitu klasesbiedru.

Skriešanas vietā lēkt, un, ja ir piemēroti apstākļi, arī rāpot.

Noteikumi:

Atcerēties klasesbiedru vārdus.

Sasveicināties ar pēc iespējas vairāk klasesbiedriem, nosaucot viņus vārdā.

Noteikumi:

Ievērot iezīmētā laukuma robežas.

Drīkst tupēt 5 sekundes.

Sunītis nedrīkst stāvēt pie bēdzēja(-iem), kurš(-i) pietupies(-ušies).

Nākamajā reizē, kad tuvojas sunītis, jāpietupstas kopā ar **citu** draugu.

Noteikumi:

Vadošais sauc skaļi un skaidri.

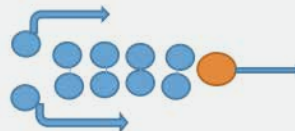
Pēdējais pāris atlaiž rokas un izšķiras tikai pēc komandas "Pēdējais pāris šķiras!".

Katrs pāra dalībnieks skrien pa savu kolonnas pusi, neattālinoties no tās.

Pārim jācenšas satikties pēc iespējas ātrāk.

Pārim rokas jāsadod dubultkolonnas priekšā.

Ķērājs nedrīkst atskatīties un skriet atpakaļ.



Norādījumi:

Izpilda, kamēr visi ir piespēlējuši un nosaukuši vārdus.

Noteikumi:

Piespēlēt tiem klasesbiedriem, kuri vēl nav nosaukti.

Norādījumi:

Sāk ar vienu bumbu, ja raiti izdodas – pievieno otru.

Ripina dažāda lieluma bumbas.

Noteikumi:

Bumbu padod visiem pēc kārtas, nevienu neizlaižot.

Uzmanīgi klausīties un iegūstiet klasesbiedru nosauktās aktivitātes.

Noteikumi:

Mēģināt neaizkavēt bumbu.

Tēma: Tēvs. Mamma. Ģimene. Krustmāte. Vecmāmiņa. Ciemiņi. Kaimiņi

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Man krustmāte reiz bija

Skolēni ritmiski soļo pa apli, dzied dziesmu un izpilda vingrinājumus. Katrā pantiņā skolotājs sauc kādu ķermeņa daļu, piemēram, "tai galva, rokas, pleci, gurni, kājas gāja tā", un demonstrē atbilstošas kustības vai vingrinājumus.

Palīdzi savam kaimiņam

Skolēni stāv aplī, vadošais apla vidū. Vadošais norāda uz kādu no skolēniem, nosaucot viņa vārdu. Nosauktais kļūst bezpalīdzīgs, bet abi nosauktā skolēna kaimiņi palīdz viņam pacelt augšā rokas. Kurš kļūdās, nomaina vadošo.

Varianti:

*Vadošais norāda uz kādu dalībnieku, viņa vārdu nosauc kaimiņi, ceļot augšā viņa rokas. *Vadošais nosauc vai norāda kādu dalībnieku, tuvākās rokas paceļ viņa kaimiņi.

GALVENĀ DAĻA

Tupsuniši ar draugu

Izvēlas *suniti*, pārējie ir bēdzēji. Lai izvairītos no suniņa, ātri jāsameklē sev draugs, jāsadodas rokās un kopā jāpietupstas.

Variants:

Lai izvairītos no suniņa, jāsameklē sev draugs, jānosauc vienam otra vārds, jāsadodas rokās un kopā jāpietupstas.

Bumbu kaimiņam

Dalībnieki izveido apli. Viens ir vadošais – sunītis – ārpus apla. Skolēni padod bumbu pa apli vienā vai otrā virzienā. Sunītim jācenšas bumba panākt un ar roku pieskarties tam dalībniekam, pie kura atrodas bumba. Ja tas izdodas, tad viņi mainās lomām. Ja kādam nokrīt bumba, viņš kļūst par vadošo un vadošais iet viņa vietā.

Tēvs mājās!

Skolēni stāv aplī, dziedot vai skaitot vārdus. Vadošais ar nūju – *slotu* – iet pa iekšpusi. Ejot garām dalībniekiem, tas ar slotu pieklaudzina priekšā uz grīdas. Izsauktajiem jāstājas vadītājam aiz muguras, pieturoties tam ar roku pie pleca vai vidukļa, un jāsoļo kolonnā tam līdzī. Vadošais var vest kolonnu aplī, līkločiem. Jebkurā vietā viņš var iesaukties: "Tēvs mājās!" Tad katrs steidzas nostāties atpakaļ aplī. Tas, kurš paliek beidzamais, ir nākamais vadošais.

Nosauc kaimiņu!

Skolēni, stāvot aplī, piespēlē cits citam bumbiņu (smilšu maisiņu), bet sauc nevis tā klasesbiedra vārdu, kuram piespēlē bumbiņu, bet to, kurš stāv viņam blakus pa kreisi (pa labi).

NOBEIGUMA DAĻA

Vecmāmiņ, nāc palīgā! (Zirnekļa tīkls)

Skolēni stāv aplī sadevušies rokās. Vadošais – vecmāmiņa – atrodas ārpus apla un aizgriežas vai aizver acis. Neatlaižot rokas, skolēni samudžinās – izveido zirnekļa tīklu: kāpj pāri rokām, lien pa apakšu. Kad tas izdarīts, sauc vecmāmiņu: "Vecmāmiņ, nāc palīgā!" Vecmāmiņa nāk un cenšas atmudzināt dalībniekus, lai atkal izveidotos aplis.

Klusais ciemiņš

Skolēni sēž aplī ar aizvērtām acīm. Vadošais – klusais ciemiņš – iet pa apla ārpusi un nostājas kādam aiz muguras. Tiem, kuri domā, ka aiz viņa muguras ir nostājies klusais ciemiņš, jāpaceļ roka. Par nākamo kluso ciemiņu kļūst skolēns, kurš uzminējis pareizi.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Vārdi:

Man krustmāte reiz bija, Bij' ļoti jauka tā.

Kad viņa gāja dejot, Tai galva (mice) gāja tā.

Tai galva, galva, galva, Tai galva gāja tā! – 2x.

Noteikumi:

Jāizpilda kustības un vingrinājumi, un jādzied dziesma.

Noteikumi:

Nosauktais skolēns pats nedrīkst celt augšā rokas.

Kaimiņi ceļ katrs savu – tuvāko nosauktā skolēna roku.

Noteikumi:

Sunītis nedrīkst ilgi stāvēt pie bēdzējiem, kuri pietupušies.

Kad sunītis attālinājies, uzreiz jāceļas augšā.

Nākamajā reizē, kad tuvojas sunītis, jāpietupstas kopā ar citu draugu.

Noteikumi:

Bumbu drīkst padot tikai blakus stāvošajam kaimiņam.

Var mainīt bumbas padošanas virzienu.

Vārdi:

Tēva nav mājā, tēva nav mājā, Bet kad viņš mājās pārnācis, Tad viņš visus pārnācis. Tēvs mājā!

Dalībnieki var lēni pārvietoties pa apli, tad vadošais pārvietojas pretējā virzienā. Vadošais var izpildīt dažādas kustības vai soļus, kas kolonnas dalībniekiem jāatkārto.

Noteikumi:

Vadošajam jāizsauc visi apla dalībnieki vai arī dalībnieki izpilda rādītās kustības, paliekot aplī.

Noteikumi:

Piespēlēt tiem klasesbiedriem, kuru kaimiņi vēl nav nosaukti.

Ja vadošais ir pūsis, tad viņš ir vectētiņš.

Noteikumi:

Nedrīkst atlaist rokas (tikai pārtvert).

Vecmāmiņu sauc visi kopā.

Dalībniekiem jāklausa vecmāmiņas padomus.

Noteikumi:

Acīm jābūt ciet, arī stāstīšanas laikā.

Var būt vienlaikus vairāki klusie ciemiņi.

Tēma: Mājas un mājdzīvnieki: kaķis, suns, vistas, arī peles

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Namiņš deg (Pirtiņa deg)

Skolēni nostājas aplī. Namiņa dzēsējs paliek ārpusē un skrien aplim apkārt, izsaukdamies: "Namiņš deg!" Kuram dzēsējs piesit ar roku pie muguras, tam jāatstāj savā vietā un jāskrien pretējā virzienā aplim apkārt, lai atkal iekļūtu savā agrākā vietā. Ja tas neizdodas, viņam jāpaliek par dzēsēju un rotaļu jāturpina.

GALVENĀ DAĻA

Kaķis un pele

Skolēni nostājas aplī un sadodas rokās, divās vietās atstājot nesadotas rokas – vārtus. Pele nostājas apļa vidū, kaķis – ārpusē. Pēc signāla kaķis ķer peli. Kaķis var iekļūt aplī un ārā no tā tikai pa vārtiem. Pele drīkst līst arī pa roku apakšu. Ja kaķis peli noķer, abi stājas aplī, viņu vietā nāk nākamie kaķis un pele.

Kaķis un peles

Skolēni – peles – sastājas lielā aplī, apļa vidū mazāks aplis – pagrabs, kur pie saviem labumiem (daudz dažādu priekšmetu) sēž vai guļ kaķis. No apļa malām uz pagrabu ved vairāki likumoti celiņi. Peles skolotāja noteiktā veidā pārvietojas pa apli uz vienu un otru pusi un vēro kaķi. Ja kaķis guļ vai skatās uz otru pusi, drosmīgākās peles mēģina klusi piezagties un paņemt kādu labumu. Ja kaķis noķer peli, viņi mainās lomām.

Variants:

Pelīte, kurai visvairāk labumu, kļūst par nākamo kaķi. Pele, kuru kaķis noķer, atgriežas lielajā aplī.

Zvirbulēni un kaķis

Skolēni veido apli 4–5 metru diametrā. Izvēlas vadošo – kaķi, kurš nostājas apļa vidū. Pēc skolotāja signāla zvirbulēni nepārtraukti lec aplī iekšā un no tā ārā. Kaķis cenšas kādu noķert. Kad kaķim izdodas kādu zvirbulēnu noķert, viņi mainās lomām.

Variants:

Aplī sabērti graudiņi, kurus zvirbulēni uzlasa.

Sunītis aplī

Skolēni nostājas aplī. Vienam dalībniekam rokās ir bumba. Apļa vidū atrodas vadošais – sunītis. Aplī stāvošie dalībnieki piespēlē cits citam bumbu tā, lai sunītis tai nepieskartos. Ja sunītis pieskaras bumbai vai to noķer (sunītis drīkst ķert bumbu), viņš mainās vietām ar to dalībnieku, kas piespēlēja bumbu.

Astītes

Izvēlas vienu ķērāju – sunīti. Skolēni brīvi izvietoja laukumā un aizsprauž lentes – astes – mugurpusē, lai brīvais gals būtu ārā. Vadošais paceļ roku, skaļi saka "Es, sunītis! (Vau, vau!)" un cenšas panākt kādu bēdzēju un izraut tam asti. Ja izdodas, mainās lomām.

Henijas kundze

Bērni nāk pie vistas – Henijas kundzes – un jautā: "Henijas kundze, Henijas kundze, vai jums ir olas par vienu peniju?" Henijas kundze neatbild, tikai kustina spārnus un kladzina. Bērni jautā, līdz Henijas kundze saka "Nē!" un ķer bērnus. Noķertie kļūst par cāļiem un palīdz vistai.

NOBEIGUMA DAĻA

Mēmais šovs – dzīvnieki

Apļa vidū vadošais attēlo kādu dzīvnieku, pārējie to atkārtoti, kamēr kāds no skolēniem uzmin attēloto dzīvnieku, tad viņš mainās vietām ar vadošo un rāda nākamo dzīvnieku.

Bumbas ripināšana ar dzīvnieku saukšanu

Sēžot aplī, nenoteiktā secībā ripina cits citam bumbu(-as), skaļi nosaucot kādu dzīvnieku. Sāk ar mājdzīvniekiem, pēc tam sauc dzīvniekus, kas dzīvo Latvijā, tad – jebkurus citus.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Skrienot apkārt aplim, neaizskart apli stāvošos. Skrējējiem mainīties pa labo pusi.

Varianti:

Satiekoties sniedz cits citam roku, klanās un kniksē, pietupstas, sadodas elkoņos vai rokās un apgriežas.

Ja kaķis ilgi nevar peli noķert, izvēlas citus vadošos.

Noteikumi:

Aplī stāvošie ļauj pelei brīvi skriet gan aplī iekšā, gan ārā, paceļot rokas, bet kaķi traucē, pietupstoties, nolaižot rokas. Kaķis un pele nedrīkst pārraut dalībnieku sadotās rokas, kā arī kāpt tām pāri. Pele nedrīkst skriet prom no apļa.

Var spēlēt bez peļu celiņiem. Peles skrien, iet tupus, rāpo pa celiņu starp līnijām. Ja bērnu daudz, pārvietojas pa līnijām. Noķertās peles var palīdzēt kaķim. Kaķis bieži maina pozas – guļ, pagriežas uz otriem sāniem, mostas.

Noteikumi:

Peles, jūtot briesmas, drīkst atgriezties atpakaļ lielajā aplī. Pele katru reizi drīkst ņemt tikai vienu mantu.

Zvirbulēni lēkā skolotāja noteiktā veidā. Graudiņi var būt jebkādi sīki priekšmeti: lapiņas, kartiņas, domino kauliņi u. c. Tos ņem pa vienu.

Noteikumi:

Kaķis drīkst ķert zvirbulēnus tikai apļa robežās.

Spēlē ar mīksto bumbu. Bumbu var piespēlēt tieši un ar atsitieni pret zemi – pēc norunas vai abējādi.

Noteikumi:

Sunītis drīkst pieskarties bumbai, kad tā atrodas gaisā, zemē, kādam rokās. Sunītis nedrīkst bumbu raut ārā no rokām. Ja kāds bumbu nenoķer, viņš nomaina sunīti (arī, ja neprecīzi piespēlē).

Astei jābūt pietiekami garai un viegli izraujamai. Var būt vairāki sunīši.

Noteikumi:

Nedrīkst asti pieturēt ar roku.

Noteikumi:

Nedrīkst izskriet ārpus laukuma robežām. Vista ķer, bet bērni bēg tikai pēc signāla "Nē!".

Noteikumi:

Visiem jāatkārto parādītā darbība.

Ja darbību ilgi nevar uzminēt, pievieno skaņu – atdarina rādītā dzīvnieka balsi.

Kad vairs nevar izdomāt dzīvniekus, var saukt putnus, zivis.

Noteikumi:

Atkārtoti nesaukt vienus un tos pašus dzīvniekus.



Tēma: Miķeļi. Ražas svētki

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Spoguļa Jumis

Skolēni pa divi stāv viens otram pretī kā pie spoguļa. Viens no pāra kustina roku, kāju, citu ķermeņa daļu. Otrs to atdarina, it kā būtu spoguļattēls: ja viens kustina labo kāju, otrs – kreiso; ja viens pasper soli pa labi, otrs arī pasper soli pa labi. Pārinieki mainās lomām.

Variants:

Pāros viens otram pretī. Atdarina kustības ar to pašu roku, kāju: ja viens parāda kustību ar labo roku, otrs arī atdarina ar labo roku; ja pasper soli pa labi, otrs arī pasper soli pa labi.

GALVENĀ DAĻA

Jumja skrējiens

Divi dalībnieki stāv blakus, tie sasiens blakus esošās kājas kopā. Tad soļus var spert, tikai turoties kopā. Tā no katra pāra iznāk viens Jumis. Tādā veidā pāros skrien un lec iepriekš noteiktās distancēs.

Kartupeļu stādišana/novākšana

Dalībnieki nostājas pēc iespējas vairākās kolonnās un sadalās pāros. Pirmais dalībnieks paņem vingrošanas apli, skrien un novieto to uz līnijas. Otrais spainī (grozā, kastē) nes vairākas bumbiņas un ievieto tās noliktajā aplī. Pirmais savāc bumbiņas, otrais – apli – un skrien līdz nākamajai līnijai, kur darbības atkārti pārmaiņus secībā utt. Kad pirmais pāris savācis bumbiņas no pirmās līnijas, sāk nākamais pāris.

Vējdzirnavas

Skolēni nostājas divās krustiskās rindās un sadodas rokās. Pēc skolotāja komandas vējdzirnavas sāk kustēties – sākumā soļos, vēlāk – skriešus. Atkārtot pretējā virzienā.

Zaķi sakņu dārzā

Atzīmē lielu apli – sakņu dārzu, kura vidū – sarga būdiņā – nostājas vadošais – sargs. Pārējie ir zaķi, kuri atrodas aiz ārējā apla līnijas. Pēc skolotāja signāla zaķi uz abām kājām lec iekšā dārzā. Sargs izskrien no būdiņas un sakņu dārza robežās cenšas zaķus noķert, pieskaroties tiem ar roku. Zaķi bēgot lec gan no dārza ārā, gan atkal dārzā iekšā. Kad noķerti 3–5 zaķi, izvēlas jaunu sargu no nenokertajiem zaķiem.

Ķerenes ar bumbiņām

Ir vairāki – 2 vai 3 – ķērāji, katram ķērājam ir mazā krāsainā bumbiņa, pārējie skolēni izklīst pa laukumu. Ķērāji met ar bumbiņām pa spēlētājiem. Kam ķērājs trāpa, tas kļūst par nākamo ķērāju. Pakāpeniski pievieno vēl 2–3 bumbiņas, attiecīgi ir arī vairāk ķērāju.

NOBEIGUMA DAĻA

Griķu plaušana

Skolēni pēc iespējas plaši nostājas vienā rindā. Vadošais nostājas dažu soļu attālumā no rindas pirmā rotaļnieka un saka: "Iesim griķus plaut!" Uzrunātais jautā: "Vai lieli griķi?" Vadošais: "Lūk, tādi!". Tad paceļ rokas virs galvas vai nolaiž tās zem, rādot, cik gari griķi. "Ir nu gan griķi!" atbild palīgā aicinātais un uzsāk likloču skrējienu starp rindā stāvošajiem dalībniekiem. Ja griķu plāvējs bēdzēju panāk, bēdzējs uzņemas griķu plāvēja lomu. Ja griķu plāvējam palīgu notvert neizdodas, viņš uzrunā nākamo rindā.

Atmini Jumi! (Kurš vadošais?)

Vienu skolēnu ieceļ par minētāju, otru – par Jumi. Minētājs aizgriežas, lai neredzētu, kurš būs Jumis. Visi, stāvot vai sēžot aplī, atdarina Jumja kustības, Jumis tās ik pa brītiņam maina. Minētājam, uzmanīgi skatoties, jāatmin, kurš ir Jumis.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Miķeļos tika svinēti ražas novākšanas svētki, kuros daudzinaja lauku dievību un auglības iemiesojumu **Jumi**. Par Jumi tika dēvētas divas vārpas viena stiebra galā vai cits dubultauglis – divi rieksti vienā čaumalā, divas kopā saaugušas sēnes.

Skolotājs demonstrē izpildāmās kustības vai vingrojumus tā, lai to redz pirmie, pēc tam otrie no pāra, t. i., kustību rādītāji.

Rotaļu turpina iepriekšējos pāros.
Var saņņorēt blakus esošās kurpes.

Izņemot dažāda lieluma bumbiņas, uz pāri pēc iespējas vairāk.

Noteikumi:

Dalībnieki darbību var sākt tikai tad, kad pilnībā pabeigta iepriekšējā darbība.

Ja bumbiņa aizribo ārpus apla, tā jāatnes un jāievieto aplī.

Lai spārni būtu izturīgāki, centrā stājas spēcīgākie skolēni. Atkārtot rotāļu, malējie mainās ar vidū esošajiem.

Noteikumi:

Nelaist vaļā rokas. Soļot un skriet visiem reizē vienā tempā.

Zaķi var lēkt citā skolotāja norādītā veidā: uz vienas kājas vai balstā tupus.

Noteikumi:

Sargs drīkst ķert zaķus līdz dārza ārējai līnijai. Zaķi lec tikai norādītā veidā. Ja jālec uz abām kājām, nedrīkst lēkt uz vienas. Nedrīkst skriet. Zaķi skaita, cik reižu viņi noķerti.

Noteikumi:

Bumbiņas drīkst mest tikai pa kājām. Pārvietoties uzmanīgi, skatīties zem kājām. Ievērot laukuma robežas.

Ja daudz skolēnu, var veidot divas vai trīs rindas. Var nomainīt gan plāvēju, gan palīgu pēc katra skrējiena.

Noteikumi:

Skrējienam drīkst uzsākt tikai tad, kad pateikta pēdējā atbilde. Skrienot likloču, neizlaist nevienu dalībnieku. Ķērājs skrien pa to pašu ceļu, ko bēdzējs.

Noteikumi:

Uz Jumi skatīties neuzkrītoši.

Jumis neuzkrītoši maina kustības.

Atkārtot visas Jumja kustības.



Tēma: Olimpiskā diena. Skolotāju diena. Bumbas, bumbiņas

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Saldētāji ar bumbu

Skolēni izklīst pa laukumu, divi vai trīs ir vadošie – saldētāji. Saldētāji cenšas panākt bēgošos un pieskarties viņiem ar bumbu, kuram pieskaras, tas ir sasaldēts, un viņam jāieņem kāda noteikta poza. Bēdzēji var sasaldēto atsaldēt, pieskaroties viņam pie pleca.

GALVENĀ DAĻA

Bumba vidējam

Skolēni sadalās vairākās komandās. Katra komanda izveido apli un izvēlas vadošo, kurš nostājas apļa vidū. Pēc signāla vadošie piespēlē bumbu saviem apļa dalībniekiem. Tie bumbu satver un piespēlē atpakaļ vadošajam. Kad vadošais saņem bumbu, viņš paceļ to augšā. Punktu iegūst komanda, kas ātrāk un precīzāk veic uzdevumu. Piespēles var izpildīt divus vai vairāk apļus pēc kārtas. Pēc katra posma nomaina vadošo.

Varianti:

*Dalībnieki veido pusapļus. *Dalībnieki sēž, vadošais stāv. *Bumbu ripina pa grīdu.

Ķeršana ar bumbu

Ķērājam ir bumbu, pārējie skolēni izklīst pa laukumu un bēg no ķērāja. Lai kādu noķertu, jāpieskaras bēdzējam ar bumbu. Ķert nedrīkst, ja skolēni nostājas pa divi un uzliek rokas viens otram uz pleciem, tad viņi skaita līdz 5, pēc tam jāskrien atkal. Ja ķērājs ar bumbu kādam pieskaras, tas kļūst par nākamo ķērāju.

Laupītāji

Katram skolēnam ir bumbu, kuru viņš ripina ar vienu vai abām rokām pa iezīmēto laukumu. Neatstājot savu bumbu, jācenšas pieskarties kāda cita bumbai, vienlaikus sargājot savu bumbu no citu pieskārieniem.

Bumbiņbols (Daudzbumbis)

Skolēni sadalās divās komandās. Katra komanda ieņem vietu savā laukuma pusē. Katrai komandai ir vienāds bumbiņu skaits. Pēc signāla dalībnieki met bumbiņas no sava laukuma iezīmētās līnijas pāri viduslīnijai tā, lai tās trāpītu pretinieku laukumā. Atkārtoti var mest tās bumbiņas, kas atripojušas līdz dalībniekiem. Pēc atkārtota signāla mešanu pārtrauc. Punktu iegūst komanda, kuras pusē mazāk bumbiņu. Spēli atkārto vairākas reizes.

NOBEIGUMA DAĻA

Bumba ķer bumbu

Skolēni izveido apli, diviem dalībniekiem, kas stāv pretējās apļa pusēs, rokās ir bumbas. Pēc signāla dalībnieki padod bumbas rokās cits citam vienā virzienā pēc iespējas ātrāk, lai viena bumbu panāktu otru. Atkārtotā maina virzienu.

Variants:

Pēc skolotāja signāla dalībnieki maina abu bumbu padošanas virzienu.

Piespēles, saucot sporta veidus ar bumbu

Skolēni stāv aplī un piespēlē bumbu viens otram ar atsitienu pret zemi. Piespēlējot bumbu, sauc sporta veidus vai sportistus.

Kāpurs

Dalībnieki nostājas vairākās kolonnās, ieliekot starp sevi un priekšā stāvētāju bumbu. Rokas tur uz gurniem. Kolonnā pirmais – kāpura galva – tur bumbu paceltā(-s) rokā(-s). Visi rotaļnieki iet līdz kāpura galvai, neizlaižot iespēstās bumbas.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Saldētājiem ar bumbu viegli jāpieskaras bēdzējiem.

Gar rotaļnieku kājām atzīmē apļa līniju. Bumbu piespēlē skolotāja noteiktā veidā. Atkārtotot rotaļu, var mainīt un dažādot bumbas. Pēc katra posma maina piespēļu virzienus.

Noteikumi:

Ievērot iezīmētā apļa lielumu (nepārkāpt robežlīniju). Bumba jāpiespēlē noteiktā virzienā visiem dalībniekiem pēc kārtas. Ja bumbu nokrīt zemē, tā jāpaceļ dalībniekam, kurš to nav noķēris, un tā no savas vietas jāpiespēlē vadošajam.

Noteikumi:

Ķērājs nedrīkst bumbu mest. Ar bumbu viegli jāpieskaras bēdzējiem. Ķert nedrīkst, ja skolēni nostājas pa divi un uzliek rokas viens otram uz pleciem. Stāvēt var, kamēr izskaita līdz 5.

Noteikumi:

Ievērot laukuma robežas. Censties nesaskrieties ar citiem dalībniekiem. Skolēni skaita, cik reizu viņi pieskārušies citu bumbai.

Vēlams norobežot laukumu, lai bumbiņas neripotu projām. Laukumu var sadalīt uz pusēm ar tīklu, auklu vai solu. Sākotnēji katram dalībniekam ir divas bumbiņas.

Noteikumi:

Nepārkāpt līnijas, no kurām met bumbiņas. Mest bumbiņas skolotāja norādītā veidā. Līdz atkārtotajam signālam laukumā pēc bumbiņām iet nedrīkst. Pēc atkārtota signāla bumbiņas nedrīkst mest.

Skolotājs pēc saviem ieskatiem dod signālu tā, lai bumbas panāktu vai nepanāktu viena otru.

Noteikumi:

Bumbu padod rokās tikai blakus stāvošajiem. Bumbu padod vienā virzienā.

Sākumā saukt sporta veidus, ko spēlēt ar bumbu vai bumbiņu, pēc tam – citus.

Mēģināt iet vienā ritmā. Mainīt roku stāvokļus.

Ja mazajiem kāpuriem izdodas veiksmīgi pārvietoties, var veidot arvien lielākus kāpurus.

Tēma: Transports

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Uzmanību – luksofors!

Visi ir autovadītāji, rokās ir krāsaini riņķīši – stūres. Šoferi pārvietojas pa zāli. Skolotājs sauc krāsas. Pie zaļās gaismas signāla visi šoferi brauc, pie sarkanā – stāv, pie dzeltenā – tup.

Variants:

Izmanto vizuālos signālus: kartiņas, šķīvīšus vai bumbas: sarkanu, dzeltenu, zaļu. Bērni izpilda attiecīgās darbības.

GALVENĀ DAĻA

No senatnes līdz mūsdienām

Pēc skolotāja uzdevuma izpilda braucieni ar zirgu – pāros pārmaiņus viens no pāra ir zirgs, otrs – kučieris (aukliņas zirgam ap vidukli, to gali – groži kučierim rokās); braucieni ar divriteni (šalocītas aukliņas rokās priekšā kā stūre; braucieni ar motociklu (iedarbina, piedod gāzi) – pāros, cits aiz cita, tad pa trīs – trešais blakusvāģi (viena aukla stūre, otra braucējiem gar sāniem); braucieni ar mašīnu – grupās pa četri (viena aukla – autovadītāja stūre, pārējās auklas krustām starp dalībniekiem); lidojumu ar helikopteru – pa vienam apļo aukliņu virs galvas; lidojumu ar lidmašīnu – aukliņu apļo pārmaiņus vienā un otrā izstieptā rokā sev priekšā; braucieni ar vilcienu – pārvietojas kolonnā pa vienam, turoties pie vienā pusē kopā saliktām auklām vai, nostājoties pie auklām zigzaga veidā, – viens no vienas, otrs no otras puses.

Apburtās ielas (Labirints)

Skolēni nostājas vairākas rindās un sadodas izstieptās rokās. Izvēlas ķērāju un bēdzēju. Pēc signāla ķērājs ķer bēdzēju. Abi skrien pa ielām, ko veido rotaļnieku rindas. Pēc skolotāja signāla – uz labo vai kreiso pusi – dalībnieki atlaiž rokas, ātri pagriežas un atkal sadodas rokās, veidojot ielas citā virzienā. Kad ķērājs noķer bēdzēju, izvēlas jaunus vadošos.

Steidzams sūtījums

Skolēni nostājas vairākos apļos un ātri padod pa apli bumbu – steidzamu sūtījumu. Bumba var apiet vairākus apļus, līdz sasniedz adresātu. Atkārtojot rotaļu, bumbu padod uz otru pusi.

Lēnāk brauksi, tālāk tiksi

Skolēni nostājas vienā rindā aiz līnijas, saucējs nostājas tālu, ar muguru pret pārējiem, aiz citas līnijas. Saucējs vairākas reizes atkārtoti vārdus "Lēnāk brauksi, tālāk tiksi!", un tikmēr dalībnieki virzās uz priekšu. Saucējs kādā brīdī pēc izteiktajiem vārdiem pēkšņi pagriežas ar seju pret rotaļniekiem. Kuru saucējs pamana kustamies, tam jāatgriežas aiz sākuma līnijas. Kurš pirmais nonāk līdz saucēja līnijai, kļūst par nākamo saucēju.

Zvirbulji un auto

Bērni – zvirbulji – skolotāja noteiktā veidā lēkā iezīmētā laukumā. Divi vai četri skolēni tēlo automašīnas un stāv laukuma pretējās pusēs. Pēc skolotāja signāla "Auto!" automašīni brauc pa ceļa labo pusi pretējos virzienos. Zvirbuljiem jāpaspēj nolēkt ceļa malā. Pēc brauciena nākamie divi vai četri zvirbulji pārtop par automašīni, bet auto kļūst par zvirbuljiem.

Pasažieri un biļetes (kolonnās)

Skolēni sadalās divās kolonnās – pasažieros un biļetēs, kas nostājas soļā attālumā viena no otras. Pēc konduktora signāla "Pasažieri! (Biļetes!)" nosauktie, piemēram, pasažieri, rindā pārvietojas aiz konduktora, kurš likumo starp un apkārt biļetēm. Pēc konduktora signāla "Kontrole!" visi pasažieri nostājas aiz jebkuras no biļetēm, arī konduktors. Dalībnieki, kurš palicis bez biļetes, kļūst par nākamo konduktoru.

Luksofors

Laukuma vidū uz līnijas – ielas – nostājas luksofors. Bērni izvietojas aiz līnijas laukuma galā. Luksofors nosauc kādu krāsu, bērni skrien pāri laukumam. Luksofors brīvi laiž garām tos, kam apgērbā vai apavos ir viņa nosauktā krāsa, bet ķer tos, kuru apgērbā nav nosauktās krāsas. Kuru noķer, ar to mainās vietām.

NOBEIGUMA DAĻA

Lifts

Skolēni nostājas vairākos apļos un pagriežas pa labi vai pa kreisi, attālums starp dalībniekiem 1,5–2 metri. Katram skolēnam ir vingrošanas aplis. Pēc skolotāja signāla visi izlien cauri savam aplim, atstāj to zemē un pāriet uz priekšā stāvošā dalībnieka apli. Tādā veidā skolēni pārvietojas, līdz nonāk atpakaļ savā aplī. Atkārtoti otrā virzienā.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Stūres var aizstāt ar nelielām nūjām vai citiem priekšmetiem, tās var būt arī iedomātas. Skolēni iedomājas, ar kādu automobili viņi pārvietojas. Krāsas var saukt vai rādīt kāds no skolēniem.

Aukliņas braucieni imitēšanai var izmantot pēc skolotāja un bērnu ierosmes.

Katrs skolēns vai skolēnu grupa izpilda braucienus pēc savas iztēles un skolotāja ierosmes.

Kopīgi var izdomāt un pievienot vēl kādus braucamrīkus (piemēram, laivu, autobusu, kosmosa kuģi u. c.).

Rindu skaits atkarīgs no skolēnu skaita. Ja ķērājs ilgi nevar noķert bēdzēju, izvēlas jaunus vadošos.

Noteikumi:

Nedrīkst skriet pa sadoto roku apakšu vai pārraut rokas. Ielas veidojošie nedrīkst traucēt vadošos.

Vienā lielā aplī var padot vairākas dažāda lieluma bumbas.

Noteikumi:

Bumbu padot tieši rokās. Ja bumba nokrīt, tā jāpaceļ un jāpadod tālāk no tās pašas vietas.

Frāzes beigās var pievienot "Stop!". Pārvietojas dažādos veidos, par ko iepriekš vienojas.

Noteikumi:

Saucējs nedrīkst griezties atpakaļ, pirms nav pateicis pilnu frāzi. Kad saucējs pagriežas atpakaļ, jāastingst. Kuru pamana izkustamies, tam jāatgriežas aiz sākuma līnijas.

Noteikumi:

Zvirbuljiem jāizvairās no savstarpējas saskriešanās un sadursmes ar automobili.

Jāievēro vismaz viena soļa distance starp kolonnas dalībniekiem. Pārvietoties starp kolonnas dalībniekiem var dažādos skolotāja noteiktos vai konduktora rādītos veidos.

Noteikumi:

Kamēr izsauktā grupa pārvietojas, otra grupa stāv uz vietas. Pāros stājas tikai pēc konduktora signāla "Kontrole!".

Noteikumi:

Bērni iet pāri ielai tad, kad luksofors nosaucis krāsas. Luksofors ķer bērnus tikai tad, kad viņi šķērso līniju, uz kuras stāv luksofors.

Noteikumi:

Visi lien caur apliem vienlaikus. Vienā virzienā visi lien caur apli no apakšas augšup, otrā virzienā – no augšas lejup.

Tēma: Rudens

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Lācis un medus pods

Skolēni lielā aplī sadodas rokās. Vidū sēž vadošais – lācis aizsietām acīm un ar medus podu blakus. Apļa dalībnieki iet apkārt un skaita pantiņu. Lācis uz jautājumu atbild "Jā!". Pēc šā vārda skolēni atlaiž rokas, cenšas klusi pienākt tuvāk lācim un uzmanīgi paņemt medus podu. Ja tas izdodas, mainās lomām ar lāci. Ja lācis kādu noķer, tas rotaļu turpina.

Otrais lieks (Divi par daudz)

Skolēni nostājas pa plašā aplī vismaz soļa attālumā cits no cita, ar skatu uz vidu. Divi dalībnieki ir vadošie – bēdzējs un ķērājs: viņi atrodas apļa ārpusē. Pēc signāla ķērājs ķer bēdzēju. Lai glābtos, bēdzējs var nostāties jebkura dalībnieka priekšā. Tas kļūst par bēdzēju. Ja ķērājs pieskaras bēdzējam, abi mainās lomām. Ja ķērājs ilgi nevar noķert bēdzēju, izvēlas citu ķērāju vai abus vadošos.

Variants:

Vadošie drīkst skriet arī pa apļa iekšpusi.

GALVENĀ DAĻA

Šķēršļu josla rudens

Izveido šķēršļu joslu ar kartupeļu lasišanu grozā un izbēršanu pagrabā, iešanu pa laipu, brišanu pa purvu, dzērveņu lasišanu purvā, lēkšanu pa ciņiem, ābolu novākšanu (palēcieni, kāpšana pa vingrošanas sienu, mešana grozā), lēcieniem pāri grāvim u. tml.

Bumbu vidējam

Skolēni nostājas vairākos apļos, pa 8–10 dalībniekiem katrā. Katra apļa vidū nostājas vadošais ar bumbu. Viņš piespēlē bumbu pēc kārtas katram sava apļa dalībniekam un saņem to atpakaļ. Kad vadošais saņem bumbu no pēdējā dalībnieka, viņš to paceļ augšā. Rotaļu atkārtotot, bumbu dalībniekiem piespēlē otrā virzienā. Var atkārtot vairākas reizes pēc kārtas.

Dzērves

Skolēni nostājas pie starta līnijas un ar roku satver potīti. Pēc skolotāja signāla dalībnieki lec uz vienas kājas līdz iezīmētajam finišam. Atpakaļ (vai tikpat garu distanci uz priekšu) lec uz otras kājas.

Gājputni

Skolēni nostājas visi vienā kolonnā un ieņem žāklstāju. Kolonnas pirmajam rokās ir bumba, to padod cits citam atpakaļ, bet kolonnas beidzamais bumbu ripina caur kājām uz priekšu, pats skrien, nostājas kolonnas priekšā un tver bumbu utt., un tā visi virzās uz priekšu. Var padot divas vai trīs bumbas.

Eziši

Visi skolēni ir eziši, katram dalībniekam pie apģērba piesprausti vairāki veļas knaģi – adatiņas. Dalībnieki cenšas cits citam noņemt knaģi un piespraust to sev. Spēlē noteiktu laiku. Kurš ezītis savāks vairāk adatiņu?

NOBEIGUMA DAĻA

Sliekas lien caur alām

Skolēni tēlo sliekas – nostājas aplī un sadodas rokās. Dažādās apļa pusēs starp diviem skolēniem ieliek divus vai trīs vingrošanas apļus. Sliekām jāizlien cauri aplim – sliekas alai, neatlaižot rokas, tādā veidā padodot apli uz priekšu. Abi vingrošanas apļi pārvietojas vienā virzienā. Atkārtotot rotaļu, apļi tiek virzīti viens otram pretī.

Variants:

Skolēni veido vairākus apļus, katrā pa 6–8 dalībniekiem. Pēc skolotāja komandas visi izlien caur apli, neatlaižot rokas, un virza to apkārt vairākas reizes.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Vārdi:

Vai kāds jočīgs lācis vidū sēž, Pods ar medu līdzās. Vai viņš to ēd?

Noteikumi:

Visi kopā ar skolotāju skaita pantiņu. Lācis nedrīkst slēpt medus podu. Skolēni drīkst atlaist rokas un iet pēc medus poda tikai pēc vārda "Jā!".

Noteikumi:

Drīkst skriet tikai pa apļa ārpusi, neattālinoties no apļa. Ieskrienot aplī, bēdzējam nekavējoties jānostājas tuvākā dalībnieka priekšā. Skrienot apkārt aplim, neaizskart ar rokām aplī stāvošos dalībniekus. Vadošie nedrīkst ilgi skraidīt – bēdzējam jānostājas kāda dalībnieka priekšā.

Katrs skolotājs improvizē un veido tematisko šķēršļu joslu pēc savas izvēles un savā secībā atbilstoši iespējām un izdomai. Vienā šķēršļu joslā vēlami pieci līdz septiņi šķēršļi.

Bumbu piespēlē skolotāja noteiktā veidā: no krūtīm, ar atsitieni pret zemi u. c.

Noteikumi:

Bumbu piespēlē katram dalībniekam pēc kārtas. Bumbu piespēlē vienā virzienā. Ja bumba nokrīt zemē, tā jāpaceļ dalībniekam, kurš to nav noķēris un no savas vietas jāpiespēlē vidējam.

Noteikumi:

Lecot neatlaist kāju.

Var veidot vairākas kolonnas. Bumbas atpakaļ padod dažādos veidos: virs galvas, pa labo pusi, pa kreiso pusi.

Noteikumi:

Bumba jāpadod katram dalībniekam pēc kārtas. Ja bumba nokrīt, dalībniekam tā jāpaceļ un no savas vietas jāturpina bumbas padošana.

Visiem dalībniekiem ir vienāds knaģu skaits. Knaģus piesprauž pie apģērba norunātās vietās.

Noteikumi:

Knaģus nedrīkst turēt vai slēpt. Jāievēro laukuma robežas.

Noteikumi:

Nedrīkst atlaist rokas.

Blakus stāvošie ar ķermeni var palīdzēt padot apli uz priekšu.

Ja dalībnieku aplis ir liels, var būt 3–4 un vairāk vingrošanas apļi.



Tēma: Helovīns

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Kīniešu sunīši

Izvēlas sunīti, kuram jāķer pārējie skolēni. Kuram dalībniekam sunītis pieskaras, tas kļūst par nākamo sunīti. Bet viņam ar vienu roku jāturas pie tās vietas, kur sunītis piesitis, un tikai ar otru roku var pieskarties kādam citam rotaļniekam.

Variants:

Ir viens vai vairāki sunīši. Kuram sunītis pieskaras, tam ar vienu roku jāturas pie tās vietas, kur sunītis piesitis un jāturpina bēgt. Ja piesit otru reizi, tad ar otru roku jātur nākamā vieta. Ja pieskaras trešo reizi, jānomaina pirmā trāpījuma vieta. Pēc laiciņa sunīti vai sunīšus nomaina.

GALVENĀ DAĻA

Pirāts

Skolēni nostājas aplī, sadevušies rokās. Vadošais – pirāts – guļ (sēž, tup) apļa vidū, aizvēris acis. Dalībnieki iet pa apli un skaita pantiņu. Pēc signāla "Noķer mūs!" atlaiž rokas un bēg, bet pirāts viņus ķer. Kuru noķer, to aiz rokas ievēd aplī, tas ir nākamais pirāts. Ar katru reizi pirātu skaits dubultojas.

Varianti:

*Kad pirāts noķer kādu dalībnieku, viņi mainās lomām. *Katrs pirāts noķer divus vai trīs dalībniekus.

Vilks gravā

Laukuma vidū atzīmē 2 paralēlas līnijas (lai bērni var pārlēkt pāri): tā ir grava. Divi – trīs skolēni ir vilki, viņi atrodas gravā. Visi pārējie – kazas – nostājas vienā laukuma galā aiz mājas līnijas. Otrā laukuma galā ir ganību līnija. Pēc signāla kazas skrien no mājām uz ganībām, ceļā pārlecot pāri gravai. Vilki, neizejot no gravas, cenšas noķert pēc iespējas vairāk kazu. Noķertās kazas saskaita un tās atkal piedalās rotaļā. Pēc nākamā signāla kazas no ganībām skrien mājās, tādā pašā veidā lecot pāri gravai.

Krokodils

Laukuma vidū atzīmē 2 paralēlas līnijas 5–6 soļu attālumā vienu no otras, tā ir upe. Viens skolēns ir vadošais – krokodils. Krokodils guļ upē. Bērni dzīvo abās upes malās. Viņi klusām cenšas šķērsot upi, tomēr krokodils pamostas un sāk ķert bērnus. Noķertie kļūst par krokodiliņiem un palīdz lielajam krokodilam. Atkārtotot rotaļu, no veiklākajiem bērniem izvēlas jaunu krokodilu.

Astoņkājis ar bumbu

Vadošais ar bumbu ir astoņkājis. Viņš cenšas panākt un ar bumbu trāpīt skrienošajiem rotaļniekiem. Pēc trāpījuma viņi kļūst par astoņkāja taustekļiem, kas neizkustoties no vietas, cenšas pieskarties bēgošajiem rotaļniekiem. Ja tas izdodas, viņi arī kļūst par astoņkāja taustekļiem. Pēdējais palikušais kļūst par jauno vadošo – astoņkāji.

Velna aste

Dalībnieki nostājas viens aiz otra un sadodas rokās. Pirmais ir velna galva, kam jānoķer pēdējais – velna aste. Tas cenšas izvairīties un bēg, tomēr, turoties pie pārējiem, lai rinda neizjūktu. Ja galva noķer asti, viņu vietā nāk nākamie dalībnieki, bet viņi stājas vidū.

NOBEIGUMA DAĻA

Pinķeru pinķeris

Skolēni sastājas ciešā bariņā un paceļ rokas virs galvas, tad visi krustām šķērsām sadodas rokās. Spēlētāju uzdevums ir ar sadotām rokām sastāties aplī. Viņi drīkst kāpt pāri rokām, list cauri, bet rokām visu laiku jābūt sadotām.

Ļodzīgā čūska

Bērni nostājas kolonnās pa 4–5 skolēniem katrā, noliecas un starp kājām sadod kreiso roku ar aizmugurējā dalībnieka labo roku, bet labo roku ar priekšējā dalībnieka kreiso roku. Tādā veidā čūska pārvietojas uz priekšu.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Sunīši mēģina pieskarties tādai vietai, kur ir neērti turēt roku, piemēram, celim, potītei, elkonim, mugurai.

Noteikumi:

Neatsist uzreiz iepriekšējam sunītim. Pieskarties viegli. Ievērot laukuma robežas.

Vārdi: Saņņu pili pirāts guļ, lesim viņu modināt,

Celies, pirāt! – 3x Noķer mūs!

Noteikumi:

Neatlaist rokas pirms vārdiem "Noķer mūs!". Ievērot iezīmētā laukuma robežas. Pirāts nedrīkst celties kājās un izkriet pirms signāla "Noķer mūs!".

Pēc 2–4 reizēm nomaina vilkus. Ja kazas baidās lēkt pāri gravai, skolotājs skaita līdz 3, pēc tam ir jālec, jo citādi tās skaitās noķertas.

Noteikumi:

Vilki drīkst ķert kazas, kad tās lec pāri gravai vai atrodas gravas malā.

Ja kaza pārskrien pāri gravai vai ielec tajā, viņa ir noķerta.

Visas kazas pēc skolotāja signāla var vienlaikus lēkt pāri gravai.

Noteikumi:

Krokodils drīkst ķert bērnus tikai upē.

Bērniem noteikti jāiet pāri upei.

Spēlē ar mīksto bumbu.

Noteikumi:

Bumbu mest tikai pa kājām. Ievērot laukuma robežas.

Ja klasē daudz bērnu, veido divas vai trīs kolonnas.

Noteikumi:

Neatlaist rokas.

Noteikumi:

Rokas nedrīkst atlaist.

Dažreiz nav iespējams līdz galam atmudzināties. Skolotājs var atļaut vienu vai divas reizes atlaist rokas un sadoties tā, lai būtu iespējams izveidot apli.

Pārvietoties lēni un vienmērīgi.

Tēma: Robežsargu diena. Mārtiņdiens

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Klase mierā!

Skolēni nostājas vienā rindā. Skolotājs dod komandas (pagriezieni, lēcieni, roku, kāju stāvokļi), bet jāizpilda tikai tās, kurām priekšā pasaka vārdu "klase". Pēc ievingrināšanās uz vietas ierindā izpilda komandas kustību, soļojot un skrīenot kolonnā apkārt zālei

GALVENĀ DAĻA

Kur tu teci, gailīti?

Soļo pāros: 3 soļi uz priekšu, ceturtais pielikts. Tas pats atpakaļ. Pie vārdiem "No rītiņa agrumā" griežas elkoņos.

Variants:

Dārziņā gājiena solī dodas dejas ceļa virzienā. Vidējais – gailītis, salicis plaukstas deguna priekšā knābja veidā, palēcienī (teciņus soli) dejo pretējā virzienā. Nostājoties kāda dalībnieka priekšā un ieknābjot tam, viņš izraugās sev sekotāju. Tad gailītis dejo tālāk uz priekšu, bet saknābtais dalībnieks seko viņam un atdarina gailīša deju soļus. Turpinot dziesmu, gailītis tādā pat veidā izraugās citus sekotājus.

Lapsa un gailis

Izvēlas vienu lapsu un vienu gaili. Pārējie ir vistas, kas sastājas kolonnā aiz gaila un uzliek rokas cits citam uz pleciem (vai aptver ap vidukli). Lapsa nostājas pretī gailim 2 metru attālumā. Pēc signāla lapsa cenšas noķert pēdējo vistu, bet gailis, turot rokas sānis, cenšas to aizkavēt. Rotaļu atkārtojot, izvēlas citus lapsu un gaili.

Variants:

Lapsa cenšas noķert jebkuru vistu kolonnā.

Bumbu kapteinim (pusaplī)

Skolēni nostājas vairākos pusapļos: pa 5–7 dalībniekiem katrā. Pretī nostājas vadošais ar bumbu. Viņš piespēlē bumbu pēc kārtas katram sava pusapļa dalībniekam un saņem to atpakaļ. Pēdējais, saņēmis bumbu, skrien ar to kapteiņa vietā, bet kapteinis nostājas lokā kā pirmais. Tādā veidā samainās visi pusapļa dalībnieki, līdz kapteiņa vietā atgriežas pirmais kapteinis.

Gaiļu ciņa

Skolēni – gaiļi – sadalās pāros. Abi dalībnieki nostājas uz vienas kājas viens otram pretī, rokas uz muguras (vai sakrustotas uz krūtīm). Pēc skolotāja signāla abi gaiļi lec viens otram pretī un ar plecu cenšas pretinieku pagrūst, lai tas zaudētu līdzsvaru un nostātos uz abām kājām. Atkārtojot rotaļu, lec uz otra kājas.

Ķeršana rindās (robežsargi un policisti)

Skolēni sadalās divās komandās – robežsargos un policistos – un nostājas rindās katra savā laukuma galā aiz līnijas. Pēc skolotāja komandas "Robežsargi, soļos marš!" robežsargu rinda soļo uz priekšu. Kad soļojošā komanda pienākusi klāt otrai komandai 3–5 metru attālumā, skolotājs dod signālu, robežsargi ātri pagriežas un skrīen atpakaļ aiz savas līnijas. Pretējās – policistu – komandas dalībnieki dzenas pakaļ un cenšas pieskarties ar roku. Saskaita noķertos. Rotaļu atkārtoti vairākas reizes.

Vārti (Sargā vārtus!)

Skolēni izveido apli, nostājoties žāklstājā un veido vārtus tā, lai labā pēda būtu cieši blakus kaimiņa kreisajai pēdai, bet kreisā pēda – otra kaimiņa labajai pēdai. Apļa vidū atrodas vadošais – uzbrucējs, kurš mēģina ar roku izripināt bumbu pa jebkuriem vārtiem. Vārtsargi sargā savus vārtus, noliecoties uz priekšu un aizturot bumbu ar rokām. Ja uzbrucējam izdodas izripināt bumbu no apļa, viņa vietā stājas vārtsargs, pa kura vārtiem bumba izripojusi no apļa.

NOBEIGUMA DAĻA

Robežsargs

Skolēni nostājas aplī un abām rokām tur priekšā nostieptu auklu. Apļa vidū staigā robežsargs, kurš sargā robežu – auklu, mēģinot piesist auklas turetāju rokām. No robežsarga jāizvairās, uz mirkli atraujot roku no auklas. Ja robežsargs pieskaras kāda dalībnieka rokai, tad šis dalībnieks mainās vietām ar robežsargu.

Variants:

Robežsargs piesit tikai ar labo (vai kreiso) roku.

Muitnieks

Skolēni nostājas aplī un sadodas rokās. Vidū stāv muitnieks. Izvēlas sūtītāju, kurš nosauc adresātu. Dalībnieki ar rokaspiedieniem sūta kontrabandas vēstuli. Muitnieks uzmanīgi vēro. Ja muitnieks ierauga rokaspiedienu, tad mainās lomām ar dalībnieku, kurš tajā brīdī sūtīja vēstuli.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Kuri kļūdās, nostājas rindas vai kolonnas beigās.

Dziesmas vārdi:

Kur tu teci, kur tu teci, gailīti mans?

Kur tu teci, kur tu teci, gailīti mans?

No rītiņa agrumā, no rītiņa agrumā utt.

Katrs nākamais sekotājs stājas kolonnas beigās un atdarina gailīša kustības.

Pēc katra pantiņa vai uzlūgšanas maina deju soļus. Visi kopā dzied dziesmu.

Ja vistas atlaiž rokas, rotaļu uz brīdi pārtrauc, lai sakārtotu kolonnu.

Atkārtojot rotaļu, dalībniekus, kas atradās kolonnas galos, nostāda vidū.

Noteikumi:

Gailis nedrīkst aizkavēt lapsu ar rokām.

Bumbu piespēlē skolotāja noteiktā veidā: no krūtīm, ar atsitienu pret zemi u. c.

Noteikumi:

Bumbu piespēlē katram dalībniekam pēc kārtas. Bumbu piespēlē vienā virzienā. Ja bumba nokrīt zemē, tā jāpaceļ dalībniekam, kurš to nav noķēris un no savas vietas jāpiespēlē kapteinim.

Brīvo kāju gaiļi kustina līdzsvara saglabāšanai.

Noteikumi:

Ciņas laikā kājas nedrīkst mainīt. Neatlaist rokas no muguras (vai krūtīm). Abām komandām jāsoļo vienāds reižu skaits. Soļo dažādos veidos un ar dažādiem roku stāvokļiem: sadevušies rokās; sadevušies elkoņos; rokas blakus soļotājiem uz pleciem; rokas sadotas priekšā krustojot u. c.

Noteikumi:

Rindai jāsoļo vienādā tempā, līdzinoties pēc vidējā dalībnieka. Nedrīkst apstāties pirms signāla. Bēgt un ķert drīkst tikai pēc signāla. Drīkst ķert tikai līdz līnijai.

Var spēlēt vairākos apļos.

Noteikumi:

Blakus stāvošo pēdām jābūt cieši blakus. Bumbu tikai ripina un tikai ar rokām.

Auklas gali sasiesti kopā.

Noteikumi:

Katrs dalībnieks vienlaikus drīkst atraut tikai vienu roku. Virve nedrīkst nokrist zemē. Robežsargs nedrīkst ilgi stāvēt pie viena dalībnieka.

Noteikumi:

Vēstuli var sūtīt jebkurā virzienā, bet vienā sūtījuma reizē vēstules padošanas virzienu nemainīt. Neaizkavēt vēstules padošanu. Nesūtīt vēstules blakus stāvētajiem. Roku spiest viegli, bet sajūtamī.

Tēma: Latvija, Rīga, pilsētas

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Runcis Rīgā

Vadošais – runcis – stāv laukuma malā, bērni – peles – atrodas aplī jeb alā. Kad runcis sauc "Runcis Rīgā!", peles izskrien no alas un tecinus soļiem skrien pa visu laukumu. Kad runcis saka "Ņau!", peles skrien atpakaļ uz apli, bet runcis ķer peles. Noķertās peles palīdz runcim ķert citas peles.

Variants:

Kuru peli noķer, tā mainās lomām ar runci.

Vilciens

Izvēlas lokomotīves vadītāju, pārējie – vagoniņi – izvietojas laukumā apļos vai katrs pie sava konusa. Lokomotīves vadītājs brauc līkločiem gar pilsētām, lokomotīve piekabina visus vagoniņus (uzsit uz pleca, skolēni stājas kolonnā aiz vadītāja un uzliek rokas uz pleciem priekšā stāvošajam). Lokomotīves vadītājs paziņo, piemēram: "Esam Rīgā!" Visi dalībnieki cenšas ieņemt vietas apļos vai pie konusiem, arī lokomotīves vadītājs. Kurš paliek bez vietas, tas kļūst par nākamo lokomotīves vadītāju un brauc uz citu pilsētu.

GALVENĀ DAĻA

Karuselis

Skolēni nostājas aplī un sadodas rokās. Reizē ar skolotāju ritmā soļo un runā vārdus, pārejot skrējienā. Skrējieni beidz, pārejot atpakaļ soļos. Tad atkārti pretējā virzienā.

Bumbu kapteinim (apli)

Skolēni nostājas vairākos apļos, pa 8–10 dalībniekiem katrā. Katra apļa vidū nostājas vadošais ar bumbu. Viņš piespēlē bumbu pēc kārtas katram sava apļa dalībniekam un saņem to atpakaļ. Pēdējais, saņēmis bumbu, skrien ar to kapteiņa vietā, bet kapteinis nostājas aplī viņa vietā. Tādā veidā samainās visi apļa dalībnieki, līdz kapteiņa vietā atgriežas pirmais kapteinis.

Melnais vīrs

Laukumā aiz vienas līnijas nostājas Melnais vīrs, aiz otras līnijas – dalībnieki. Rotaļai sākoties, Melnais vīrs dodas uz laukuma vidu un sauc: "Kas baidās no Melnā vīra?" Dalībnieki atbild: "Neviens!" – un skrien uz pretējo pusi, Melnais vīrs mēģina viņus noķert. Kuram Melnais vīrs pieskaras, tiem jāatgriežas aiz pirmās līnijas, kur ierodas arī Melnais vīrs. Rotaļai turpinoties, noķertie palīdz Melnajam vīram.

Variants:

Laukuma divās malās atzīmē dalībnieku mājas. Vidū – apļveidīgu Melnā vīra māju. Rotaļnieki sadalās divās grupās, un katrā izvietojas savās mājās. Melnais vīrs jautā: "Kas no manis baidās?" Visi atbild: "Neviens!" un skrien garām Melnā vīra mājai uz priekšu, lai apmainītos vietām ar otru grupu. Melnais vīrs lūko kādu noķert. Noķertos Melnais vīrs ņem pie sevis, lai nākamajā skrējienā tie palīdzētu ķert bēdzējus.

Sargā vārtus! (no ārpuses)

Skolēni ir vārtu sargi, viņi izveido apli, nostājoties žāklstājā, veidojot vārtus tā, lai labā pēda būtu cieši blakus kaimiņa kreisajai pēdai, bet kreisā pēda – otra kaimiņa labajai pēdai. Apļa ārpusē atrodas vadošais – uzbrucējs vai vairāki uzbrucēji, kuri mēģina ar roku ieripināt bumbu aplī pa jebkuriem vārtiem. Vārtsargi sargā savus vārtus, noliecoties uz priekšu un aizurot bumbu ar rokām. Ja uzbrucējam izdodas ieripināt bumbu aplī, viņa vietā stājas vārtsargs, caur kura vārtiem bumba ieripojusi apli.

Bumbas padošana rindās (ar apgriešanos)

Skolēni nostājas vairākās rindās, ar skatu vienā virzienā, apmēram metra attālumā viens no otra. Katras rindas pirmajam dalībniekam rokās ir bumba. Pēc skolotāja signāla pirmais dalībnieks padod bumbu nākamajam. Kad bumba nonāk pie beidzamā dalībnieka, visa rinda apgriežas apkārt un padod bumbu atpakaļ līdz pirmajam dalībniekam, kurš paceļ to vīrs galvas. Var atkārtot rotaļu vairākas reizes pēc kārtas.

NOBEIGUMA DAĻA

Caurais tilts

Skolēni nostājas aplī un sadodas rokās. Divi vadošie nostājas viens otram pretī, sadodas abās rokās un paceļ rokas augšā – viņi ir tilts. Apļa dalībnieki, dziedot dziesmiņu, iet pa apli cauri tiltam. Kad dziesmiņa galā, tilts, nolaižot rokas, mēģina kādu noķert. Kurus tilts noķer, tie pievienojas tiltam. Ar katru reizi tilts kļūst arvien lielāks un gājēju pa to arvien mazāk. Sākumā ķer tikai pēc dziesmas nodziedāšanas, pēc tam – var ķert jebkurā brīdī.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Runcis drīkst sākt ķert tikai pēc vārda "Ņau!" Runcis drīkst ķert tikai līdz aplim – alai. Negrūstīties un būt uzmanīgiem, lai nesaskrietos. Pelēm var būt vairākas alas.

Nepieciešami konusi katram vagoniņam. Apļu vai konusu ir par vienu mazāk nekā dalībnieku. Skolēni var improvizēt: ar luksofora gaismām, tiltiem, pieturām u. c., signalizēt, atdarināt riteņu griešanos utt. Skolotājs plaukšķinot vai skaitot var regulēt vilciena braukšanas ātrumu.

Noteikumi:

Turēties pie lokomotīves. Negrūstīties!

Vārdi:

Lēni, tā pavisam lēni Karuseli griežamies. Un tad ātrāk, arvien ātrāk, Beidzot skriešus virpulī!

Noteikumi:

Nelaist vaļā rokas. Soļot un skriet ritmā, reizē runājot vārdus. Bumbu piespēlē skolotāja noteiktā veidā: no krūtīm, ar atsitienu pret zemi u. c.

Noteikumi:

Bumbu piespēlē katram dalībniekam pēc kārtas. Bumbu piespēlē vienā virzienā. Ja bumba nokrīt zemē, tā jāpaceļ dalībniekam, kurš to nav noķēris un no savas vietas jāpiespēlē kapteinim.

Noteikumi:

Drīkst skriet tikai pēc vārdiem "Neviens". Melnajam vīram un viņa palīgiem atļauts skriet tikai uz priekšu. Ievērot līnijas.

Drīkst skriet tikai pēc kopīgi pateikta vārda "Neviens". Rotaļnieki drīkst skriet tikai uz priekšu. Ievērot līnijas.

Var spēlēt vairākos apļos.

Noteikumi:

Blakus stāvošo pēdām jābūt cieši blakus. Bumbu ripina tikai ar rokām.

Noteikumi:

Bumba jāpadod tikai blakus stāvošajam. Ja bumba nokrīt, tā jāpaceļ un no savas vietas jāturpina bumbas padošana.

Vārdi:

Mēs ejam caur, mēs ejam caur, Caur veco Rīgas tiltu – 2x. Tas tilts ir caurs, tas tilts ir caurs. To vajag salāpīt – 2x. Ar ko gan, ar ko gan? Ar zeltu sudrabu – 2x. To pēdējo, to pēdējo To vajag turēt ciet! – 2x

Noteikumi:

Tiltam ļoti uzmanīgi jānolaiž rokas.

Tēma: Vīrieši. Profesijas

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Profesijas

Skolēni sadalās 2 komandās, un katra komanda izvietojas savā laukumā pusē un izvēlas profesiju, ko attēlot kustībās. Tad pirmā komanda sadodas rokās un soļo pie otras komandas, visi reizē skaitot: "Miniet nu, mūsu amatu!" Komandas dalībnieki attēlo izvēlēto profesiju, pretējā komanda cenšas uzminēt. Tiklīdz kāds no pretinieku komandas skaji nosauc attēloto profesiju, atklātie bēg un atminētāji viņus ķer, līdz viņi šķērso savu gala līniju. Saskaita, cik dalībnieku ir noķerti. Tad profesiju rāda otra komanda.

GALVENĀ DAĻA

Karuselis ar auklu (vai izpletņi)

Skolēni nostājas aplī, pagriežas pa labi vai pa kreisi un ar vienu roku satver auklu. Reizē ar skolotāja ritmā soļo un runā vārdus, pārejot skrējienā. Skrējieni beidz, pārejot atpakaļ soļos. Tad atkārti pretējā virzienā.

Snaiperi (futbols)

Skolēni sadalās divās komandās, katra komanda izvietojas aiz savas gala līnijas. Katram dalībniekam ir sava bumba (futbola, gumijas vai cita, ko var spert ar kāju). Uz laukuma viduslīnijas novieto vairākas vieglas pildbumbas, lielās piepūšamās vai basketbola bumbas. Skolēni, sitot ar pēdas iekšpusi, mēģina ar savu bumbu trāpīt pa bumbām uz viduslīnijas. Ik pēc noteikta laika spēli apstādina, un punktu iegūst komanda, kuras pusē mazāk pildbumbu.

Siena pļaušana

Bērni nostājas vairākos apļos, tās ir pļavas. Katrā aplī ir vadošais – siena pļāvējs. Sienu pļāvēji griež auklu – izkapti – pa grīdu, bet skolēni lec tai pāri. Kurš aizķeras, mainās ar pļāvēju. Pāri aukliņai var lēkt: ar skatu uz vidu; ar labajiem un kreisajiem sāniem pret vidu u. c.

Pa vectētiņa pēdām

Skolēni nostājas kolonnā, turoties priekšējam ap viduki. Izvēlas vectētiņu, kurš nostājas kolonnas priekšgalā. Viņš pārvietojas pa zāli dažādos veidos. Kolonnas dalībnieki atkārti visas viņa kustības. Bet vectētiņš pēkšņi apstājas un atskatās. Tie, kuri nepagūst sastingt un sakustas, pārvietojas uz priekšu kolonnā uzreiz aiz vectētiņa. Vectētiņš atskatās arvien biežāk, līdz visi mazbērni samainījušies vietām.

Astītes (Suniši ar astītēm)

Visi skolēni ir suniši. Viņi aizsprauž lentes vai striķus – astes – aiz bikšu jostas mugurpusē tā, lai brīvais gals būtu ārā, un brīvi izvietojas laukumā. Dalībnieki cenšas cits citam izraut astes, saglabājot savu. Spēlē noteiktu laiku. Kurš savāks vairāk astiņu?

NOBEIGUMA DAĻA

Šaurā laipiņa

Skolēni viens aiz otra soļo pa uz grīdas novietotām aukliņām. Kad skolotājs sasit plaukstas, skolēni apstājas un dažas sekundes līdz nākamajam skolotāja signālam sastingst, cenšoties noturēt līdzsvaru. Kuram izdosies nenokrist no šaurās laipiņas?

Formu veidošana

Skolēni nostājas aplī un tur rokās auklu. Pēc skolotāja norādījuma viņi, savā starpā nesarunājoties, veido no auklas dažādas formas – apli, trīsstūri, kvadrātu u. c. Kad izveidotā forma gatava, to noliek zemē, lai pārliecinātos, cik labi ir izdevies.

Vai kurpnieks mājās?

Skolēni nostājas plašā aplī. Apļa vidū nostājas vadošais. Viņš uzrunā kādu no dalībniekiem: "Tuk, tuk! Vai kurpnieks mājās?" Uzrunātais ar roku parāda uz citu dalībnieku un saka: "Nē, aizgāja uz tām mājām." Tad meklētājs dodas pie norādītā un jautā to pašu. Uzrunātais var arī nesūtīt vadošo uz citām mājām, bet iesaukties: "Tirgū! Tirgū!" Šajā brīdī visi aplī stāvošie mainās vietām, bet kurpnieka meklētājs cenšas ieņemt kādu no brīvajām mājām. Bez vietas palikušais kļūst par jauno kurpnieka meklētāju.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Visa komanda soļo reizē, skaitot pantiņu. Attēlojot kustības, nedrīkst runāt. Bēdzējus drīkst ķert tikai līdz viņu mājas līnijai. Ja otra komanda ilgi nevar uzminēt, pēc skolotāja norādījuma tai var palīdzēt ar skaņām vai daļēji pasakot priekšā.

Noķertie var pievienoties ķērāju komandai.

Noteikumi:

Nelaist vaļā rokas. Soļot un skriet ritmā, reizē runājot vārdus. Turēties pie auklas, kuras gali sasiesti kopā. Ievērot attālumu vienam no otra.

Katras komandas gala līnija tiek iezīmēta 4–6 metri no viduslīnijas. Atkārtotiem sitieniem dalībnieki izmanto bumbas, kas atripojušas no pretējās komandas pusēs.

Noteikumi:

Ievērot līnijas. Izpildīt sitienu pēc signāla. Ievērot sākuma un beigu signālus. Pirms beigu signāla nedrīkst iet laukumā pēc bumbām. Sākot rotaļu, bērni nedaudz atkāpjas, kamēr skolotājs vai vadošais iegriež auklu.

Noteikumi:

Nedrīkst atkāpties, lai izvairītos no auklas. Jālec uz abām kājām kopā. Aukliņa jāgriež ne augstāk par potītēm.

Rotaļu atkārtojot, izvēlas citu vectētiņu (vai vecmāmiņu).

Noteikumi:

Sekot līdzī visiem vectētiņa soļiem un kustībām. Vectētiņam neapstāties pārāk strauji. Būt uzmanīgiem apstājoties. Kad vectētiņš atskatās, nekustēties.

Astei jābūt pietiekami garai un viegli izraujamai.

Noteikumi:

Nedrīkst pieturēt asti ar roku. Ievērot laukuma robežas.

Skolēni soļo vienmērīgā tempā. Soļo dažādos veidos pēc skolotāja norādījuma: uz priekšu, liekot pēdu aiz pēdas, ar pielikšanas soļiem ar vienu un otru sānu u. tml.

Auklas gali sasiesti kopā. Var vienlaikus darboties vairākās grupās ar vairākām auklām.

Pirms rotaļas sākšanas apļa dalībnieki atzīmē savas vietas ar krītu vai noliek sīku atzīmi.

Noteikumi:

Pēc signāla "Tirgū!" visiem jāmainās vietām.

Tēma: Dzīvnieki. Meža zvēri

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Viltīgā lapsa (apli)

Skolēni nostājas aplī, turot rokas aiz muguras, un aizver acis. Vadošais iet pa apla ārpusi un pieskaras kādam pie rokām – tas būs lapsa. Taču lapsa neizrāda, ka ir lapsa. Bērni atver acis un 3 reizes jautā: "Viltīgā lapsa, kur tu esi?" Lapsa jautā kopā ar visiem. Ja neviens neuzmin, kurš ir lapsa, pēc trešās reizes lapsa ielec apla vidū un paceļ roku: "Es te!" Pēc šiem vārdiem dalībnieki bēg pa laukumu, bet lapsa ņem noteiktu dalībnieku skaitu. Kad šis skaits ir noķerts, visi kopā skaita: "Viens, divi, trīs, aplī stājies drīz!" Rotaļu atkārtoti ar jaunu lapsu.

Lapsas aste

Skolēni nostājas aplī. Vadošais – lapsa ar lapsas asti – skrien aplim apkārt un nemanot nomet lapsas asti zemē kādam aiz muguras, tad skrien vienu apli, lai tiktu vietā, kur nometa asti. Rotaļnieks skrien lapsai pakāļ. Bet, ja viņš nav asti pamanījis, lapsa izstumj viņu no vietas un iestājas tajā. Ar lapsas asti jāiet tam, kurš savu vietu zaudējis.

Varianti:

*Rotaļnieks, kuram aiz muguras nomet asti, paceļ asti un skrien lapsai pakāļ. *Vadošais un izaicinātais skrien uz pretējām pusēm.

GALVENĀ DAĻA

Zaķis bez midziņas 1

Izvēlas divus vadošos – zaķi un vilku. Pārējie sadalās pāros un sadod abas rokas, veidojot midziņas. Midziņas izvietojas pa visu noteikto laukumu. Pēc signāla vilks ķer zaķi. Zaķis, glābdamies no vilka, cenšas ieskriet kādā midziņā (pieliecoties zem dalībnieku rokām). Pret kuru midziņas dalībnieku viņš nostājas ar muguru, tas kļūst par zaķi un bēg no vilka. Ja vilks zaķi noķer, viņi veido midziņu, bet par zaķi un vilku kļūst citas midziņas dalībnieki.

Variants:

Vairāki zaķi un vilki. Tādā gadījumā midziņās zaķiem ir atvērta tikai viena puse (paceltas rokas vienā pusē).

Suniši ar bumbu

Sunitim ir bumba, pārējie skolēni izklist pa laukumu un bēg no viņa. Sunitis met ar bumbu kādam no spēlētājiem. Kuram ķērājs trāpa, tas kļūst par nākamo sunīti. Var pievienot klāt vēl vienu vai divus sunīšus ar bumbām.

Čaklās vāveres

Kvadrātveida laukumā ir izbērts daudz sīku priekšmetu. Skolēni – vāveres – sadalās 3–4 komandās, katra komanda nostājas rindā savā kvadrāta pusē aiz līnijas. Katrai komandai pie gala līnijas novietots vingrošanas aplis – ligzda. Pēc skolotāja signāla vāveres skrien laukumā pēc izbērtajiem priekšmetiem un pa vienam nes tos uz ligzdu. Rotaļa norisinās konkrētu laiku vai arī līdz brīdim, kad visi priekšmeti atrodas ligzdās. Vāveres saskaita, cik priekšmetu ir viņu ligzdā. Komandu izvietojums var būt pēc skolotāja ieskatiem. Sīkie priekšmeti var būt dažādi: dažāda lieluma bumbiņas, kastaņi, smilšu maisiņi, domīno kauliņi u. c. – jo vairāk, jo labāk. Laukumā tie jāizbārsta pēc iespējas vienmērīgāk, vairāk uz centra pusi. Katrai komandai var būt divas vai trīs ligzdas.

Cik ir pulkstenis, Lapsas kungs?

Skolēni nostājas laukuma galā aiz līnijas, aiz citas līnijas nostājas vadošais – Lapsas kungs. Visi bērni kopā jautā: "Cik ir pulkstenis, Lapsas kungs?" Lapsa nosauc kādu skaitli no 1 līdz 12. Bērniem jāiet uz priekšu tik soļi, cik nosauca lapsa. Kad bērni pienākuši pietiekami tuvu, lapsa atbild "Pusdienlaiks!" un ķer bērnus. Ja Lapsas kungs kādu noķer, tas ir nākamais lapsa.

Varianti:

*Lapsas kungs stāv ar muguru pret bērniem. *Bērni soļo atmuguriski.

*Noķertie palīdz lapsai.

Baltie lāči

Laukums ir jūra. Divi baltie lāči nostājas uz ledus gabala, pārējie dalībnieki – lācēni – izklist pa jūru. Pēc signāla baltie lāči sadodas rokās un skrien ķert lācēnus. Kādu panākuši, viņi aptver to ar brīvajām rokām un aizved uz ledus gabalu, pēc tam ķer nākamo. Kad noķerti divi lācēni, tie arī kļūst par ķērāju pāri utt. un palīdz ķert citus.

NOBEIGUMA DAĻA

Bēgošais zaķis

Skolēni nostājas ciešā aplī, vidū – vadošais. Aplī stāvošie rokas tur aiz muguras un pa vienam padod savam kaimiņam "bēgošos zaķus": 2–4 smilšu maisiņus vai nelielas bumbiņas. Vadošais cenšas zaķi notvert. Ja izdodas zaķi notvert, dalībnieks, pie kura atradās zaķis, iet vadošā vietā, bet zaķa ķērājs iet vidū.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Rotaļu iesāk skolotājs. Ja bērni jautājuma uzdošanas laikā uzmin, kurš ir lapsa, izvēlas jaunu lapsu. Vienlaikus ar lapsas izvēli nosaka, cik bērnu lapsa ķers.

Noteikumi:

Turēt acis ciet, kad vadošais izvēlas lapsu. Jautāt visiem kopā, arī lapsai. Ievērot noteiktā laukuma robežas. Lapsa drīkst ķert, bet bērni bēgt tikai pēc tam, kad lapsa ielec apla vidū un pasaka: "Es te!"

Noteikumi:

Aplī stāvošie drīkst skatīties tikai uz priekšu. Aste jānomet klusām. Aste paliek zemē, lai apzīmētu brīvo vietu. Vadošais var sacīt: "Lapsai nav astes!" – "Lapsai ir aste!"

Noteikumi:

Zaķis nedrīkst ilgi skraidīt, viņam jānostājas kādā midziņā. Vilks un zaķis nedrīkst ar rokām aizskart midziņu dalībniekus un skriet cauri midziņām. Ielienot midziņā, jāsaņem tā dalībnieka rokas, pret kuru nostājas ar seju. Midziņas veidojošie dalībnieki paceļ rokas, lai zaķis var ieskriet midziņā.

Spēlē ar mīksto bumbu. Dalībnieks, kam trāpa ar bumbu, kļūst par ķērāju.

Noteikumi:

Bumbu drīkst mest tikai pa kājām. Ievērot laukuma robežas.

Noteikumi:

Priekšmetus drīkst ņemt un nest uz savu ligzdu pa vienam. Ņemt sev tuvāko lietu. Negrūstīties un mēģināt nesaskrieties. Priekšmetus drīkst tikai nest (mest, ripināt, piespēlēt – nedrīkst). Nedrīkst ņemt lietas no citu vāveru ligzdām un atņemt tos citu komandu vāverēm.

Var būt dažādi pārvietošanās veidi.

Noteikumi:

Visi bērni kopā jautā un kopā skaļi skaita soļus. Bērniem jāsoļo noteiktais soļu skaits. Bērniem jāsoļo, līdzinoties vienam pēc otra. Lapsa drīkst ķert bērnus, bet bērni drīkst apgrīzīties un bēgt tikai pēc vārdiem "Pusdienlaiks!" Lapsa drīkst ķert bērnus līdz viņu mājas līnijai.

Noteikumi:

Lācēnus drīkst aptvert, lāčiem sadodoties brīvajās rokās. Lācēni nedrīkst izrauties no roku aptvēriena. Lācēni nedrīkst izskriet ārpus iezīmētā laukuma.

Noteikumi:

Zaķi padod pēc kārtas katram dalībniekam, nevienu neizlaižot. Pēc pieprasījuma jāparāda rokas.

Tēma: Policijas diena. Sākas ziema

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Ķeršana rindās (Policisti un robežsargi) kustībā

Divas komandas, piemēram, policisti un robežsargi nostājas rindās katra savā laukumā galā aiz līnijas. Pēc skolotāja signāla abas komandas vienlaikus soļo uz priekšu viena otrai pretī. Kad komandas atrodas 5–7 metru attālumā viena no otras, skolotājs dod komandu, izsaucot vienu no viņām, piemēram, "Policisti!", un izsauktie pagriežas un bēg aiz savas līnijas. Pretējās – robežsargu – komandas dalībnieki dzenas pakaļ un cenšas pieskarties ar roku. Saskaita noķertos. Rotaļu atkārtoti vairākas reizes.

GALVENĀ DAĻA

Sālsstabi (Sasaldētie)

Izvēlas ķērāju, pārējie ir bēdzēji. Ķērājs paceļ roku, sauc "Es ķērājs!" un ķer rotaļniekus. Ja kādam pieskaras, tas ir sasaldēts un ieņem iepriekš norunātu pozu, piemēram, stāv kājas plecu platumā, rokas sānis. Pārējie spēlētāji noķertos var atbrīvot – atsaldēt, izpildot kādu darbību, piemēram, izlietot viņiem caur kājām. Tad sasaldētais atgriežas rotaļā.

Variants:

Ķērājs dalībniekus drīkst ķert arī tad, kad tie atbrīvo sasaldētos. Ja ķērājs pieskaras glābējam, kas lien caur kājām, viņš arī ir sasaldēts un viņam jānostājas aiz muguras pirmajam. Nākamajam glābējam jāizlien caur divu dalībnieku kājām.

Milža manta

Viens no skolēniem ir milzis, kurš nostājas aiz līnijas ar muguru pret pārējiem bērniem. Milzim pie kājām atrodas dažādi priekšmeti – bagātības, kuras viņš sargā. Bērni cenšas piekļūt un paņemt kādu mantu. Milzis jebkurā brīdī var pagriezties pret bērniem. Ja viņš mana kādu kustamies, sūta to atpakaļ aiz sākuma līnijas. Kuram pirmajam izdodas nonākt pie milža mantas un to pacelt, kļūst par nākamo milzi. Bērni pārvietojas skolotāja norādītā veidā: var tipināt sīkiem soliņiem, iet milzu soļiem, lēkt u. tml.

Baltie lāči (ar saukšanu)

Vadošais – lielais baltais lācis – nostājas uz ledus gabala, bet lācēni izklist pa jūru. Pēc signāla baltais lācis dodas jūrā ķert lācēnus. Kādu panācis, viņš noķerto aizved uz ledus gabalu, pēc tam ķer nākamo. Kad noķerti divi lācēni, viņi kļūst par ķērāju pāri. Kad lācēni noķer trešo, viņi sauc lielo lāci: "Lāci palīgā!" Tad lielais lācis pieskrien, pieskaras noķertajam lācēnam un aizved viņu uz ledus gabalu, kur viņš sagaida ceturto lācēnu un veido nākamo ķērāju pāri utt., kamēr visi vai lielākā daļa lācēnu ir noķerti.

Pingvīni pastaigā

Dalībniekiem – pingvīniem – starp ceļgaliem ievietotas bumbas – olas. Pingvīni sadalās pāros un dodas pastaigā. Pēc skolotāja signāla viņi cenšas pieskarties viens otra bumbai, nepazaudējot savējo. Pēc nākamā signāla turpina pastaigu. Kuram izdosies nosargāt no pieskārieniem savu bumbu? Cik reižu izdosies pieskarties pārinieka bumbai?

Trāpi bumbai (piku mešana pa sniega bumbu)

Skolēni sadalās divās komandās. Katra komanda nostājas rindā savā laukumā pusē aiz līnijas. Uz viduslīnijas novieto lielo piepūšamo bumbu. Katram dalībniekam rokās ir mazā bumbiņa. Pēc skolotāja signāla abu komandu dalībnieki reizē met mazās bumbiņas, cenšoties trāpīt lielajai bumbai. Ja bumba ierīpo pretinieka laukumā, komanda iegūst punktu. Pēc katra metiena dalībnieki salasa bumbiņas un nostājas savās vietās. Kura komanda iegūs vairāk punktu?

Policisti un bandīti

Skolēni, skaitoties uz policisti, bandīti, sadalās divās komandās. Pa visu zāli ir novietoti konusi. Puse no tiem ir apgāztā stāvoklī. Bandīti konusus apgāž, bet policisti ceļ augšā. Spēlē noteiktu laiku. Kuru konusu būs vairāk – apgāzto vai pacelto? Spēli atkārtot, komandas mainās lomām.

NOBEIGUMA DAĻA

Tā un šitā

Skolēni veido apli, vadošais – vidū. Vadošais izpilda dažādas kustības, pie katras sakot vārdu "Tā!" vai "Šitā!". Dalībniekiem jāizpilda tās kustības, pie kurām vadošais saka: "Tā!" Pie vārdu "Šitā!" rotaļniekiem vadošā kustība nav jāatdarina. Dalībnieks, kurš kļūdās, iet vadošā vietā.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Rindām jāsoļo vienādā tempā, līdzinoties pēc vidējā dalībnieka. Nedrīkst apstāties pirms signāla. Bēgt un ķert drīkst tikai pēc signāla. Drīkst ķert tikai līdz līnijai.

Abām komandām jāķer un jābēg vienāds reižu skaits.

Dalībnieki soļo dažādos veidos un ar dažādiem roku stāvokļiem.

Kad ķērājs noķēris noteiktu skaitu dalībnieku vai pēc noteikta laika, izvēlas citu ķērāju. Var izmantot citus sasaldēšanas un atsaldēšanas veidus.

Noteikumi:

Doties palīgā noķertajiem. Kamēr sasaldēto atbrīvo, dalībniekus ķert nedrīkst. Atsaldēt var nenokerts dalībnieks, izlietot sasaldētajam caur kājām. Atbrīvojot lien tikai no priekšpusē uz aizmuguri.

Priekšmetus var salikt visas milža mājas platumā.

Milzis gar savām bagātībām var pārvietoties (puspagrieziena, krustsoli vai c.). Milzis var teikt "Ho-ho-ho!" u. tml.

Noteikumi:

Milzis nedrīkst visu laiku skatīties atpakaļ, tikai atskatīties. Kad milzis atskatās, jāsasīngst. Drīkst pacelt tikai vienu mantu.

Noteikumi:

Lācēnus drīkst tikai aptvert, sadodoties brīvājās rokās. Lācēni nedrīkst izrauties no roku aptvēriena. Lācēni nedrīkst izskriet ārpus iezīmētā laukuma. Kad izveidojas pirmais ķērāju pāris, lielais lācis pats vairs neķer. Kad ķērājpāris noķer lācēnu, viņiem skaļi jāsauc "Lāci palīgā!". Lācēnus uz ledus gabalu atved lielais lācis.

Pingvīni pastaigā pārmaiņus soļo, lec.

Noteikumi:

Bumbai drīkst pieskarties tikai ar rokām. Ja bumbu pazaudē, skaitās pieskāriens.

Uz viduslīnijas var novietot vairākas lielās bumbas (vai izmantot citas bumbas). Pirms katra metiena jāpārbauda, vai visiem dalībniekiem ir bumbiņas.

Noteikumi:

Bumbiņas drīkst mest tikai pēc signāla. Pēc signāla visiem dalībniekiem bumbiņas jāmet reizē.

Spēli sākot, konusus var negāzt, bet uz laukuma pirmos palaist bandītus un pēc dažām sekundēm – policistus.

Noteikumi:

Konusus drīkst gāzt tikai ar rokām. Konusus nedrīkst sargāt. Negrūstīties un netraucēt pretiniekiem.

Rotaļu iesāk skolotājs.

Noteikumi:

Reizē ar katru kustību noteikti jāpasaka vārds "Tā!" vai "Šitā!".

Vadošajam jācenšas pēc iespējas ātrāk saukt minētos vārdus un parādīt kustības.

Tēma: Putni

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Pūcīte

Vadošais – pūcīte – nostājas ligzdā laukuma galā, pārējie dalībnieki izklīst pa laukumu. Pēc skolotāja signāla “Diena!” rotaļnieki skrien un lēkā pa laukumu, tēlodami putniņus, taurenīšus, zaķišus, vardītes, vabolītes u. c. Pēc signāla “Nakts!” visi sastingst tajā stāvoklī, kādā viņus pārsteidzis sauciens. Pūcīte izlido no ligzdas un ņem sev līdzī tos, kuri sakustējušies. Pēc signāla “Diena!” rotaļnieki atkal sāk pārvietoties, bet pūcīte ar palīgiem guļ savā ligzdā. Nakts pūcīte kopā ar palīgiem atkal izlido medībās. Pēc 2–3 reizēm izvēlas jaunu pūcīti un sāk rotaļu no jauna.

Variants:

Nosaka, kādās pozās sastingt. Pūcīte uz ligzdu ved pa vienam noķertajam. Kad pūces mājā ir divi putniņi, pūce izvēlas, kurš būs jaunā pūce un pārējie iet laukumā.

Pīle, pīle, zoss

Skolēni izveido apli un pietupstas. Izvēlas vadošo – zoss meklētāju. Vadošais iet apkārt aplim, pieskaras katra dalībnieka galvai, teikdams: “Pīle, pīle, pīle...” Pēkšņi, pieskaroties kāda galvai, viņš saka: “Zoss!” un sāk skriet, lai ieņemtu zoss vietu. Zoss skrien viņam pakaļ. Ja zoss panāk vadošo, viņa saglabā savu vietu. Ja vadošais ieņem zoss vietu, zoss kļūst par vadošo.

Variants:

Zoss skrien pretējā virzienā. Kurš ātrāk ieņems brīvo vietu?

GALVENĀ DAĻA

Pingvīni

Visi skolēni ir pingvīni. Pingvīniem starp ceļgaliem ievietotas bumbas – olas. Pēc skolotāja signāla pingvīni cenšas pieskarties cits cita bumbai, neļaujot pieskarties savējai. Kuram izdosies nosargāt no pieskārieniem savu bumbu? Cik reižu izdosies pieskarties citu pingvīnu bumbai?

Pīles un mednieki

Izvēlas divus (vai četrus) medniekus. Pārējie ir pīles. Pīles izvietojas norādītajā laukumā, mednieki pretējās laukuma malās aiz līnijām. Mednieki šauj – met bumbu pa pīlēm. Pīles izvairās no bumbas. Ja trāpa, pīle ir nošauta. Nošautās pīles pievienojas medniekiem un palīdz tiem, padodot bumbu. Atkārtojot rotaļu, nomaina medniekus.

Variants:

*Nošautās pīles arī kļūst par medniekiem. *Nošautās pīles uz brīdi atstāj laukumu. *Pīles drīkst ķert bumbu. Ja noķer, trāpījums neskaitās, ja bumba izkrit no rokām, pīle ir nošauta. *Ja pīle noķer bumbu, atpakaļ laukumā nāk viena nošautā pīle.

Zvirbuļi un auto

Bērni – zvirbuļi – lēkā noteiktā laukumā. Divi vai četri skolēni tēlo automašīnas un stāv laukuma pretējās pusēs. Pēc skolotāja signāla “Auto!” automašīni brauc pa ceļa labo pusi pretējos virzienos. Zvirbuļiem jāpaspēj nolēkt ceļa malā. Pēc brauciena nākamie divi vai četri zvirbuļi pārtop par automašīnām, bet auto kļūst par zvirbuļiem.

Putni un būris

Puse dalībnieku sadodas rokās un veido apli – tas ir būris. Otra puse izvietojas ap apli – tie ir putni. Pēc skolotāja norādījuma būris virzās pa labi vai pa kreisi, bet putni ap būri lido pretējā virzienā. Pēc signāla būris apstājas un paceļ augšā sadotās rokas. Putni lido būri iekšā un ārā. Pēc nākamā signāla būris aizveras – dalībnieki nolaiž rokas. Putni, kas palikuši būrī, ir noķerti un nostājas starp būri veidojošiem dalībniekiem. Rotaļa turpinās, kamēr noķerti visi putni vai lielākā daļa. Atkārtojot rotaļu, būri veido otra dalībnieku puse.

NOBEIGUMA DAĻA

Vanags un putni

Vadošais – vanags – palet malā, kamēr skolēni – putni – izdomā sev kāda putna nosaukumu. Tad aicina vanagu, un tas sāk minēt putnu nosaukumus. Kuru putnu piemin, tas aizlaižas, cenšoties no vanaga izvairīties. Vanags mēģina putnu sagūstīt. Ja tas izdodas, bijušais putns palīdz vanagam. Ja neizdodas, putns atgriežas un turpina spēli.

Visi putni lido

Skolēni soļo apkārt zālei. Skolotājs runā tekstu: “Visi putni lido: vārņa lido, zoss lido, zvirbulis lido utt.” Bērni soļojot vēzē rokas kā spārnus. Ja skolotājs nosauc kādu priekšmetu vai dzīvu būtni, kas nelido, piemēram, “galds lido”, jāpārstāj vēzēt spārnus. Tas, kurš rāda lidošanu nelidojošam priekšmetam, iet kolonnas beigās.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Kurš putns dienu neredz, bet nakts redz?

Noteikumi:

Nekustēties nakts laikā. Pūcīte nevar ilgi stāvēt pie viena dalībnieka. Pēc signāla “Diena!” pūcīte lido uz savu ligzdu.

Var būt variants, ka aiz pūcītes muguras drīkst kustēties.

Noteikumi:

Dalībnieku galvām pieskarties viegli. Skrienot neaizskart apļa dalībniekus.

Pingvīni pārmaiņus soļo, lec.

Noteikumi:

Bumbai drīkst pieskarties tikai ar rokām. Ja bumbu pazaudē, tas skaitās pieskāriens. Izvairīties no saskriešanās.

Skolotājs no šiem variantiem var izvēlēties vienu vai divus, ko spēlēt sporta stundā.

Noteikumi:

Spēlēt ar mīksto bumbu. Bumbu met tikai pa kājām. Ne mednieki, ne pīles nedrīkst pārkāpt līniju.



Noteikumi:

Zvirbuļiem jādod ceļš automašīnām, nolēcot malā. Zvirbuļi lēkā norādītā veidā.

Ja daudz skolēnu, klasi var dalīt 3 daļās, būri veido trešā daļa skolēnu, atkārtojot rotaļu, mainās: būri veido otrā daļa, tad trešā daļa dalībnieku. Nolaižot rokas, dalībnieki var pietuopties.

Noteikumi:

Būris atveras un aizveras pēc signāla. Putnus nedrīkst traucēt lidojam. Visiem putniem jālido cauri būrim. Rokas nolaist uzmanīgi.

Vienādi putnu nosaukumi var būt vairākiem bērniem, tad bēg visi izsauktie. Kad vanags noķēris divus trīs putnus, vanagu nomaina.

Noteikumi:

Putni un vanags skrien līdz iezīmētai vietai, tad atgriežas atpakaļ.

Noteikumi:

Kurš kļūdās, iet kolonnas beigās. Skolēni var soļot pa sporta zālē uzziņmētām līnijām vai brīvi soļot pa laukumu, vai spēlēt uz vietas, stāvot aplī vai rindā(-s). Kurš kļūdās, skaita kļūdišanās reizes un/vai uz brīdi sastingst.

Tēma: Ziemassvētki

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Mēness soļi

Skolēni stāv rindā aiz līnijas. Skolotājs sauc komandas, skolēni tās izpilda: "Augošs mēness!" – 1 solis uz priekšu; "Dilstošs mēness!" – 1 solis atpakaļ; "Pilnmēness" – 3 soļi uz priekšu; "Tukšs mēness!" – stāv uz vietas. Kurš bez kļūdiņās nonāks līdz galamērķim?

Varianti:

Mainīt soļu skaitu un kustības, piemēram, likt noteiktu skaitu pēdu aiz pēdas, izpildīt lēcienus, pie "Pilnmēness!" – apgriezties par 180 grādiem u. tml.

GALVENĀ DAĻA

Kaza un vilks

Skolēni – gani – nostājas aplī un sadodas rokās. Apļa vidū nāk meitene – kaza, savukārt puisis – vilks – paliek dārza ārpusē. Gani dārziņā dejo un dzied. Dziesmu beidzot, dārziņš apstājas. Vilks nāk pie apļa, pie katriem vārtiem, prasīdams: "Kam tie vārti?" Katrs izdomā, ko atbildēt: kaķa, suņa, zaķa, lapsas vārti u. c. zvēru. Kad pasaka "Vilka vārti!", šos vārtus attaisa un vilks tiek aplī iekšā, lai ķertu kazu. Kazu visi gani laiž gan ārā, gan iekšā pa jebkuriem vārtiem, paceļot rokas, bet vilku kavē, nolaižot rokas. Kad vilks noķer kaziņu, viņi sadodas un griežas elkoņos, visi pārējie sit plaukstas un dzied piedziedājumu. Tad puisis izvēlas nākamo kaziņu, bet meitene – nākamo vilku – un spēlē vēlreiz. Gani izdomā citus zvērus, ko teikt.

Diena un nakts

Divas komandas – diena un nakts – nostājas rindās viena otrai preti katra pie savas viduslīnijas. Vadītājs izsauc vienu komandu, piemēram, "Diena!". Izsauktie ķer, otri bēg aiz savas gala līnijas. Pēc katra skrējiena saskaita noķertos un punktus summē.

Varianti:

Bēg izsauktie, otri ķer; komandas stāv ar mugurām pret viduslīniju; ieņem dažādus sākumstāvokļus (sēdus, guļus, tupus, ar sāniem u. c.); izpilda komandas vai vingrinājumus, starp kuriem negaidīti dod komandu; izmanto vizuālus signālus – paceļ melnu un baltu ripu vai citus dažādu krāsu priekšmetus; paceļ vai pamet bumbu; var mainīt komandu nosaukumus – piemēram, melnie un baltie.

Diena un nakts 2 (ar pāriešanu otrā komandā)

Dienas un nakts spēlētāji nostājas spēles laukuma vidū divās rindās. Skolotājs pārmaiņus izsauc komandas vai rāda melnu un baltu lapu. Ja izsauc dienu (rāda baltu lapu), diena ķer nakti, ja otrādi, nakts ķer dienu. Noķertie pāriet pretējā rindā. Spēli turpina tik ilgi, kamēr vienas rindas spēlētāji noķer visus no pretējās rindas vai noteiktu laiku.

Bumbas mešana aplī (Bumba ķer bumbu)

Skolēni izveido plašu apli, diviem dalībniekiem, kuri stāv pretējās apļa pusēs, rokās ir bumbas. Pēc signāla dalībnieki piespēlē bumbas cits citam vienā virzienā pēc iespējas ātrāk, lai viena bumba panāktu otru. Atkārtējot maina virzienu.

Zeme, ūdens, gaiss, uguns

Skolēni stāv aplī. Apļa vidū ir vadošais ar bumbu. Viņš piespēlē bumbu jebkuram apļa dalībniekam un nosauc vienu no četriem vārdiem: "zeme", "ūdens", "gaiss" vai "uguns". Dalībniekiem jānotver piespēlētā bumba, jāpiespēlē atpakaļ vadošajam un, atbildot uz vārdu "zeme", jānosauc kāds dzīvnieks, "ūdens" – zivs, "gaiss" – putns. Ja vadošais sauc "Uguns!", jānotver bumba un jāpagriežas par 180 grādiem. Kurš kļūdās, tur paceltu roku, līdz kamēr kļūdās kāds cits vai arī kamēr vadošais viņam vēlreiz piespēlē bumbu.

NOBEIGUMA DAĻA

Pūcīte (Diena un nakts)

Pūcīte nostājas ligzdā laukuma galā, dalībnieki izklist pa laukumu. Pēc skolotāja signāla "Diena!" rotaļnieki tēlo putniņus, taurenīšus, zaķīšus, vardītes, vabolītes u. c. Pēc signāla "Nakts!" visi sastingst tajā stāvoklī, kādā viņus pārsteidzis sauciens. Pūcīte izlido no savas ligzdas un ņem līdzī tos, kuri sakustējušies. Pēc signāla "Diena!" rotaļnieki atkal sāk pārvietoties, bet pūcīte guļ savā ligzdā. Ik pa divām reizēm pūcīte no noķertajiem izvēlas jaunu pūcīti, bet pati pievienojas putniņiem.

Saules vārti

Visi rotaļnieki nostājas aplī. Divi dalībnieki, stāvot viens otram preti, veido vārtiņus, paceļot rokas. Visi pārējie sadevušies rokās iet cauri un skaita pantīņu. Divus izlaiž, trešo noķer, un tas pievienojas vārtiņiem.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Izpildīt visas norādītās komandas. Ja kļūdās, sākt no jauna vai atkāpties noteiktu soļu skaitu, vai izlaist vienu gājieni – pēc norunas.

Vārdi:

Gani, gani sargiet kazu, Kazai jāja precinieks – 2x. Šķic, kaziņa, mežiņā, Liepu lapu lupināt! – 2x. Bet tik pati piesargies! No tā meža junkuriņ! – 2x. Piedziedājums: Vilciņš kazu dancināja Smalkā lazdu krūmiņā – 2x. Vilciņš kazu dancināja Smalkā lazdu krūmiņā – 2x.

Ja vilks nevar kazu noķert, var atvērt vienus vai vairākus papildu vārtus.

Noteikumi:

Atbildot, kam ir vārti, vilku uzreiz nesaukt. Vilkam ir tikai vieni vārti.

Starp komandu viduslīnijām ir 1–2 metru attālums. Izsauc gan vienu, gan otru komandu nenoteiktā secībā vienādu reižu skaitu.

Noteikumi:

Ķert drīkst līdz mājas līnijai.

Noķertie paceļ roku. Nedrīkst izskriet pirms signāla un pārkāpt savu viduslīniju.



Bumbu piespēlē skolotāja norādītā veidā.

Noteikumi:

Bumbu piespēlē tikai blakus stāvošajiem. Bumbu piespēlē vienā virzienā.

Ik pēc laika vadošo nomaina. Vadošais var mainīties ar dalībnieku, kurš kļūdījies.

Noteikumi:

Bumbu piespēlē nenoteiktā secībā. Kļūda: ja dalībnieks sajauc atbildes, ilgi kavējas ar atbildi vai nevar atbildēt; nenotver bumbu.

Noteikumi:

Aiz pūcītes muguras drīkst kustēties. Pūcīte nevar ilgi stāvēt pie viena dalībnieka. Pēc signāla "Diena!" pūcīte lido uz ligzdu.

Vārdi:

Saules vārti vaļā veras, Saules bērni cauri iet.

Pirmo laižam, otro laižam, Trešo ķeram ciet!

Noteikumi:

Vārtiem ļoti uzmanīgi jānolaiž rokas.

Tēma: Starptautiskā paldies diena. Pieklājība. Ziema

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Lūdzu, dari!

Skolēni nostājas vienā rindā. Izvēlas vadošo, kurš dod dažādas komandas (pagriezieni, lēcieni, roku, kāju stāvokļi), bet jāizpilda tikai tās, kurām priekšā pasaka vārdu "lūdzu". Pēc vingrināšanās ierindā, izpilda komandas kustībā, soļojot un skrienot kolonnā.

Labdien, kaimiņ!

Skolēni izveido apli. Vadošais skrien aplim apkārt un pieskaras kādam no dalībniekiem. Kuram vadošais pieskāries, skrien pretējā virzienā aplim apkārt, lai atkal iekļūtu savā agrākā vietā. Abi skrējēji ceļā satiekas. Šajā brīdī viņiem jāapstājas, jāsarokojas un jāsasveicinās, sakot: "Labdien, kaimiņ!" Otrs var atbildēt: "Sveiks, draugs!" u. tml. Tikai pēc tam katrs drikst tupināt skrējieni, lai ieņemtu brīvo vietu. Pirmais nokļuvušais tur paliek, bet otrs kļūst par vadošo.

GALVENĀ DAĻA

Šķēršļu josla ziema

Izveido šķēršļu joslu ar šļūkšanu no kalniņa (pa slīpu solu), sniega bumbu velšanu (dažāda lieluma bumbu ripināšanu), sniegavīru celšanu (pildbumbas u. c. bumbas), plāceņu cepšanu (priekšmetu pārlīkšanu, apmešanu otrādi u. c.), slēpošanu (papīra lapas), ragavu vilkšanu un stumšanu, skeletonu (uz paklājiniem), lišanu, rāpošanu caur sniega tuneli (vingrošanas apliem), pikošanos (sniega piku – bumbiņu – mešanu mērķī) u. tml.

Strautiņu sasaldēšana

Skolēni sadalās kolonnās pa 4–5 dalībniekiem katrā, rokas turot priekšējām ap vidukli. Viens skolēns ir ķērājs – sals. Strautiņi pārvietojas pa laukumu. Sals cenšas pieskarties jebkura strautiņa priekšā stāvošajam. Ja sals pieskaras strautiņa vadošajam, strautiņš ir sasaldēts. Tam jāapstājas, vadošais aiziet kolonnas beigās, un strautiņš atkal pārrietoties.

Bumbas padošana rindās (ar attāluma maiņu)

Skolēni nostājas vairākās rindās, ar skatu vienā virzienā, tuvu cits pie cita. Katras rindas pirmajam dalībniekam rokās ir bumba. Pēc skolotāja signāla pirmais dalībnieks padod bumbu nākamajam. Kad bumba nonāk pie beidzamā dalībnieka, tas to piesit pie zemes un padod atpakaļ. Pirmais dalībnieks saņem bumbu, piesit pie zemes un paceļ virs galvas. Atkārtojot rotaļu, katru reizi palielina attālumu starp dalībniekiem, kamēr bumba ir jāpiespēlē (jāmet).

Mammu, vai driksu? 1

Skolēni – bērni – nostājas vienā rindā aiz līnijas, aiz citas līnijas nostājas vadošais – mamma. Mamma stāv ar muguru pret pārējiem dalībniekiem. Mamma sāk skaitīt: 1, 2, 3 utt. Bērni (visi vai 1. grupa) pa to laiku pārvietojas uz priekšu, līdz mamma saka: "Stop!" Bērni apstājas un jautā (visi vai 1. grupa): "Mammu, vai driksu?" Mamma atbild: "Jā." Bērni jautā tālāk: "Cik un ko?" Mamma nosaka, cik un kādus soļus uz priekšu driksat pāriet bērni. Kad bērni izpildījuši uzdevumu, viņiem jāpateicas mammai. Ja aizmirst to izdarīt, jāatgriežas atpakaļ.

Zaķis bez midziņas 2

Izvēlas divus vadošos – zaķi un vilku. Pārējie skolēni sadalās pa trīs un sadodas rokās, veidojot mazus aplišus – midziņas. Midziņas izvietojas pa visu iezīmēto laukumu. Pēc signāla vilks ķer zaķi. Zaķis, glābdamies no vilka, cenšas ieskriet kādā midziņā. Pret kuru midziņas dalībnieku viņš nostājas ar muguru, tas kļūst par zaķi un bēg no vilka. Ielienot midziņā, zaķis ir glābts un saka: "Paldies!" Ja vilks kādu zaķi noķer, izvēlas nākamos zaķi un vilku. Var būt vairāki zaķi un vilki. Tādā gadījumā midziņās zaķiem tiek atvērta tikai viena puse (paceltas rokas vienā pusē).

NOBEIGUMA DAĻA

Kā tev iet?

Visi skolēni apsēžas plašā aplī. Vadošais pēkšņi apsēžas starp diviem dalībniekiem, kuri pielec kājās, trīs reizes paspiež viens otram roku, katru reizi pavaicājot: "Kā tev iet?" Pēc tam, cik vien ātri iespējams, viņi skrien katrs pa savu pusi apkārt aplim, kamēr atkal satiekas un trīsreiz paspiež viens otram roku, katru reizi atbildot: "Paldies, ļoti labi!" Atrākais apsēžas starp nākamajiem diviem pieklājīgiem rotaļniekiem.

Sveiks, kolēģi!

Visi skolēni aizver acis, skolotājs saved kopā divus dalībniekus. Abi sarokojas. Kurš uzminēs, ar kuru klasesbiedru viņš sasveicinās?

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Rotaļu iesāk skolotājs.

Noteikumi:

Kuri kļūdās, nostājas rindas vai kolonnas beigās.

Noteikumi:

Skrienot apkārt aplim, neaiztikt apli stāvošos. Skrējējiem mainīties pa labo pusi. Ceļā noteikti jāsasveicinās. Dalībnieki, sakot "Labdien, kaimiņ!", var klanīties un kniksēt; sadoties elkoņos vai rokās un vienu vai divas reizes apgriezties.

Skolotājs improvizē un veido tematisko šķēršļu joslu pēc izvēles un savā secībā atbilstoši iespējām un izdomai. Vienā šķēršļu joslā vēlami pieci līdz septiņi šķēršļi.

Ķērājs tiek nomainīts, kad viņš sasaldējis norunāto strautiņu skaitu.

Noteikumi:

Ķērājs nedrīkst pēc kārtas sasaldēt vienu un to pašu strautiņu. Ja dalībnieki, bēgot no sala, atlaiž rokas, strautiņš ir sasaldēts.

Noteikumi:

Bumba jāpadod tikai blakus stāvošajam. Ja bumba nokrīt, tā jāpaceļ un no savas vietas jāturpina bumbas padošana.

Skolēni var spēlēt rotaļu visi kopā vai arī sadalīties 2–3 grupās: gan jautāt, gan pārvietoties pa grupām. Pirms spēles vienojas par soļiem: milzis – liels solis, skudriņa – mazs solītis uz priekšgaliem, lietussargs – solis un apgriešanās uz vietas, zaķis – solītis uz priekšu tupus, varde – tupus lēcieni u. c.

Noteikumi:

Mamma nedrīkst skatīties atpakaļ. Uz priekšu jāiet noteiktais soļu skaits. Bērni uzdod jautājumus visi kopā (vai grupā). Darbību izpilda pēc mammas norādījuma. Pēc uzdevuma veikšanas visi kopā saka: "Paldies!"

Noteikumi:

Zaķis nedrīkst ilgi skraidīt, viņam jānostājas kādā midziņā. Vilks un zaķis nedrīkst ar rokām aizskart midziņu dalībniekus un skriet cauri midziņām. Ielienot midziņā, jāsaņem blakus esošo dalībnieku rokas. Dalībnieki ceļ rokas, lai zaķis var ieskriet midziņā. Zaķim pēc ielīšanas midziņā ir jāpasaka: "Paldies!"

Noteikumi:

Skrējēji mainās pa labo pusi.

Roku cits citam spiež pirms skriešanas un pēc trešā apla noskriešanas.

Noteikumi:

Būt godīgiem un neskatīties. Nerunāt.

Tēma: Mežs un purvs

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Čūska

Skolēni nostājas kolonnā, veidojot čūsku, un aptver cits citu ap vidukli. Kolonnas pirmais dalībnieks – čūskas galva – cenšas noķert pēdējo – čūskas asti. Ja noķer, notiek dalībnieku maiņa kolonnā.

Variants: zalktis

Kolonnā veido no sēdošiem dalībniekiem, galva ķer asti sēdus.

Čūsku ciņa

Skolēni sadalās vairākās kolonnās, uzliekot rokas priekšējam uz pleciem (vai aptverot ap vidu), veidojot čūskas. Čūskas nostājas ar galvu cita cita pret citu. Sākas čūsku ciņa, kurā čūskas cenšas cita citu aprīt – noķert otras čūskas asti – pēdējo dalībnieku. Ja tas izdodas, notiek dalībnieku vietu maiņa.

GALVENĀ DAĻA

Dzērves

Skolēni nostājas pie starta līnijas un ar roku satver potīti. Pēc skolotāja signāla dalībnieki lec uz vienas kājas līdz noteiktajam finišam. Atpakaļ (vai tikpat garu distanci uz priekšu) lec uz otras kājas.

Pīles un mednieki (aplī)

Skolēni sadalās divās komandās, viena komanda ir pīles, otra – mednieki. Mednieki nostājas apkārt aplim, bet pīles apla iekšpusē. Pēc signāla mednieki, saspēlējoties savā starpā, cenšas trāpīt pīlēm ar bumbu. Pīles izvairās no bumbas. Kad visas pīles sašautas (skaita trāpījumus), komandas mainās lomām.

Varianti:

*Spēlē uz laiku. Kura komanda īsākā laikā nošauj visas pīles. *Nošautās pīles kļūst par medniekiem. *Pīles drīkst ķert bumbu. Ja noķer, trāpījums neskaitās, bet ja bumba izkrīt no rokām – pīle ir nošauta.

Vilks gravā

Izvēlas vadošo – vilku, pārējie skolēni ir kazas. Laukuma vidū novelk divas paralēlas līnijas apmēram 70–100 cm attālumā (lai bērni var pārlēkt pāri) vienu no otras – tā ir grava, kurā dzīvo vilks. Gravas vienā pusē ir mājas, bet otrā pusē ir pļava – ganības. Lai nokļūtu no mājām pļavā un otrādi, kazām jālec pāri grāvim. Rotaļas sākumā visas kazas ir mājās. Pēc signāla "Kazas pļavā!" kazas skrien uz laukuma pretējo pusi. Lai tajā nokļūtu, jāpārlec pāri gravai, kurā tup vilks. Viņš cenšas kazas noķert. Ja vilkam izdodas kādai kazai pieskarties, tā ir noķerta un paliek gravā. Pēc signāla "Kazas pļavā!" kazas bēg atpakaļ, lēkdamas pāri gravai. Pēc diviem trim pārskrējieniem kazas atgriežas mājās un tiek izraudzīts cits vilks.

Varianti:

Vairāki vilki cenšas noķert pēc iespējas vairāk kazu. Noķertās kazas saskaita un tās atkal piedalās rotaļā. Pēc divām trim reizēm maina vilkus. Uzvar rotaļnieki, kurus vilks nav noķēris, un vilki, kuri noķēruši vairāk kazu.

Jocīgie eziši

Visi skolēni ir eziši, katram dalībniekam uz muguras pie apģērba piesprausti vairāki veļas kņāgi – adatiņas. Dalībnieki cenšas cits citam noņemt kņāgi un piespraust to sev priekšā. Spēlē noteiktu laiku. Kurš savāks sev uz vēdera vairāk adatiņu?

Ķirzaka

Skolēni izveido divas komandas. Viena komanda nostājas iezīmētā aplī kolonnā pa vienam, katrs dalībnieks turas priekšējam ap vidukli, veidojot ķirzaku, otra komanda – apkārt aplim. Arējās komandas dalībnieki, saspēlējoties ar bumbu, cenšas trāpīt kolonnas pēdējam dalībniekam – ķirzakas astei. Ķirzaka izvairoties sargā savu asti. Pēc trāpījuma beidzamais dalībnieks nostājas kolonnas priekšā.

NOBEIGUMA DAĻA

Vanags

Vanagam aizsien acis. Viņš iet un klausās. Vistiņas plaukšķina rokas, lai vanags zinātu, kur tās ir. Tad vanags dodas uz to pusi un mēģina kādu no vistiņām noķert. Kuru vanags noķer, tā kļūst par vanagu. Ja vanags iet pāri robežai, pārējie sauc: "Deg, deg!" Tad vanags zina, ka jāgriežas atpakaļ.

Rieksti, zīles, vāveres

Skolēni nostājas kolonnās pa trīs, starveidīgi ap centru, vidū – vadošais. Trijniekos stāvošie pirmie ir rieksti, otrie – zīles, trešie – vāveres. Vadošais izsauc kādu no vārdiem ("rieksti", "zīles" vai "vāveres"). Izsauktie mainās vietām, vadošais cenšas ieņemt kādu no brīvajām vietām un iegūst tā dalībnieka nosaukumu, kura vietā iestājies. Dalībnieks, kurš palicis bez vietas, kļūst par vadošo.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Var veidot vairākas čūskas.

Noteikumi:

Ja čūska pārtrūkst, aste neskaitās noķerta.

Šo rotaļas variantu spēlē pie piemērotiem apstākļiem (paklāji).

Noteikumi:

Neatlaist rokas: ja čūska pārtrūkst, tā skaitās aprīta.

Noteikumi:

Lecot turēt kāju.

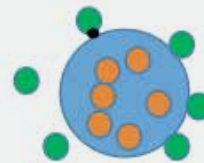
Noteikumi:

Spēlē ar mīksto bumbu. Bumbu met tikai pa kājām. Ne mednieki, ne pīles nedrīkst pārkāpt līniju.

Ja klasē daudz bērnu, izvēlas uzreiz vairākus vilkus.

Noteikumi:

Vilks ķer kazas, kad tās lec pāri gravai vai atrodas gravas malā. Kaza ir noķerta, ja pārskrien pāri gravai vai arī ielec tajā. Ja kaza(-s) baidās lēkt pāri grāvim, skolotājs skaita līdz trīs, pēc tam noteikti jālec, citādi skaitās noķerta. Kazām jālec pēc skolotāja signāla.



Visiem dalībniekiem ir vienāds kņāgu skaits.

Sākumā skolēni kņāgus piesprauž pie apģērba uz muguras. Atņemto kņāgi piesprauž pie apģērba sev priekšā.

Noteikumi:

Kņāgus nedrīkst slēpt. Ievērot laukuma robežas.

Spēlē ar mīksto bumbu. Pēc noteikta laika vai, kad trāpa visiem kolonnas dalībniekiem, komandas mainās vietām.

Noteikumi:

Ar bumbu mest tikai pa kājām. Nepārkāpt apla līniju.

Noteikumi:

Ievērot laukuma robežas.

Ķērājam būt godīgam un neskatīties.

Neizrauties no vanaga.

Kolonnā starp dalībniekiem ievērot pietiekami lielu attālumu.

Noteikumi:

Izsauktajiem dalībniekiem noteikti jāmainās. Dalībnieki nedrīkst skriet caur centru. Vadošajam jānostājas vidū, tikai tad drīkst izsaukt vārdus.

Tēma: Matemātika

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Atrodi savu vietu

Skolēni nostājas vienā rindā pēc noteiktām pazīmēm (pēc auguma; pēc auguma atsevišķi zēni un meitenes; pēc krāsām apģērbā; pēc dzimšanas gadalaika; datumiem; vārdu un uzvārdu burtu skaita u. c.). Skolotājs pavēl "Izkļīst!" un lūdz izpildīt uzdevumus: izpildīt VAV, skrējieni pa zāli, lēcienus. Pēc komandas "Savā vietā stāties!" pēc iespējas ātrāk jāatrod sava vieta rindā.

Divi par maz, trīs par daudz (Trešais lieks)

Skolēni nostājas pa divi viens aiz otra plašā aplī ar skatu uz vidu. Bēdzējs un ķērājs atrodas apļa ārpusē. Pēc signāla ķērājs ķer bēdzēju. Lai glābtos, bēdzējs var nostāties jebkura pāra priekšā. Tad pēdējam – trešajam – ir jābēg. Ja ķērājs pieskaras bēdzējam, abi mainās lomām. Ja pēdējais nepamana, ka viņš ir trešais, viņš kļūst par ķērāju.

Variants:

Vadošie drīkst skriet arī pa apļa iekšpusi. Ja ķērājs ilgi nevar noķert bēdzēju, izvēlas citu ķērāju vai abus vadošos.

GALVENĀ DAĻA

Nosauc skaitli!

Katram skolēnam ir bumba, kuru viņi ripina pa laukumu. Skolotājs ar pirkstiem rāda kādu skaitli. Skolēniem, ripinot bumbu, jāskatās, kādu skaitli skolotājs rāda. Bērniem šis skaitlis jānosauc un jāatkārto, līdz skolotājs parāda nākamo skaitli.

Varianti:

*Skolotājs var rādīt ciparus ar abu roku pirkstiem, skolēni izpilda matemātiskas darbības: saskaita vai atņem un sauc rezultātu.

*Ripināšanas vietā bumbu var driblēt, vadīt ar nūju.

Peles slazdā

Puse dalībnieku sadodas rokās un veido apli – slazdu. Otra puse izvietojas ārpus apļa – tās ir pelītes. Slazda dalībnieki klusi vienojas, līdz cik viņi skaitīs. Slazds paceļ augšā sadotās rokas un skaļi skaita līdz norunātajam skaitlim. Pelītes skraida pa slazdu, skrien slazdā iekšā un no slazda ārā. Pie norunātā skaitļa slazds aizkrīt ciet – dalībnieki nolaiž rokas. Slazdā palikušās pelītes ir noķertas un nostājas starp slazdu veidojošiem dalībniekiem. Rotaļu atkārtojot, slazdu veido otra dalībnieku puse.

Zaķu lūgšana

Laukums sadalīts trijās daļās – pa vidu ir kāpostu dārzs, bet tam abās pusēs ir mežs. Mednieks, stāvēdams kāpostu lauka vidū, sauc: "Viens, divi, trīs – visi zaķi laukā!" Zaķi skrien no meža uz kāpostiem. Mednieks viņus mēģina nometīt. Noķertie kļūst par suņiem un palīdz medniekam. Suņi zaķus drīkst tikai pieturēt, līdz atnāk mednieks. Lai atbrīvotos no suņiem, zaķi skaita zaķu lūgšanu – skaita no 10 atpakaļ līdz 1. Ja līdz tam mednieks nav tiem pieskāries, tie ir brīvi un var cilpot tālāk. Rotaļu atkārtojot, par mednieku kļūst pēdējais palikušais zaķis.

Gurki (Stop!/Stāt!)

Skolēni nostājas aplī apkārt centram un skaitās pēc kārtas. Vadošais ar bumbu nostājas laukuma vidū. Viņš met bumbu gaisā un izsauc kādu no skaitļiem. Izsauktais dalībnieks cenšas bumbu notvert gaisā, bet pārējie bēg. Ja izdodas bumbu notvert gaisā, viņš sauc "Stop!" un visiem jāapstājas. Izsauktais cenšas trāpīt ar bumbu pa kādu dalībnieku, pirms tam pasakot, cik soļi viņam nepieciešami, lai pienāktu tuvāk. Dalībnieks, kuram trāpa, kļūst par vadošo un saņem soda punktu (burtu "G"). Ja metējs netrāpa, tad soda punktu (burtu "G") saņem viņš un vēlreiz met pa dalībnieku. Ja netrāpa arī otrreiz, saņem vēl vienu soda punktu – burtu "U" utt. Spēli beidz, kad kāds no dalībniekiem sakrāj burtus vārdam "gurķis".

Lēnāk brauksi, tālāk tiksī – ar skaitīšanu

Skolēni nostājas rindā aiz līnijas, saucējs nostājas aiz citas līnijas ar muguru pret pārējiem. Saucējs skaita līdz noteiktam iepriekš norunātam skaitlim, tad atsāk no jauna. Tikmēr dalībnieki virzās uz priekšu. Saucējs kādā brīdī pēkšņi pagriežas ar seju pret rotaļniekiem. Kuru pamana kustamies, tam jāatgriežas aiz sākuma līnijas. Kurš pirmais nonāk līdz saucēja līnijai, kļūst par nākamo saucēju. Var pārvietoties dažādos veidos, par ko iepriekš vienojas.

Variants:

*Skaitļus var saukt mainīgā ātrumā. Dalībnieki pārvietojas tādā ritmā, kā skaita saucējs.

NOBEIGUMA DAĻA

Skaitīšana aplī

Skolēni stāv aplī, viņu uzdevums – nosaukt naturālo skaitļu rindu pēc kārtas, cenšoties tos nesajaukt un sasniegt maksimāli lielāku skaitli. Rotaļā jāievēro nosacījums, ka neviens nezina, kurš dalībnieks sāks skaitīt un kurš nosauks nākamo skaitli. Katrs dalībnieks var nosaukt pēc kārtas vienu skaitli. Skaitīšanu sāk no jauna, ja divi dalībnieki vienlaikus nosauc vienu un to pašu skaitli.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Atcerieties secību, kādā stāv rindā. Negrūstīties un nesaskrieties.

Noteikumi:

Drīkst skriet tikai pa apļa ārpusi, neattālinoties no apļa. Ieskrienot aplī, bēdzējam uzreiz jānostājas tuvākā pāra priekšā. Neaizskart ar rokām aplī stāvošos dalībniekus. Vadošie nedrīkst ilgi skraidīt – bēdzējam jānostājas kāda pāra priekšā.

Bumbu ripina skolotāja norādītā veidā: ar vienu, ar otru roku, lēnāk, ātrāk, likloču, apvadot priekšmetus u. c.

Noteikumi:

Jāskatās uz skolotāju. Ievērot attālumu vienam no otra, nesaskrieties.

Noteikumi:

Slazda dalībnieki visi kopā skaļi skaita līdz norunātajam skaitlim. Slazds aizveras tikai pie norunātā skaitļa. Skaitīšanas laikā slazds nedrīkst aiztikt pelītes. Rokas jānolaiž uzmanīgi.

Noteikumi:

Suņi nevar zaķus nometīt, tikai apstādināt.

Noķertie zaķi nedrīkst ar varu izrauties.

Ja vadošais netrāpa dalībniekam arī otro reizi, pēc norunas – var mest trešo reizi vai izvēlas jaunu vadošo.

Noteikumi:

Atcerieties savu skaitli. Izsaucot skaitli, bumba jāmet vertikāli gaisā. Pēc komandas "Stop!" neviens nedrīkst izkustēties no vietas. Bumbu drīkst mest tikai pa dalībnieku kājām. Vadošais pirms mešanas ar bumbu pa dalībnieku drīkst spert 1–3 (kā pats pasaka) lielus soļus. Metiena brīdī dalībnieks pa kuru met, drīkst izvairīties ar ķermeni, neizkustinot kājas.

Noteikumi:

Saucējs sauc visus skaitļus pēc kārtas. Kad saucējs pagriežas atpakaļ, jāastingst esošajā pozā. Kuru pamana izkustamies, tam jāatgriežas aiz sākuma līnijas.

Noteikumi:

Viens un tas pats dalībnieks nedrīkst nosaukt divus skaitļus pēc kārtas. Ja dalībnieki kļūdās, skaitīšanu atsāk no jauna.

Tēma: Zivis

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Haizivs un astoņkāji

Vadošais – haizivs – stāv aiz līnijas. Skolēni – zivis – brīvi izvietojas laukumā. Pēc signāla haizivs ķer zivis. Kuru zivi noķer, tā pārvēršas par astoņkāji – stāv kājas plecu platumā un, kustinot rokas, cenšas noķert citas garām skrienošās zivis. Zivīm jāizvairās gan no haizivs, gan astoņkājiem.

GALVENĀ DAĻA

Karūsas un līdakas

Laukuma galos norobežo sēkļus. Rotaļnieki – karūsas – izvietojas vienā laukuma galā aiz līnijas – uz sēkļa. Kērājs – līdaka – nostājas laukuma – upes – vidū. Pēc signāla karūsas peld uz pretējā krasta sēkli, bet līdaka cenšas noķert pēc iespējas vairāk karūsu. Rotaļu atkārtojot, noķertās karūsas nostājas laukuma vidū un sadodas rokās, veidojot rindu – tīklu. Līdaka stāv aiz tīkla un 3 reizes sasit plaukstu: tad karūsas peld uz pretējo krastu. Kad tīkls kļūst lielāks, veido murdu – 2 rindas.

Makšķere

Bērni nostājas aplī – viņi ir zivis. Vadošais – makšķernieks – griež makšķeri pa grīdu, bet skolēni lec tai pāri. Kurš aizķeras, tas ir nomakšķērēts un nosauc kādu zivi. Pāri aukliņai var lēkt: ar skatu uz vidu; ar labajiem un kreisajiem sāniem pret vidu u. tml.

Varianti:

*Aukliņu griež noteiktu aplu skaitu un saskaita, cik zivis nomakšķērētas. Zivis skaita, cik reižu viņas kļūdījūšās. *Spēlē komandās – kura komanda mazāk reižu kļūdisies un/vai kurš makšķernieks nomakšķērēs vairāk zivju.

Cik tev gadu, jūras briesmoni?

Skolēni – zivis – nostājas laukuma galā aiz līnijas, otrā laukuma galā aiz līnijas nostājas vadošais – jūras briesmonis. Zivis visas kopā jautā: "Cik tev gadu, jūras briesmoni?" Briesmonis nosauc kādu skaitli (no 1 līdz 20). Zivīm jāiet uz priekšu tik soļus, cik nosauca briesmonis. Kad zivis pienākušas pietiekami tuvu, jūras briesmonis atbild "100!" un ķer zivis. Ja briesmonis kādu zivi noķer, tā palīdz jūras briesmonim ķert pārējās.

Variants:

Jūras briesmonis stāv ar muguru pret bērniem.

Astoņkājis ar bumbu

Vadošais ar bumbu ir astoņkājis. Viņš cenšas ar bumbu trāpīt skrienošajiem rotaļniekiem. Pēc trāpījuma viņi kļūst par astoņkāja taustekļiem, kuri neizkustoties no vietas, cenšas pieskarties bēgošajiem rotaļniekiem. Ja tas izdodas, arī tie kļūst par astoņkāja taustekļiem. Pēdējais palikušais kļūst par jauno vadošo – astoņkāji.

Zvejas tīkls

Izvēlas divus zvejniekus, kuri nostājas laukuma malā un sadodas rokās, veidojot tīklu. Pārējie – zivis – brīvi izvietojas laukumā. Pēc signāla zvejnieki ķer zivis, ielencot tās – savienojot brīvās rokas. Katrs noķertais dalībnieks pievienojas tīklam, veidojot arvien garāku ķēdi – tīklu. Zvejnieki paliek tīkla malās. Ja grūti noķert, zvejnieki tikai pieskaras zivīm.

Variants:

Malējiem – zvejniekiem – rokās ir bumbiņas – pludiņi, ar kuriem tie pieskaras zivīm. Kurai zivij pieskaras, tā ir noķerta un stājas tīkla vidū.

NOBEIGUMA DAĻA

Zeme, ūdens, gaiss (skrienot uz apliem)

Skolēni sadalās divās komandās, katrā nostājas savā laukuma malā aiz līnijas. Abās komandās dalībnieki skaitās pēc kārtas. Pie viduslīnijas, katrai komandai savā laukuma pusē, mazliet pamīšus uzzīmē vai noliek 3 aplus (kopā 6), katrai komandai ir aplis – zeme, aplis – ūdens un aplis – gaiss. Skolotājs pa vienam izsauc kādu skaitli un nosauc dzīvnieku, zivi vai putnu, piemēram, "Trešais, kaķis!", "Piektais, asaris!", "Sestais, balodis!". Izsauktie skaitļi skrien uz apli, kur dzīvo nosauktie dzīvnieki (kaķis uz zemes apli, asaris uz ūdens apli, balodis uz gaisa apli). Kas pirmais ieskrien attiecīgajā aplī, iegūst punktu savai komandai.

Peld nepeld

Skolēni nostājas pusaplī. Priekšā – vadošais. Vadošais sauc peldošu dzīvnieku un zivju nosaukumus, katreiz paceļot roku. Arī dalībniekiem jāceļ roka. Ja vadošais nosauc dzīvnieku, kas nepeld, dalībniekiem roka nav jāceļ. Spēlētājs, kurš kļūdās, nomaina vadošo.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Astoņkājis paliek tajā vietā, kur tika noķerts. Izskrienot ārpus iezīmētā laukuma, zivs skaitās noķerta.

Noteikumi:

Karūšām jāpeld cauri tīklam vai murdam. Tīkls vai murds nedrīkst traucēt karūšām peldēt tam cauri. Līdaka stāv apmēram 2 metrus aiz tīkla vai murda.

Sākot rotaļu, bērni nedaudz atkāpjas, kamēr skolotājs vai vadošais iegriež auklu. Ik pa brīdim nomaina vadošo. Var veidot divus vai trīs aplus.

Noteikumi:

Izvairoties no makšķeres, nedrīkst atkāpties. Jālec uz abām kājām kopā. Aukliņa jāgriež ne augstāk par potītēm.

Noteikumi:

Visas zivis kopā jautā un kopā skaļi skaita soļus. Zivīm jāsoļo noteiktais soļu skaits. Zivīm jāsoļo, līdzinoties vienā rindā. Briesmonis drīkst ķert, bet zivis drīkst apgriezties un bēgt tikai pēc vārda: "Simts!". Briesmonis drīkst ķert zivis līdz viņu līnijai. Briesmonis var ķert zivis, piemēram, pie skaitļa 8 – tik, cik gadu 2. klases bērniem. Var būt dažādi pārvietošanās veidi.

Noteikumi:

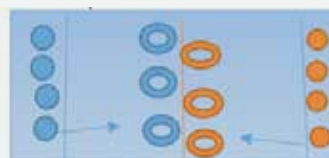
Bumbu mest tikai pa kājām. Spēlē ar mīksto bumbu.

Noteikumi:

Ievērot norādītā laukuma robežas. Zivis ķer tikai malējie dalībnieki, sadodot brīvās rokas. Zivis drīkst izskriet no tīkla, kamēr nav sadotas zvejnieku brīvās rokas. Zivis nedrīkst ar spēku rauties laukā no tīkla. Zvejnieki un tīklu veidojošie dalībnieki nedrīkst atlaist rokas, jo tad tīkls ir saplisis un zivis neskaitās noķertas. Noķertās zivis nostājas starp zvejniekiem.

Noteikumi:

Katram dalībniekam jāatceras savs numurs. Dalībniekiem ar vienādiem numuriem abās komandās jāstāv vienam pret otru. Nedrīkst pārkāpt starta līniju, pirms nav nosaukts attiecīgais skaitlis un vārds. Izsauktajiem dalībniekiem jāskrien uz savas komandas attiecīgo apli. Jānosauc visi numuri.



Tēma: Meteņi. Ķīniešu Jaunais gads

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Ķīnas suniši

Izvēlas ķērāju – sunīti, pārējie skolēni ir bēdzēji. Lai izvairītos no suniša, sunītim tuvojoties, jāpietupstas un jāpaceļ priekšā saliektas rokas kā ķepiņas. Ja sunītis kādu noķer, mainās lomām.

GALVENĀ DAĻA

Vilciņi

Skolēni sadalās kolonnās pa 4–5 dalībniekiem, katras kolonnas pirmās dalībnieks apgriežas par 360 grādiem, pēc tam viņu aizvokļa apķer otrais dalībnieks, un viņi abi kopā pagriežas par 360 grādiem, tad pievienojas trešais utt., līdz ir pagriezusies visa kolonna. Atkārtojot sāc griezties kolonnas beidzamais dalībnieks.

Bumba vidējam

Katra komanda izveido apli un izvēlas vadošo, kas nostājas apļa vidū. Pēc signāla vadošie piespēlē bumbu saviem apļa dalībniekiem. Tie bumbu satver un piespēlē atpakaļ vadošajam. Kad vadošais saņem bumbu, viņš paceļ to augšā. Punktu iegūst komanda, kura ātrāk un precīzāk veic uzdevumu. Piespēles var izpildīt divus vai vairāk apļus pēc kārtas. Pēc katra posma nomaina vadošo.

Ķīniešu suniši

Kuram dalībniekam sunītis pieskaras, tas kļūst par nākamo sunīti. Bet viņam ar vienu roku jāturas pie tās vietas, kur sunītis piesitis, tikai ar otru roku var pieskarties citam rotaļniekam.

Variants:

Kuram dalībniekam sunītis pieskaras, tam ar vienu roku jāturas pie tās vietas, kur sunītis piesitis un jāturpina bēgt. Ja piesit otru reizi, tad ar otru roku jātur nākamā vieta. Ja pieskaras trešo reizi, jānomaina pirmā trāpījuma vieta. Pēc laiciņa sunīti vai sunišus nomaina.

Milža manta (ar slēpošanu, lēkšanu, griešanos)

Viens no skolēniem ir milzis, kurš nostājas aiz līnijas, ar muguru pret pārējiem. Milzim pie kājām atrodas bagātības, kuras viņš sargā. Bērni cenšas piekļūt un paņemt kādu mantu. Milzis jebkurā brīdī var pagriezties pret bērniem. Ja viņš mana kādu kustamies, tad sūta to atpakaļ aiz līnijas. Skolēns, kuram pirmajam izdodas nonākt pie milža mantas un to pacelt, kļūst par nākamo milzi. Skolēni pārvietojas, imitējot slēpošanu (uz kartona vai papīra lapām vai c.) individuāli; kolonnās pa divi (trīs), turoties pie priekšējā dalībnieka vidukļa; rindās pa divi, sadodoties rokās. Atkārtojot rotaļu, pārvietojas kā ķekatinieki – augstu lecot vai griežoties.

Virpulis (Grieztavas)

Skolēni nostājas vairākos nelielos apļos pa 4–5 dalībniekiem katrā un sadodas rokās. Par ķeramo ieceļ vienu no apļa dalībniekiem. Ķērājs atrodas apļa ārpusē ķeramajam pretējā pusē. Aplis sāk griezties vienā vai otrā virzienā, ķērājs skrien tajā pašā virzienā un mēģina panākt ķeramo. Noķerts ir tad, kad pieskaras pie muguras vai pleca. Ķer tik ilgi, kamēr noķer vai līdz skolotāja komandai beigt rotaļu. Rotaļu atkārtojot, maina vadošos un griežas pretējā virzienā.

Varianti:

*Rokas uzliek cits citam uz pleciem. *Dalībnieki sadodas elkoņos. *Turēties cits citam pie elkoņiem. *Pārvietoties ar dažādiem soļiem.

NOBEIGUMA DAĻA

Bumbu karuselis

Skolēni sadalās pa trīs vai četri vienā vingrošanas aplī un tur to ar vienu roku. Blakus aplim novietots trauks ar bumbiņām un noteiktā attālumā otrā pusē grozs vai kaste, kurā mest bumbiņas. Pēc skolotāja signāla trīs vai četru cilvēku grupas griežas aplī, katrs pieliecās un paņem vienu bumbiņu no trauka un griešanās laikā iemet bumbiņu grozā. Kad vienai grupai traukā vairs nav bumbiņu, tā sauc: "Stop!" Katra grupa saskaita grozā iemestās bumbiņas un salasa garām aizmestās bumbiņas Rotaļu atkārtoti, griežoties uz otru pusi.

Noķer trokšņotājus!

Skolēni izveido dārziņu (aplis ar sadotām rokām), dārziņa vidū ir trīs četri dalībnieki, kuri izvairās un bēg, un viens ķērājs, kuram aizsietas acis. Viņa uzdevums – noķert kādu no bēdzējiem. Bēdzēji ik pa brītiņam skandina zvaniņu, klabina tarkšķi, sit vienu klucīti pret otru u. c. Kad ķērājs noķer kādu no bēdzējiem, izvēlas citus vadošos.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Nedrīkst tupēt ilgāk par 5 sekundēm. Sunītis nedrīkst stāvēt pie bēdzēja, kurš pietupies ar saliektām ķepiņām.

Kolonnas nostājas viena no otras vairāku metru attālumā.

Noteikumi:

Katrs nākamais dalībnieks pievienojas, kad iepriekšējais ir apgriezies pilnu apli un apstājies.

Bumbu noteiktā veidā piespēlē skolotājs. Atkārtojot rotaļu, var mainīt un dažādot bumbas. Pēc katra posma maina piespēļu virzienus.

Noteikumi:

Ievērot iezīmētā apļa lielumu.

Ir viens vai vairāki suniši. Suniši mēģina pieskarties tādai vietai, kur neērti turēt roku, piemēram, celim, potītei, elkonim, mugurai.

Noteikumi:

Neatsist uzreiz iepriekšējam sunītim. Pieskarties viegli. Ievērot laukuma robežas.

Mantas var salikt visas milža mājas platumā. Milzis var šļūcot pārvietoties gar savām bagātībām.

Noteikumi:

Milzis nedrīkst visu laiku skatīties atpakaļ, tikai atskatīties. Kad milzis atskatās, jāsasīngst. Drīkst pacelt tikai vienu milža mantu. Slēpošanu grupā izpildīt vienā tempā, piemēroties cits citam. Ja slēpojot grupā, milzis kādu dalībnieku pieķer, aiz sākuma līnijas atgriežas visa grupa.

Veidojamo apļu skaits atkarīgs no skolēnu skaita. Iesāk skriet lēnām, saskaņojot tempu; skrējieni beidz, pārejot atpakaļ soļos.

Noteikumi:

Vadošais – ķērājs – nostājas apļa ārpusē ar seju pret ķeramo. Dalībnieki nedrīkst atlaist vaļā rokas. Ne aplis, ne ķērājs nedrīkst mainīt virzienu. Ķērājs nedrīkst aiztikt pārējos apļa dalībniekus.

Dalībnieku skaits vienā vingrošanas aplī ir atkarīgs no apļa lieluma. Traukiem jābūt pēc iespējas piemērotiem: bumbiņu ņemšanai un mešanai. Visām grupām vienāds bumbiņu skaits.

Noteikumi:

Darbības izpilda secīgi visi pēc kārtas. Griezties vienmērīgi vienā virzienā.

Vadošo skaits atkarīgs no skolēnu skaita.

Noteikumi:

Spēlēt tikai apļa iekšpusē. Ķērājam jābūt godīgam un nedrīkst skatīties, bet uzmanīgi jāklausa. Neaizskart ķērāju.

Tēma: Meteņi. Ķīniešu Jaunais gads

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Draugs, palidzi!

Izvēlas vadošo – ķērāju, pārējie skolēni ir bēdzēji. Ķērājs paceļ roku un saka: "Es ķērājs!" Pēc šiem vārdiem viņš ķer rotaļniekus. Glābjoties no ķērāja, dalībnieks, kuru tūlīt var noķert, sauc: "Draugs, palidzi!" Tad viņš ar kādu citu dalībnieku sadodas rokās, pagriežoties ar seju viens pret otru. Šādā stāvoklī ķērājs nedrīkst viņiem pieskarties. Ja kādu noķer, tas paceļ roku un skaļi saka "Es ķērājs!" un turpina ķert. Ja daudz dalībnieku, rotaļā var būt vairāki ķērāji.

GALVENĀ DAĻA

Ieņemt brīvo vietu!

Skolēni nostājas aplī ar mugurām pret centru. Vadošais skrien aplim apkārt un, apstājies kādam dalībniekam priekšā, sasit plaukstas un turpina skriet tajā pašā virzienā. Dalībnieks, kuram vadošais plaukšķināja, skrien pretējā virzienā. Abi cenšas ieņemt brīvo vietu. Bez vietas palikušais kļūst par vadošo.

Bumbas padošana rindās (ar piesišanu pie zemes)

Skolēni nostājas vairākās rindās, ar skatu vienā virzienā, apmēram metra attālumā viens no otra. Katras rindas pirmajam dalībniekam rokās ir bumba. Pēc skolotāja signāla pirmais dalībnieks piesit bumbu pie zemes un padod bumbu nākamajam. Tāpat dara nākamais. Kad bumba nonāk pie beidzamā dalībnieka, tas to piesit pie zemes un padod atpakaļ. Pirmais dalībnieks saņem bumbu, piesit pie zemes un paceļ vīrs galvas. Bumbu var padot vairākas reizes pēc kārtas.

Ātrais pasts

Skolēni nostājas vairākos apļos un ātri padod pa apli bumbu. Kurš kļūdās (nokrīt bumba), tas pāriet uz citu apli. Atkārtojot rotaļu, palielina attālumu starp dalībniekiem un bumbu blakus stāvošajam piespēlē, atkārtojot – piespēlē ar atsitenu pret zemi.

Pasažieri un biļetes (apli)

Skolēni nostājas divos koncentriskos apļos (viens aplis otrā) tā, lai veidotos pāri. Tie, kas stāv iekšējā aplī, ir pasažieri, bet ārējā aplī – biļetes. Katram pasažierim jāieņem savas biļetes. Iekšējā apļa vidū atrodas vadošais – kontrolieris. Pēc vadošā signāla "Braucam!" biļetes soļo vienā vai otrā virzienā, bet pasažieri – pretējā virzienā. Pēc vadošā vārdiem "Kontrolieris!" pasažieriem ātri jāatrod savas biļetes, arī vadošais nostājas pie kādas biļetes. Kuram pasažierim pietrūkst biļetes, tas kļūst par kontrolieri.

Noķer un atpazīsti!

Skolēni, sadodoties rokās, veido divus trīs apļus. Katra apļa vidū ir vadošais, kuram aizsietas acis. Vadošais cenšas pieskarties kādam no aplī stāvošajiem, bet aplī stāvošie, neatlaižot rokas, pārvietojas, izvairoties no vadošā. Kam vadošais pieskaras, to viņš cenšas atpazīt aptaustot. Ja uzmin, mainās lomām, ja neuzmin, izvēlas citu vadošo.

NOBEIGUMA DAĻA

Nozudušais gredzentiņš

Skolēni nostājas aplī un satver ar rokām auklu, uz kuras uzvērta gredzens. Apļa vidū – vadošais. Dalībnieki, bīdot gredzenu pa auklu, nodod to cits citam, bet tā, lai to neievērotu vadošais. Viņa uzdevums – notvert gredzenu. Ja viņam liekas, ka gredzens ir pie kāda dalībnieka, viņš drīkst viņam prasīt, lai noņem rokas no auklas. Pie kura atrod gredzenu, tas kļūst par vadošo.

Pasts

Skolēni veido apli un apsēžas. Katram bērnam rokās kāds priekšmets. Pēc skolotāja komandas "Sūtām pastu!" viņi noliek šo priekšmetu priekšā blakus esošajam dalībniekam. Pasts piegādāts, kad saņemts savs sūtījums. Pēc tam sūta pastu uz otru pusi.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Doties palīgā draugiem. Izvairoties no tuvojošā ķērāja, dalībnieks sauc: "Draugs, palidzi!" Ķērājs nedrīkst pieiet abiem stāvošajiem tuvāk par 1 metru un gaidīt. Dalībnieki, kuri saķērušies rokās, nedrīkst stāvēt ilgāk par 5 sekundēm (paši skaita laiku).

Var sadoties rokās pa trīs.

Noteikumi:

Skrienošajiem dalībniekiem mainīties pa labo pusi.

Noteikumi:

Bumba jāpadod tikai blakus stāvošajam.

Ja bumba nokrīt, tā jāpaceļ un no tās pašas vietas jāturpina bumbas padošana.

Var būt viens liels aplis. Tie, kas kļūdās, veido otru apli

Noteikumi:

Bumbu padot (vai piespēlēt) tieši rokās.

Katru reizi pēc kļūdīšanās mainīt apli.

Atkārtojot rotaļu, maina apļa virzienu vai arī pasažieri un biļetes mainās lomām.

Noteikumi:

Pāros stājas tikai pēc konduktora signāla: "Kontrolieris!"

Katram pasažierim jānostājas aiz savas biļetes.

Drīkst aptaustīt kādu no ķermeņa daļām, par ko skolotājs un skolēni vienojas: rokas, muguru vai kurpes u. c.

Noteikumi:

Apļa dalībnieki nedrīkst atlaist rokas. Drīkst mainīt apļa virzienu.

Auklas gali sasieta kopā. Ja vadošais ilgi nevar uzminēt, viņa vietā iet cits minētājs.

Noteikumi:

Vadošais uzmanīgi seko katrai dalībnieku kustībai. Gredzens visu laiku jāpadod uz priekšu.

Gredzenu var padot gan uz vienu, gan otru pusi.

Noteikumi:

Pastu sūta visiem pēc kārtas, nevienam neizlaižot.

Tēma: Dzimtās valodas diena

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Peļu slazds

Apmēram trešā daļa dalībnieku izveido apli – peļu slazdu – un sadodas rokās, pārējie dalībnieki – peles – atrodas ārpus apla. Peļu slazda dalībnieki iet pa apli gan pa labi, gan pa kreisi, ritmā skaitīdami pantiņu. Peles pa ārpusi tecinās pārvietojas līdz slazdam. Beiguši runāt sakāmo, dalībnieki paceļ augšā sadotās rokas. Peles ieskrien slazdā un pa otru pusi izskrien laukā. Pēc skolotāja komandas “Ciet!” aplī stāvošie skolēni pietupstas un nolaiž rokas – slazds aizkrīt ciet. Peles, kas palikušas slazda iekšpusē, ir noķertas un pievienojas slazdam. Slazda dalībnieki no jauna skaita pantiņu. Kad lielākā daļa peļu noķerta, skolēni mainās lomām.

Burtiņu veidošana

Skolēni pēc skolotāja norādījuma veido burtiņus ar saviem ķermeņiem, darbojoties gan pa vienam, gan grupās.

Dumpis

Skolēni nostājas rindā(-s), ievērojot noteiktu attālumu cits no cita. Skolotājs vai vadošais stāv pretī un dod komandas, bet tās tiek izpildītas pretējā nozīmē, jo skolēni dumpojas. Izpilda soļus un lēcienus uz priekšu, atpakaļ, pa labi, pa kreisi; roku un galvas kustības.

GALVENĀ DAĻA

Ķerens ar bumbiņām un tituliem

Visi skolēni ir ķērāji, katram rokās ir mazā bumbiņa. Ķērāji met ar bumbiņām pa citiem spēlētājiem, cenšoties trāpīt pa kājām. Katrs skaita savus trāpījumus. Par katru trāpījumu saņem burtus no izdomāta titula nosaukuma, piemēram, “Boss” (par vienu trāpījumu – “B”, par otru – “O” utt.). Kurš iegūs titulu?

Āzītis

Skolēni nostājas aplī, katrs dalībnieks izvēlas kāda dārzena vai augļa nosaukumu, piemēram: “biete”, “kāposts”, “burkāns” u. c. Vienam dalībniekam ir bumba, viņš to piespēlē jebkuram cita dalībniekam, pasakot savu nosaukumu, piemēram, “biete”. Dalībnieks, kuram piespēlē bumbu, to satver un nekavējoties piespēlē kādam citam, sakot savu vārdu, piemēram, “kāposts” utt. Skolotājs ik pa brīdim iesaucas: “Āzītis sakņu dārzā!” Tikko tas ir pateikts, visiem dalībniekiem jāapgriežas par 180 grādiem.

Lamatiņas

Divi skolēni sadodas augšā paceltās rokās, veidojot lamatiņas. Pārējie skolēni sadodas rokās pāros. Lamatiņas veidojošais pāris skaita pantiņu, bet pārējie pāri pa to laiku skrien cauri lamatiņām. Kad atskan vārds “Ciet!”, lamatiņas aizkrīt – bērni nolaiž rokas. Lamatiņās iekļuvušie ir noķerti. Katrs noķertais pāris veido jaunas lamatiņas. Spēlē tik ilgi, kamēr palicis viens skrējēju pāris, kurš iesāk rotaļu no jauna.

Kritošā bumba (ar burtiņiem)

Skolēni nostājas plašā aplī un skaita alfabētu vai izvēlas burtu. Izvēlas vadošo, kurš ar bumbu nostājas laukuma vidū. Vadošais met bumbu gaisā un izsauc kādu no burtiem. Izsauktajam dalībniekam jāskrien uz apla vidū un jācenšas notvert bumbu, pirms tā nokritusi zemē. Ja tas izdodas, viņš iet atpakaļ savā vietā. Bumbu vēlreiz met iepriekšējais vadošais. Bet, ja izsauktais burtiņš bumbu nenokēr, viņš to paceļ un iet vadošā vietā.

NOBEIGUMA DAĻA

Kuģa lādēšana

Skolēni aplī padod cits citam bumbiņu (vai smilšu maisiņu) un sauc vārdus, kas sākas, piemēram, ar burtu “O”: “Es lādēju kuģi pilnu ar olām (ogām, olīvām, ozolzilēm utt.).” Kad vārdu krājums ir izsīcis jeb kuģis ir pilns, izvēlas nākamo burtu.

Varianti:

*Lādē kuģi ar vārdiem, kas saistās ar konkrētu tematu, piemēram, sporta veidiem, sportistiem, pilsētām, ziediem, ēdamām lietām, dzīvniekiem u. c.

Klusais telefons

Skolēni nostājas pusaplī, veidojot telefona vadu. Telefonists nostājas rindas sākumā un klusām iečukst pirmajam dalībniekam ausī kādu vārdu vai teikumu. Nākamajam šis vārds klusām jāsaka tālāk savam blakus stāvētajam utt. Tad telefonists prasa rindas beidzamajam dalībniekam, kādu vārdu viņš ir dzirdējis? Ja vārds nav pareizs, jautā dalībniekiem atpakaļejošā secībā, līdz atrod kļūdu. Kurš beidzamais vārdu pareizi dzirdējis, kļūst par jauno telefonistu.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Vārdi:

Kā mums peles apnikušas! Visu tās ir apgrauzušas, Sargieties, jūs palaidnes, Drīz jums ļoti slikti ies: Peļu slazdu izlikšim, Itin visas noķersim!

Skolotājs skaita pantiņu kopā ar dalībniekiem Arī peles, iedamas pa apla ārpusi, var skaitīt pantiņu.

Noteikumi:

Pelēm uzmanīties no saskriešanās aplī. Slazdam rokas jānolaiž ļoti uzmanīgi.

Ļaut bērniem radoši izpausties.

Rotaļu iesāk skolotājs. Jādod komandas, kuras iespējams izpildīt pretēji.

Noteikumi:

Būt uzmanīgiem, lai nesaskrietos.

Ja viegli savāc titulu “boss”, var tam priekšā pievienot “super” (“superboss”). Skolēni paši izdomā titulus.

Noteikumi:

Bumbiņas drīkst mest tikai pa kājām. Pārvietoties uzmanīgi, skatīties zem kājām. Ievērot laukuma robežas.

Atkārtojot rotaļu, izdomā sev citus nosaukumus.

Noteikumi:

Bumbu piespēlēt tieši rokās. Bumbu piespēlēt nekavējoties, vienlaikus pasakot savu nosaukumu.

Vārdi:

Paskat, kādas lamatiņas! Taču viltīgas ir viņas – Visi brīvi nāk un iet, Tikai diviem vārti ciet!

Skolotājs skaita pantiņu kopā ar lamatiņas veidojošiem dalībniekiem.

Noteikumi:

Visi lamatiņu dalībnieki skaita pantiņu. Lamatiņām rokas jānolaiž ļoti uzmanīgi. Ja lamatiņās iekļūst viens no pāra, skaitās noķerti abi.

Skolotājs palīdz saukt alfabētu vai izvēlēties burtiņu, tos neatkārtojot. Var spēlēt, izsaucot vārdus vai dzīvu radību un lietu nosaukumus.

Noteikumi:

Dalībniekiem jāatceras savs burtiņš. Izsaucot burtu, bumba jāmet vertikāli gaisā. Vadošajam pēc bumbas uzmešanas jāatkāpjas uz savu vietu.

Ieteicams mainīt izvēlēto burtu, kad divi vai trīs dalībnieki pēc kārtas vairs nevar izdomāt priekšmetu.

Noteikumi:

Saukt vārdus, kas sākas ar konkrētu burtu, par kuru sākumā visi vienojas. Nedrīkst atkārtoties un vilcināties.

Noteikumi:

Vārdi jāsaka ātri un klusi, lai nedzird pārējie. Vārdus nedrīkst speciāli izmainīt. Telefonists jebkurā brīdī ar “Stop!” var pārbaudīt skaņas nodošanas kvalitāti.

Tēma: Karogi (Lietuvas, Igaunijas neatkarības diena). Krāsas

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Visi pie saviem karodziņiem!

Skolēni sadalās vairākās grupās, izveido apli, un vadošie ar atšķirīgas krāsas karodziņu vai priekšmetu nostājas apļa vidū. Dalībnieki, sadevušies rokās, soļo pa apli ap savu vadošo. Pēc pirmā signāla visi, izņemot vadošo, izklīst pa laukumu un izpilda norādītās kustības vai vingrinājumus. Pēc otrā signāla – nostājas, pagriežas pret sienu un aizver acis. Vadošie pa to laiku maina savas vietas. Pēc skolotāja vārdiem "Visi pie saviem karodziņiem!" dalībnieki atver acis, skrien pie sava karodziņa, izveido apli un sadodas rokās.

Variants:

Vadošie samainās karodziņiem (priekšmetiem).

GALVENĀ DAĻA

Izrauj lenti!

Skolēni sadalās divās komandās un nostājas rindās viena otrai preti katra savā laukuma galā aiz līnijas. Katra komanda piestiprina aizmugurē savas krāsas lentes. Pēc skolotāja signāla abas komandas vienlaikus soļo uz priekšu viena otrai preti. Kad komandas atrodas apmēram 7 metru attālumā viena no otras, skolotājs nosauc vienu no viņām, piemēram, "Sarkanie!", un dalībnieki ar sarkanajām lentēm skrien pakaļ otrai komandai un cenšas izraut viņu lentes. Saskaita izrautās lentes.

Bumbiņbols (Daudzbumbis) (Apraksts 5. stundā).

Čaklās vāveres (šķirošana)

Kvadrātveida laukuma vidū ar auklu norobežotā laukumā izbērtas krāsainās bumbiņas un/vai citi mazi krāsaini priekšmeti. Vāveres sadalās 3–4 komandās. Katrai komandai pie gala līnijas novietoti trīs vai četri vingrošanas apļi – ligzdas. Pēc skolotāja signāla vāveres skrien laukumā pēc bumbiņām un citiem priekšmetiem un pa vienam nes tos uz savām ligzdām. Bumbiņas un priekšmeti jāšķiro pēc krāsām, piemēram: uz vienu apli nes sarkanos un oranžos priekšmetus; uz otru apli – zilus, zaļus; uz trešo apli – brūnus, melnus; uz ceturto – baltus un dzeltenus priekšmetus. Rotaļa norisinās konkrētu laiku (30–45 sek.) vai arī līdz brīdim, kad visi priekšmeti atrodas ligzdās. Vāveres saskaita, cik priekšmetu ir katrā viņu ligzdā, cik to ir kopā.

Trešais lieks pastaigā:

Izveido plašu apli, sadalās pa divi, pagriežas pa labi (vai pa kreisi), rokas sadotas elkoņos, un pāros pastaigājas pa apli. Divi vadošie – ķērājs un bēdzējs – nostājas ārpus apļa. Lai glābtos, bēdzējs pieskrien pie kāda no pāriem un saņem zem elkoņa malējā dalībnieka roku. Iekšējais dalībnieks kļūst par bēdzēju. Ja ķērājs pieskaras bēdzējam, abi mainās lomām.

Sarkana un zila bumba

Skolēni izveido apli vai vairākus apļus un skaitās uz sarkano – zilo. Katra apļa vidū – vadošais ar divām krāsainām bumbiņām, piemēram, sarkanu un zilu. Vadošais piespēlē skolēniem bumbiņas, un viņi piespēlē tās atpakaļ. Sarkanās komandas dalībnieki tver tikai sarkano bumbiņu, zilās komandas dalībnieki – tikai zilo. Vadošais var piespēlēt abas bumbiņas vienlaikus.

NOBEIGUMA DAĻA

Luksofors 2

Skolēni nostājas aiz līnijas, vadošais – luksofors – aiz citas līnijas ar muguru pret dalībniekiem. Luksofors skaita: "1, 2, 3, sarkans, dzeltens, zaļš!" Spēlētāju mērķis: aiziet līdz luksofora līnijai. Kad vadošais pateicis "Zaļš!", viņš ātri pagriežas pret dalībniekiem. Dalībnieku, kurš nav paspējis sastingt, luksofors sūta atpakaļ pie starta līnijas. Spēlētājs, kurš pirmais sasniedz luksofora līniju, kļūst par nākamo luksoforu.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Ja iespējams, izmantot Lietuvas, Igaunijas, Latvijas karodziņus vai priekšmetus atbilstošās krāsās. Rotaļu atkārtojot, izvēlas citus vadošos.

Noteikumi:

Acis drīkst atvērt tikai pēc vārdiem: "Visi pie saviem karodziņiem!" Vadošie karodziņu vai citu priekšmetu tur augstu paceltu rokā. Vadošajiem jāmaina vieta.

Katrai komandai ir citas krāsas lentes un atbilstošs komandas nosaukums. Abām komandām jāķer un jābēg vienāds reižu skaits. Nosauktā komanda ir ķērāji. Dalībnieki pārvietojas dažādos veidos.

Noteikumi:

Rindai jāpārvietojas vienādā tempā. Nedrīkst apstāties pirms signāla. Bēgt un ķert drīkst tikai pēc signāla. Drīkst ķert tikai līdz līnijai. Nedrīkst pieturēt lenti ar roku.

Komandu izvietojums, priekšmetu izvēle, šķirošana pa krāsām var būt pēc skolotāja ieskatiem un iespējām.

Noteikumi:

Priekšmetus drīkst ņemt un nest uz ligzdu pa vienam. Ņemt sev pēc iespējas tuvāko priekšmetu. Negrūstīties un mēģināt nesaskrieties. Priekšmetus drīkst tikai nest (mest, ripināt, piespēlēt – nedrīkst). Nedrīkst ņem priekšmetus no citu vāveru ligzdām un atņemt tos citu komandu vāverēm.

Noteikumi:

Drīkst skriet tikai pa apļa ārpusi, skrienot apkārt aplim, neaizskart ar rokām pastaigā esošos dalībniekus. Vadošie nedrīkst ilgi skraidīt – bēdzējam jānostājas kāda pāra malā, saņemot malējo aiz rokas.

Ja zēnu un meiteņu skaits ir vienāds, nostājas pamišus – zēns, meitene. Meitenes ķer sarkano, zēni – zilo bumbiņu. Var būt citu krāsu bumbiņas. Pēc noteikta laika maina vadošo – par vadošo kļūst tas, kurš nav kļūdījies vai kļūdījies vismazāk.

Luksofors var mainīt tempu, kādā viņš izrunā vārdus, piemēram, skaitļus nosauc lēni, bet krāsas – zibenīgi. Pārvietojas dažādos veidos, par ko iepriekš vienojas.

Noteikumi:

Luksofors nedrīkst griezties atpakaļ, pirms nav pateicis pilnu frāzi. Kad saucējs pagriežas atpakaļ, jāstingst esošajā pozā.

Tēma: Sieviešu diena. Pavasaris

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Reiz bij' man vecmāmiņa

Skolēni ritmiski soļo pa apli, rokas uz gurniem, un skolotāja vadībā dzied dziesmu un izpilda vingrinājumus. Katrā pantiņā skolotājs sauc kādu ķermeņa daļu, piemēram, "tai galva, rokas, pleci, gurni, kājas gāja tā" un demonstrē atbilstošas kustības vai vingrinājumus. Piedziedājuma laikā visi atkārto kustības un vingrinājumus reizē ar skolotāju. Pēdējā pantiņā dzied: "Tā visa gāja tā!" – un izpilda visas kustības reizē.

Kuru puķu vairāk?

Skolēni sadalās divās komandās, piemēram, tulpes un narcises, katrai komandai ir atbilstošas krāsas – sarkani un dzelteni konusi – ziedi. Abu krāsu ziedus izvieto pa visu spēles laukumu. Pēc signāla abas komandas iziet laukumā un cenšas apgāzt pretinieku konusus un pacelt savējos. Spēlē noteiktu laiku. Kuras krāsas konusu – puķu – būs vairāk?

GALVENĀ DAĻA

Šķēršļu josla pavasarī

Izveido šķēršļu joslu ar rāpošanu pa slīpu solu, rāpšanos pa vingrošanas sienu, šūpošanos (kārienā uz vingrošanas sienas), skrējieni ar olu (bumbiņu) nešanu lidojošā šķīvītī, olu (bumbiņu) ripināšanu pa slīpu virsmu, bumbiņu vadīšanu ar nūju, bumbiņu mešanu mērķī u. tml.

Karstais kartupelis

Skolēni nostājas aplī un, mūzikai skanot, ātri padod cits citam bumbu – kartupeli. Viņu uzdevums – censties, lai mūzikai apklustot, rokās nepaliktu karstais kartupelis. Kad mūzika apklust, dalībnieks, kura rokās ir karstais kartupelis, sēžas apļa vidū. Kad apļa vidū nostājas nākamais vai nākamie dalībnieki, pirmie atkal stājas aplī.

Adata, diegs un mezgls

Trīs no dalībniekiem ir vadošie: adata, diegs un mezgls. Pārējie dalībnieki sadodas rokās un veido apli. Pēc skolotāja signāla adata, diegs un mezgls skrien līkločiem zem dalībnieku rokām. Mezgls cenšas panākt diegu, diegs – adatu. Ja kādam no viņiem izdodas priekšā skrienošo panākt un tam pieskarties, viņi liek savā vietā citus dalībniekus.

Mirkšķināšana

Skolēni sadalās pāros. Viens no pāra apsēžas uz grīdas (vai pietupstas), otrs stāv viņam aiz muguras, rokas turot uz muguras. Viens skolēns ir vadošais – bez pāra. Vadošā uzdevums ir, mirkšķinot ar acīm, pēc iespējas ātrāk atvilināt sev priekšā kādu citur sēdošo rotaļnieku. Visi uzmana vilinātāju: sēdošie, lai varētu skriet pie viņa, stāvošie, lai noturētu sēdošos. Ja stāvētāji jūt, ka sēdošie bēgs, viņi uzliek rokas viņiem uz pleciem. Ja kādam sēdošajam dalībniekam izdodas pārskriet pie vadošā, palikušais viens stāvētājs kļūst par nākamo vadošo.

NOBEIGUMA DAĻA

Nozudušais gredzens

Skolēni nostājas aplī un satver ar rokām auklu, uz kuras uzvērts gredzens. Apļa vidū – vadošais. Dalībnieki, bīdot gredzenu pa auklu, nodod to cits citam, bet tā, lai to neievērotu vadošais. Viņa uzdevums – notvert gredzenu. Ja viņam liekas, ka gredzens ir pie kāda dalībnieka, viņš drīkst viņam prasīt, lai noņem rokas no auklas. Pie kura atrod gredzenu, tas kļūst par vadošo.

Gredzentiņ, parādies!

Skolēni nostājas ciešā aplī un tur rokas priekšā, saspieduši kopā plaukstas. Vadošais iet pa apļa iekšpusi, skaita pantiņu un imitē, ka liek katram dalībniekam plaukstās gredzentiņu, tad iziet no apļa un saka: "Gredzentiņ, gredzentiņ, iznāc, parādies!" Kuram gredzentiņš ir ielikts, mēģina izskriet apļa vidū, bet blakus stāvošie – viņu aizkavēt.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Vārdi:

Reiz bij' man vecmāmiņa, Tā ļoti ļautra bija. Kad viņa gāja dejot, Tai kājas gāja tā! Ai, kājas, kājas, kājas, Tai kājas gāja (vai lēca) tā – 2x

Var pievienot vēl citas ķermeņa daļas: pirkstus, elkoņus, ceļgalus u. c. Kustības var izdomāt skolēni: skolotājs norāda, kuram skolēnam kādai ķermeņa daļai jāizdomā vingrinājums.

Noteikumi:

Skolēniem kopā ar skolotāju jāizpilda kustības un vingrinājumi un jādzied dziesma.

Noteikumi:

Konusus drīkst gāzt tikai ar rokām.

Konusus nedrīkst sargāt. Negrūstīties un netraucēt pretiniekiem.

Katr skolotājs improvizē un veido tematisko šķēršļu joslu pēc savas izvēles un savā secībā atbilstoši iespējām un izdomai. Vienā šķēršļu joslā vēlami pieci līdz septiņi šķēršļi.

Pirms rotaļas vienojas, vai drīkst mainīt bumbas padošanas virzienu. Var būt vairāki dažāda lieluma kartupeļi. Var spēlēt bez mūzikas: skolotājs ik pa brīdīm dod norunātu signālu.

Noteikumi:

Bumbu padod visiem pēc kārtas, nevienam neizlaižot. Ja kartupelis, mūzikai apklustot, nokrīt zemē, apļa vidū iet tas, kurš to turēja beidzamais.

Noteikumi:

Diegs un mezgls drīkst skriet tikai pa to pašu ceļu, pa kuru skrēja adata. Dalībnieki aplī ceļ rokas (un nolaiž), lai palaistu skrienošos.

Pēc noteikta laika apmaina pāru pirmos dalībniekus ar otrajiem.

Noteikumi:

Sēdošajiem dalībniekiem uzmanīgi jāvēro vadošais un jāatsaucas uz mirkšķināšanu. Drīkst skriet tikai pēc acu kontakta ar vadošo. Stāvošie aizkavē sēdošos, neizkustoties no vietas. Stāvošie nedrīkst visu laiku turēt sēdošos. Sēdošie nedrīkst izrauties.

Auklas gali sasieta kopā. Ja vadošais ilgi nevar uzminēt, viņa vietā iet cits minētājs.

Noteikumi:

Vadošais uzmanīgi seko katrai dalībnieku kustībai. Gredzens visu laiku jāpadod uz priekšu. Gredzenu var padot gan uz vienu, gan otru pusi.

Vārdi:

Es pa apli soļoju, Katram lieku gredzenu. Plaukstas stingri saspiediet, Gredzentiņu vērojiet!

Noteikumi:

Domājamo gredzentiņa īpašnieku var turēt pēc vadošā vārdiem: "Gredzentiņ, iznāc, parādies!"

Tēma: Ūdens diena

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Jūra viļņojas (ar inventāru)

Izvēlas rotaļas vadošo – vēju, pārējie dalībnieki izklist par laukumu – jūru. Katram dalībniekam, izņemot vēju, nosaka viņa vietu – apli vai krustiņu – salu. Vējš skrien līkločiem starp salām un ar vārdiem Jūra viļņojas pa vienam izsauc dalībniekus, kuri kolonnā seko vējam un atdarina viņa kustības. Vējš pārmaiņus skrien, soļo, lec, izpilda vienkāršus vingrinājumus ar inventāru. Kad visi vai daļa dalībnieku izsaukti, vējš pēkšņi sauc: "Jūra mierā!" Dalībnieki, arī vadošais, cenšas ieņemt vietu kādā no salām. Dalībnieki, kurš paliek bez vietas, kļūst par vēju.

GALVENĀ DAĻA

Strautiņi

Skolēni sadalās pāros un nostājas viens pāris aiz otra, pāriniekiem iekšējās rokas sadotas un paceltas. Visi soļo (lēni skrien, izpilda deju soļus) apkārt zālei. Vadošais no priekšpuses skrien zem paceltajām rokām, paņem sev līdzī kādu no dalībniekiem un kopā turpina skrējieni, līdz sasniedz kolonnas beigās. Tur viņi paceļ rokas un pievienojas gājienam. Bez pāra palikušais dalībnieks skrien uz gājiena sākumu, lien zem rokām un izvēlas sev pāri.

Krokodils upē

Laukuma vidū novelk 2 paralēlas līnijas 5–6 soļu attālumā vienu no otras – tā ir upe. Viens skolēns ir vadošais – krokodils. Krokodils guļ upē. Bērni dzīvo abās upes malās. Viņi klusām cenšas šķērsot upi, tomēr krokodils pamostas un sāk ķert bērnus.

Makšķere

Skolēni nostājas aplī – viņi ir zivis. Zivis izdomā, kādos ūdeņos viņas dzīvo. Vadošais – makšķernieks – griež makšķeri pa grīdu, bet zivis lec tai pāri. Kurš aizķeras, ir nomakšķērēts, pussolīti atkāpjas un turpina lēkt.

Varianti:

*Aukliņu griež noteiktu apļu skaitu un saskaita, cik zivis nomakšķērētas. Zivis skaita, cik reižu viņas kļūdījušās. *Nomakšķērētā zivs mainās ar makšķernieku.

Strautiņu sasaldēšana

Skolēni sadalās kolonnās pa 4–5 dalībniekiem katrā. Strautiņi pārvietojas pa laukumu. Ķērājs – sals – mēģina pieskarties jebkura strautiņa priekšā stāvošajam: tad strautiņš ir sasaldēts. Tam jāapstājas, vadošais aiziet kolonnas beigās, un strautiņš atkal var pārvietoties.

Variants:

Strautiņam pēc sasaldēšanas ir jāstāv, kamēr to atsaldē kāds cita strautiņa vadošais, pieskaroties priekšā stāvošajam.

Zvejas tīkls (Apraksts 19. stundā)

NOBEIGUMA DAĻA

Gaiss, zeme, ūdens

Skolēni izveido apli, vidū vadošais sauc kādu no vārdiem: "gaiss", "zeme" vai "ūdens". Dalībniekiem jāizpilda attiecīgās kustības: "gaiss" – jāpalecas, rokas augšā; "zeme" – jāpietupstas, rokas pie zemes; "ūdens" – jāieņem peldētāja sākumstāvoklis. Arī vadošais izpilda kādu no kustībām neatkarīgi no izsauktā vārda. Dalībniekiem jāparāda vārdam atbilstošā kustība. Kurš kļūdās, mainās lomām ar vadošo.

Viļņošanās

Skolēni aplī sadodas rokās. Sākot ar norādīto skolēnu, visi pēc kārtas norādītā virzienā viens aiz otra pietupstas un tūlīt pieceļas, imitējot ūdens viļņošanās. Vilni atkārtoti vairākas reizes, tad to pašu izpilda uz otru pusi.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Katram dalībniekam ir inventārs, var izmantot lakatiņus, smilšu maisiņus, aplišus u. c. Pirmo reizi spēlējot, komandu "Jūra mierā!" var dot skolotājs. Ja ir daudz dalībnieku, var būt vairāki vadošie – vēji. Arī tad komandu "Jūra mierā!" dod skolotājs.

Noteikumi:

Vējam pēc iespējas ātrāk jāizsauc dalībnieki. Negrūstīties, ieņemot vietas uz salām. Rotaļniekiem jāatdarina visas vēja kustības un vingrinājumi.

Darbībai jānotiek ātri un nepārtraukti, lai izskatās tā, it kā plūstu strautiņš. Vadošais var sākt skrējieni no kolonnas beigām. Darbība notiek uz vietas. Pāri nostājušies viens pret otru, pacēlušī abas rokas un salikuši kopā plaukstas.

Noteikumi:

Bez pāra palikušais dalībnieks skrien uz dubultkolonnas sākumu (beigām) pa kolonnas ārpusi.

Noteikumi:

Krokodils drīkst ķert bērnus tikai upē. Bērniem noteikti jāiet pāri upei. Noķertie kļūst par krokodiliņiem un palīdz lielajam krokodilam.

Sākot rotaļu, bērni nedaudz atkāpjas, kamēr vadošais iegriež auklu. Ik pa brīdīm nomaina vadošo. Var veidot divus vai trīs apļus.

Noteikumi:

Izvairīties no makšķeres, nedrīkst atkāpties. Jālec uz abām kājām kopā. Aukliņa jāgriež ne augstāk par potītēm. Var spēlēt komandās – kura komanda mazāk reižu kļūdisies un kurš makšķernieks nomakšķērēs vairāk zivju.

Noteikumi:

Ķērājs nedrīkst pēc kārtas sasaldēt vienu un to pašu strautiņu. Ja kolonna, bēgot no sala pārtrūkst, strautiņš ir sasaldēts.

Ķērājs tiek nomainīts, kad viņš sasaldējis norunāto strautiņu skaitu. Dalībnieki kolonnā var mainīties vai nomainīties – pēc norunas.

Rotaļu iesāk skolotājs.

Noteikumi:

Nosauktā kustība jāparāda nekļūdami un bez kavešanās. Dalībniekiem jāskatās uz vadošo.

Darbības izpilda secīgi citu aiz citas.

Tēma: Māras diena. Kukaiņi

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Kas dārzā?

Skolēni nostājas dārziņā (aplī ar sadotām rokām), viena vai vairākas meitenes – bites – vidū. Visi dziedādami iet ap vidū stāvošo. Piedziedājuma laikā dārziņš apstājas un paceļ augšā sadotās rokas, bite ložņā starp rotaļniekiem un kādu no dārziņa iestumj vidū, bet pati iestājas viņa vietā. Atkārtojot dziesmu, dārziņš iet uz otru pusi.

GALVENĀ DAĻA

Mušpapīrs

Izvēlas divus vadošos, kuri sadodas rokās, pārējie skolēni – mušas – brīvi lido pa laukumu. Pēc signāla mušpapīrs sāk ķert mušas, pieskaroties tām ar brīvo roku. Katra noķertā muša pielīp mušpapīram, paliekot ķēdes malās un ķerot nākamās mušas. Rotaļa beidzas, kad noķertas visas vai lielākā daļa mušu.

Bites stropā

Laukumā – dravā – uz grīdas novieto vairākus lidojošos šķīvīšus – bišu stropus. Skolēni – bites – lido pa zāli. Skolotājs pa vienai dod komandas, piemēram, "Stropā pa divi!", "Stropā pa trīs!", "Stropā pa četri!" u. c. Bites pēc nosauktā skaita notupstas pie stropa un uzliek roku uz šķīvīša. Pēc komandas "Bites dravā!" bites atkal lido pa dravu.

Ķirzaka

Skolēni izveido divas komandas. Viena komanda nostājas iezīmētā aplī kolonnā pa vienam, katrs dalībnieks turas priekšējam ap vidukli, veidojot ķirzaku, otra komanda – apkārt aplim. Arējās komandas dalībnieki, saspēlējoties ar bumbu, cenšas trāpīt kolonnas pēdējam dalībniekam – ķirzakas astei. Ķirzaka izvairoties sargā savu asti. Pēc trāpījuma beidzamais dalībnieks nostājas kolonnas priekšā.

Bišu māja

Laukuma vidū nelielā aplī ir bišu strops, tur izvietojas bišu māte ar medus podiņiem – vairākiem nelieliem priekšmetiem. 3–4 soļus no stropa iezīmēts lielāks aplis, aiz kura atrodas pārējie dalībnieki. No apļa uz centru iezīmētas vairākas līnijas – bišu mājas ieejas. Dalībnieki dejo apkārt savam aplim. Kad skolotājs dod signālu "Pēc medus!", dalībnieki, kuri ir tuvāk pie stropa ieejām, cenšas pieiet pie bišu mātes un paņemt vienu medus podu. Ja bišu māte kādu dalībnieku noķer, viņš mainās vietām ar bišu māti.

Zirneklis (Kājas, rokas pie zemes!)

Skolēni sadalās grupās pa četri līdz astoņi dalībnieki. Viņu uzdevums pēc skolotāja dotā uzdevuma izveidot kopīgu figūru tā, lai grīdu skartu noteikts skaits roku un kāju. Kad figūra izveidota, grupa sauc savu izdomāto saukli.

Blusas

Izvēlas ķērāju – lielo blusu, pārējie dalībnieki – arī blusas – brīvi izvietojas laukumā. Visas blusas pārvietojas lecot. Vadošais paceļ roku, skaļi saka "Es, Blusa!" un cenšas panākt kādu bēdzēju. Ja izdodas noķert – mainās lomām.

NOBEIGUMA DAĻA

Kāpurs (Jāņtārpiņš)

Dalībnieki nostājas vairākās kolonnās, starp sevi un priekšā stāvētāju ieliekot bumbu. Rokas tur uz gurniem. Kolonnā pirmais – jāņtārpiņa galva – tur bumbu paceltās rokās. Visi rotaļnieki iet līdz jāņtārpiņa galvai, neizlaižot iespēstās bumbas.

Neredzīgie jāņtārpiņi

Skolēni nostājas nelielās kolonnās, bez bumbām, rokas tur iepriekšējam dalībniekam uz pleciem. Visi, izņemot pēdējo, aizver acis. Jāņtārpiņa acis ir aizmugurē, tāpēc beidzamais dalībnieks sūta signālus, uz kuriem pārvietoties, ar roku uzsitot uz pleca(-iem). Signālu nodod cits citam uz priekšu, līdz to saņem pirmais dalībnieks.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Dziesmu dzied visi kopā.

Vārdi:

Kas dārzā, kas dārzā? Bitīt' rožu dārziņā. Kas dārzā, kas dārzā? Bitīt' rožu dārziņā. Piedziedājums: Ložņā, bitīt, cauri zaru zariem, Caur zaru zariem, caur lapu lapām.

Ja vidū ir puisis, dzied: "Dundurs rožu dārziņā."

Noteikumi:

Mušas ķer tikai malējie dalībnieki – pieskaroties ar roku. Noķertās mušas pielīp mušpapīram un paliek malās. Mušpapīrs nedrīkst atlaist rokas, tad mušas neskaitās noķertas. Ievērot norādītā laukuma robežas.

Sākumā stropā sauc mazāku skaitu dalībnieku, pēc tam – lielāku. Stropus var pa vienam noņemt. Kuri paliek bez stropa, var palīdzēt novākt šķīvīšus.

Noteikumi:

Negrūstīties un nedrūzmēties pie stropa.

Spēlē ar mīksto bumbu. Pēc noteikta laika vai, kad trāpa visiem kolonnas dalībniekiem, komandas mainās vietām.

Noteikumi:

Ar bumbu mest tikai pa kājām. Nepārkāpt apļa līniju.

Noteikumi:

Skolēni pēc medus podiem drīkst iet tikai pēc signāla "Pēc medus!" Pēc medus podiem iet tikai tik dalībnieku, cik ir ieeju bišu stropā. Palaist pēc medus ieejām tuvākos dalībniekus. Pēc medus podiem jāiet lēni, klusi un jāņem ļoti uzmanīgi.

Grupu lielumu var mainīt. Atkarībā no dalībnieku skaita grupās, dod iespējamās komandas, piemēram, "7 kājas, 5 rokas pie zemes!" vai "8 kājas, 3 rokas pie zemes!" u. c. Pārbauda izveidoto figūru atbilstību uzdevumam.

Noteikumi:

Figūra jāizveido pēc iespējas ātrāk.

Var būt vairākas lielās blusas.

Noteikumi:

Ievērot iezīmētā laukuma robežas. Lec skolotāja norādītā veidā.

Bumbu vietā var izmantot balonus. Mēģināt iet vienā ritmā. Var izmantot balss komandas.

Ja mazajiem kāpuriem izdodas veiksmīgi pārvietoties, var veidot arvien lielākus kāpurus, līdz izveidojas viens milzīgs kāpurs.

Uzsitiens uz labā pleca – pagriezieni pa labi; uz kreisā pleca – pa kreisi; 1 īss uzsitiens vienlaikus uz abiem – apstāties; 2 īsi uzsitiens uz abiem pleciem – atpakaļ.

Var būt citi norunātie signāli. Uzsitienu pa pleciem izpilda viegli.

Tēma: Teātra diena. Joku diena

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Aizliegtā kustība

Skolēni nostājas aplī, vadošais – vidū. Vadošais parāda kustību vai vingrinājumu, kuru viņš drīkst pildīt, bet pārējie nedrīkst. Rotaļas dalībniekiem jāatkārto visas vadošā rādītās kustības un vingrinājumi, izņemot vienu – aizliegto.

Burvis

Skolēni izvietojas aplī, vadošais – burvis – vidū. Burvim ir zīdis – brīnumnūjiņa. Burvis staigā pa apla iekšpusi un skaita: "Es esmu burvis, vislielākais, visstiprākais burvis! Es varu pārvērst visu pasauli un tagad es pārvērtīšu jūs visus par..." Burvis pieskaras kādam skolēnam un pasaka, par ko viņš visus pārvērtīs, piemēram, par kaņiem, ziloniem, klauniem u. c. Noburtais attēlo nosaukto, visi atdarina. Tad burvis atdod brīnumnūjiņu noburtajam, noburtais kļūst par burvi un turpina rotaļu.

GALVENĀ DAĻA

Apburtās ielas (Labirints)

Skolēni nostājas vairākās rindās un sadodas izstieptās rokās. Pēc signāla ķērājs sāk ķert bēdzēju. Abi skrien pa ielām, ko veido rotaļnieku rindas. Bēdzējs drīkst skriet tikai vienā virzienā, bet ķērājs – jebkurā virzienā. Tāpēc bēdzējs, kad ķērājs tuvojas, var saukt "Glābiet mani!", un tad rindās stāvošie rotaļnieki atlaiž rokas, pagriežas pa labi vai kreisi un atkal sadodas rokās, veidojot ielu citā virzienā.

Astonkājais ar bumbu

Vadošais ar bumbu ir astonkājais. Viņš cenšas panākt un ar bumbu trāpīt skrienošajiem rotaļas dalībniekiem. Pēc trāpījuma viņi kļūst par astonkāja taustekļiem, kas, neizkustoties no vietas, cenšas pieskarties bēgošajiem rotaļniekiem. Ja tas izdodas, viņi arī kļūst par astonkāja taustekļiem. Pēdējais palikušais kļūst par jauno vadošo – astonkāji.

Milža manta

Viens no skolēniem ir vadošais – milzis – un nostājas aiz līnijas ar muguru pret pārējiem bērniem. Milzim pie kājām atrodas dažādas mantas – bagātības, kuras viņš sargā. Bērni cenšas klusi piekļūt un paņemt kādu mantu, milzim nemanot. Milzis jebkurā brīdī var pagriezties pret bērniem. Ja viņš mana kādu kustamies, tad sūta to atpakaļ aiz sākuma līnijas. Skolēns, kuram pirmajam izdodas nonākt pie milža mantas un to pacelt, kļūst par nākamo milzi.

Neredzīgā blusa

Skolēni – blusas – brīvi izvietojas noteiktā laukumā. Vadošajam – neredzīgajai blusai – aizsien acis. Lai izvairītos no aklās blusas, blusas drīkst lēkt 10 lēcienus jebkurā virzienā, pēc tam jāpaliek uz vietas. Ja neredzīgā blusa aiziet garām, nākamajā izvairīšanās reizē atkal drīkst izpildīt 10 lēcienus.

NOBEIGUMA DAĻA

Jancīt (leva), kur tu?

Skolēni izveido dārziņu (aplis ar sadotām rokām). Dārziņa vidū ir 3–4 dalībnieki, kuri izvairās un bēg, un viens ķērājs, kuram aizsietas acis. Viņa uzdevums – noķert kādu no bēdzējiem. Ķērājs ik pa brīdīm jautā: "Jancīt (leva), kur tu?" Uz šo jautājumu bēdzējiem jāatsaucas: "Šeit!"

Ļodzīgā čūska

Bērni nostājas kolonnās pa 4–5 skolēniem katrā, noliecās un starp kājām sadod savu kreiso roku ar aizmugurējā dalībnieka labo roku, bet savu labo roku ar priekšējā dalībnieka kreiso roku. Tādā veidā čūska pārvietojas uz priekšu.

Zumm

Skolēni nostājas aplī un sadodas rokās. Viens no dalībniekiem paspiež blakus stāvošā roku un iesaucas: "Zumm!" Tādā veidā turpina pa apli.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Sākumā vadošais ir skolotājs. Vēlams izpildīt VAV ar vienu aizliegto kustību. Pēc brīža skolotājs ieceļ vadošo, ik pa brīdīm viņus mainot, vai par vadošo kļūst dalībnieks, kurš kļūdās

Noteikumi:

Jāizpilda vadošā rādītās kustības un vingrinājumi, izņemot aizliegto. Katrs vadošais maina aizliegto kustību.

Burvim var būt arī brīnumcepure. Var mainīt burvja vārdus. Burvis var noburt pa grupām, dažādos tēlos.

Noteikumi:

Noburtajam ātri jāizdomā, kā viņš atveidos uzdoto tēlu. Visiem jāatdarina noburtā tēla kustības.

Iepriekš norunā, uz kuru pusi griezīsies – pa labi vai pa kreisi. Ja ķērājs ilgi nevar noķert bēdzēju, izvēlas jaunus vadošos. Ķērājam un bēdzējam piešķir lomas atbilstoši stundas tematam, piemēram, pūķis un princis vai citi tēli pēc skolēnu izvēles.

Noteikumi:

Nedrīkst skriet pa sadoto roku apakšu vai pārraut rokas. Ielas veidojošie nedrīkst traucēt vadošos.

Spēlē ar mīksto bumbu.

Noteikumi:

Bumbu mest tikai pa kājām. Astonkāja taustekļi paliek tai vietā, kur tika noķerti. Ievērot laukuma robežas.

Mantas var salikt visas milža mājas garumā. Milzis var pārvietoties gar savām bagātībām (puspagrieziena, krustsolī u. c.). Bērni pārvietojas skolotāja norādītā veidā: tipina sīkiem soliņiem, iet milzu soļiem, lec, šļūc u. c. Milzis pirms pagriešanās var teikt: "Ho-ho-ho!"

Noteikumi:

Milzis nedrīkst visu laiku skatīties atpakaļ, tikai atskatīties. Kad milzis atskatās, jāastingst. Jāpaceļ tikai viens priekšmets.

Laukums ir neliels, atbilstošs skolēnu skaitam. Blusas lec skolotāja norādītā veidā. Ja neredzīgā blusa nevar nevienu noķert, skolotājs var viņai palīdzēt ar saucieniem: "Auksts, silts, karsts!"

Noteikumi:

Aklā blusa pārvietojas staigājot. Blusas vienā reizē drīkst izpildīt 10 lēcienus.

Norādījumi:

Atsaucoties uz jautājumu "Kur tu?", var skandināt zvaniņu, klabināt tarkšķi u. c.

Noteikumi:

Ķērājam būt godīgam un neskatīties.

Pārvietoties lēni un vienmērīgi.

Katrs var mainīt skaņas veidu, līdz ar to arī rokas spiediena virzienu.

Noteikumi:

Ja maina skaņas veidu, maina arī rokas spiediena virzienu.

Tēma: Slimības ārā, veselību iekšā!

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Skābi gurķi

Vadošais stāv vidū, pārējie aplī. Plaukšķinot ritmā (ceļi, plaukostas), skaita pantiņu, ko atkārtoti 2 reizes. Vidējais rāda kustību, darbību vai vingrojumu, kuru visi atkārtoti. Tad vidējais ieliek savā vietā nākamo pēc savas izvēles.

Vīruss

Izvēlas vienu vadošo – vīrusu, kas cenšas aplipināt pārējos skolēnus – veselos, kuri izvietojas izklaidus pa zāli. Ja vīruss kādam pieskaras ar roku, tas paceļ augšā abas rokas (vai pietupstas), jo ir saslimis. Viņu var ārstēt tikai slimnīcā – noteiktā vietā telpā. Turp saslimušo ved divi dalībnieki, paņemot viņu katrs zem savas rokas. Kamēr pavadoni pacientu ved uz slimnīcu, viņus nedrīkst ķert. Slimais ir izārstēts un atkal drīkst iesaistīties rotaļā, kad turp nogādāts nākamais patients.

GALVENĀ DAĻA

Augļi un dārzeņi

Skolēni nostājas vienā rindā, skolotājs sauc augļu un dārzeņu nosaukumus. Ja tiek nosaukts dārzeņis, rotaļniekiem ir jāpietupstas, bet, ja nosauca augli – jāpalecas. Ja dalībnieks ir izpildījis pareizo darbību, viņš drīkst paiet vienu soli uz priekšu. Pēc nepareizi izpildītas darbības skolēns paliek uz vietas. Kurš nokļūs līdz noteiktai līnijai vai atzīmei?

Ēdams – neēdams

Skolēni nostājas rindā, pretī nelielā attālumā – vadošais. Viņš piespēlē dalībniekiem bumbu, saucot dažādas ēdamas un neēdamas lietas. Ja nosauc vārdu, kas apzīmē ēdamu lietu, bumbu ķer un piespēlē atpakaļ vadošajam. Ja lieta nav ēdama, bumbai ļauj nokrist (tad to atdod atpakaļ vadošajam). Ja dalībnieks kļūdās un noķer bumbu, ja nosaukta neēdama lieta, vai noķer bumbu, ja nosaukta ēdama lieta, viņš pussolīti atkāpjas. Nākamais vadošais ir dalībnieks, kurš ne reizi nav kļūdzījis (vai kļūdzījis vismazāk reizi).

Palīdzēt neredzīgajam

Skolēni sadalās pāros, vienam no pāra aizsietas acis. Pavadonis, turot pie elkoņa neredzīgo, ved viņu pa telpu, komentējot darbības, kas jāveic, lai izietu pa maršrutu ar šķēršļiem. Pēc maršruta veikšanas dalībnieki pāros mainās lomām.

Varianti:

*Šķēršļu pārvarēšana bez runāšanas, pašaujoties uz pārinieku. *Šķēršļu pārvarēšana grupās pa vairākiem skolēniem: pa divi, turot pie rokas, pa divi vai trīs – rindās un kolonnās.

Gurķi (Stop!/Stāt!) 2

Skolēni nostājas apkārt centram, katrs izvēlas sev augļa vai dārzeņa nosaukumu tā, lai tie neatkārtojas. Izvēlas vadošo, kurš ar bumbu nostājas laukuma vidū. Vadošais met bumbu gaisā un sauc kādu no augļiem. Izsauktais dalībnieks cenšas bumbu notvert gaisā, bet pārējie bēg. Ja izdodas bumbu notvert gaisā, viņš met to vēlreiz un sauc citu augli. Ja izsauktais bumbu nenoķer, viņš to ātri paceļ un sauc: "Stop!" Tad visiem jāapstājas. Izsauktais cenšas trāpīt ar bumbu tuvākajam dalībniekam.

Ķerenes (Tupsuniši) ar augļu un dārzeņu saukšanu

Izvēlas vienu vadošo – ķerāju, pārējie skolēni ir bēdzēji. Lai izvairītos no ķerāja, tam tuvojoties, jāpietupstas un jānosauc kāds dārzeņis vai auglis, tad esi glābts un ķerājs ķer citu dalībnieku. Ja ķerājs kādu noķer, viņi mainās lomām.

NOBEIGUMA DAĻA

Zinošie pavāri

Skolēni nostājas aplī, diviem vai trim dalībniekiem ir lielās karotes. Viņi tās pa aplī padod uz priekšu cits citam un sauc ēdienus, piemēram, padodot vienu karoti, sauc zupas; padodot otru karoti – sauc otru ēdienus, padodot trešo karoti – saldus ēdienus.

Šķaudīšana

Izveido trīs grupas. Pirmā grupa pēc komandas visi reizē pietupstas un saka: "Rič!", otrā: "Ruč!", trešā: "Rač!". Kad to saka visas grupas reizē, izklausa, ka šķaudītu.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Vārdi:

Skābi gurķi, skābi gurķi, sēnes, kartupeļi! Rotaļu iesāk skolotājs.

Noteikumi:

Visiem jāskaita pantiņš un jāsit plaukostas. Visiem jāatkārto rādītā kustība vai vingrinājums.

Vīruss var aplipināt, pieskaroties veselajiem ar kādu priekšmetu. Pēc 2–3 aplipinājumiem notiek vīrusu maiņa. Par nākamajiem vīrusiem var iecelt inficētos, kuri bijuši slimnīcā.

Noteikumi:

Ievērot noteiktā laukuma robežas. Saslimušo un vedējus vīruss nedrīkst ķert. Slimnīcā vienlaikus var atrasties viens saslimušais.

Noteikt veicamā soļa garumu. Augļus un dārzeņus var saukt vadošais.

Noteikumi:

Būt uzmanīgiem un godīgiem.

Pārsvārā sauc ēdamas lietas, tikai dažreiz nosaucot neēdamas. Var saukt tikai ēdamas lietas. Ja sauc veselīgas ēdamas lietas – bumbu jāķer, ja ne īpaši veselīgas – bumbai ļauj nokrist. Bumbu piespēlē skolotāja noteiktā veidā.

Noteikumi:

Vadošais piespēlē bumbu vienlaikus ar priekšmeta nosaukšanu. Kurš kļūdās, atkāpjas atpakaļ vai, ja dalībnieks kļūdās, viņš kļūst vadošais.

Telpā iepriekš sagatavoti šķēršļi, kuriem jāpārkāpj, jāapiet, jāuzkāpj, jānokāpj utt.

Noteikumi:

Pārinieku vest uzmanīgi. Klausīties pārinieka teiktajā.

Ja vadošais netrāpa stāvošajam dalībniekam arī otro reizi, var izvēlēties jaunu vadošo.

Noteikumi:

Atcerēties savu vārdu, kuru nosaucot, bumba jāmet vertikāli gaisā. Pēc komandas "Stop!" neviens nedrīkst izkustēties no vietas. Ar bumbu drīkst mest tikai pa dalībnieku kājām. Metiena brīdī dalībnieks pa kuru met, drīkst izvairīties ar ķermenī, bet neizkustinot kājas.

Noteikumi:

Augļu, dārzeņu nosaukumi jāsauc tupstoties, skaļi un skaidri. Nosaukumi nedrīkst atkārtoties, ja tie atkārtojas, dalībnieks skaitās noķerts un kļūst par ķerāju. Ievērot laukuma robežas.

Noteikumi:

Karotes padod pēc kārtas visiem dalībniekiem. Katram jānosauc cits ēdiens, neatkārtojot iepriekšējos. Kad skolēni izsmēluši tēmu, var saukt pārtikas produktus: piena, gaļas izstrādājumus, saldumus u. c.

Atkārtoti vairākas reizes. Bērni var piedāvāt savus variantus, atdarinot vārdus, dzīvnieku valodu, skaņas. Var saukt: "Has-hes-his!"

Tēma: Lieldienas

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Sij, sij, sietiņ (Sietiņos)

Rotaļnieki nostājas kolonnā. Ķērājs – sietiņš – ar grīstē savitu lakatu rokā paliek ārpus kolonnas. Viņš pieiet pie priekšējā un saka: “Sij, sij, sietiņ!” Priekšējais vai visi kopā jautā: “Ko sietiņš grib?” Ķērājs: “Smalkos miltiņus!” – “Ķer beidzamo!” Ķērājs skrien apkārt kolonnai, ķerdams pēdējo. Ja beidzamais apskrien ap kolonu un pa to laiku ķērājs viņam nav pieskāries ar lakatu, bēdzējs nostājas kolonnas priekšgalā un Sietiņam pašam vēl jāturpina spēle. Ja pieskaras, abi stājas kolonnā un izvēlas nākamo ķērāju un bēdzēju.

Vecā ragana

Skolēni nostājas laukuma galā aiz līnijas, otrā laukuma galā vai vidū aiz līnijas ar muguru pret bērniem nostājas vadošais – vecā ragana. Visi bērni kopā jautā: “Ragana, cik pulkstenis?” Ragana nosauc kādu skaitli no 1 līdz 12. Bērniem jāiet uz priekšu ar tik soļiem, cik nosauca ragana, katrs bērns soļo savā tempā. Kad bērni pienākuši pietiekami tuvu, ragana atbild: “Laiks vārit putru!” – un ķer bērnus. Ja ragana kādu bērnu noķer, tie, rotaļu atkārtot, soļo atmuguriski. Kuram izdodas nonākt līdz raganas mājai (līnijai), tas kļūst par nākamo raganu.

GALVENĀ DAĻA

Noķer bumbu!

Skolēni nostājas plašā aplī un skaitās pēc kārtas. Izvēlas vadošo, kurš ar bumbu nostājas laukuma vidū. Vadošais met bumbu gaisā un izsauc kādu no numuriem. Izsauktajam dalībniekam jāskrien uz apļa vidu un jācenšas notvert bumbu, pirms tā nokritusi zemē. Ja tas izdodas, viņš uzreiz atkal met to gaisā un sauc citu numuru. Ja izsauktais bumbu nenokķer, viņš iet atpakaļ savā vietā. Turpina iepriekšējais vadošais.

Pakaļpāris

Vadošais sauc: “Viens, divi, trīs, pakaļpāris ārā!”

Sij, sij Sietiņ!

Priekšējais sauc: “Sij, sij, sietiņ!” Pārējie jautā: “Ko sietiņš grib?” Ķērājs: “Smalkos miltiņus!” Visi: “Ķer pēdējos!”

Pingvīni

Pingvīniem starp ceļgaliem ievietotas bumbas – olas. Pingvīni sadalās pāros un dodas pastaigā. Pēc skolotāja signāla viņi cenšas pieskarties cits cita bumbai, nepazaudējot savējo. Pēc nākamā signāla pāri mainās un atkal dodas pastaigā.

Virpulis

Skolēni nostājas vairākos apļos pa 8–10 dalībniekiem katrā un uzliek rokas cits citam uz pleciem. Izvēlas divus vadošos – par ķeramo ieceļ vienu no apļa dalībniekiem. Ķeramajam uz pleca uzliek lakatu, divi vai kreklus. Ķērājs atrodas apļa ārpusē ķeramajam pretējā pusē. Aplis sāk griezties vienā vai otrā virzienā, ķērājs skrien tajā pašā virzienā, mēģina panākt ķeramo un noraut viņam no pleca lakatu. Ķer tik ilgi, kamēr norauj lakatu vai līdz skolotāja komandai beigt rotaļu. Rotaļu atkārtot, maina vadošos un griežas pretējā virzienā.

Bumbu dzišana aplī

Skolēni nostājas plašā aplī, 1–2 soļu attālumā viens no otra, un skaitās uz pirmo, otro. Pirmie numuri ir viena, otrie numuri – otra komanda. Divus blakus stāvošos dalībniekus ieceļ par kapteiņiem un tiem katram iedod bumbu. Pēc signāla kapteiņi piespēlē bumbu katrs uz savu pusi savam komandas dalībniekam (vienu izlaižot), tie piespēlē bumbu pa apli tālāk saviem komandas biedriem. Kad bumba atgriežas pie kapteiņa, tas paceļ to augšā. Punktu iegūst komanda, kura pirmā veikusi uzdevumu.

NOBEIGUMA DAĻA

Vistiņu ķeršana

Ķērājam aizsien acis. Sējējs ņem to pie rokas un vadā apkārt. Ķērājs prasa: “Kur tu mani vedīsi?” – “Uz cūkkūtiņu putas ēst.” – “Vai karote arī ir?” – “Meklē pats!” Tiklīdz tas pateikts, vedējs atlaiž roku un visi bēg. Ķērājs mēģina kādu notvert (pieskarties). Kad tas izdodas, noķertais kļūst par ķērāju.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Var nomainīt sietiņu un bēdzēju uzreiz pēc pirmās ķeršanas. Var skriet apkārt kolonnai divas (trīs) reizes, tad pārējie skaita kolonnai apskrietās reizes: “Viens, divi, (trīs)!”

Noteikumi:

Pamata variantā skriešanas virzienu mainīt nedrīkst.

Variāntā:

Bēdzējs un ķērājs var mainīt skriešanas virzienu apkārt kolonnai.

Noteikumi:

Visi bērni jautā kopā. Bērniem jāsoļo raganas noteiktais soļu skaits. Ragana drīkst ķert bērnus, bet bērni drīkst bēgt tikai pēc vārdiem: “Laiks vārit putru!” Ragana drīkst ķert bērnus līdz viņu mājas līnijai.

Var būt dažādi pārvietošanās veidi: soļošana, lēkšana.

Var spēlēt bez skaitīšanās, izsaucot vārdus vai dzīvu radību un lietu nosaukumus.

Noteikumi:

Dalībniekiem atcerēties savu skaitli. Izsaucot skaitli, bumba jāmet vertikāli gaisā. Vadošais pēc bumbas uzmešanas atkāpjas uz savu vietu.

Abas rotaļas spēlē tāpat kā Pēdējais pāris šķiras (1. stunda), tikai ar teksta runāšanu.

Pingvīni pastaigā pārmaiņus soļo, lec.

Noteikumi:

Katrā nākamajā pastaigā pāriem jāmainās. Bumbai atļauts pieskarties tikai ar rokām.

Iesāk skriet lēnām, saskaņojot tempu; skrējieni beidz, pārejot atpakaļ soļos.

Noteikumi:

Vadošais – ķērājs – nostājas apļa ārpusē ar seju pret ķeramo. Dalībnieki nedrīkst atlaist vaļā rokas. Ne aplis, ne ķērājs nedrīkst mainīt virzienu. Ķērājs nedrīkst aiztikt pārējos apļa dalībniekus. Lakatam jābūt viegli noraujamam.

Noteikumi:

Bumba jāpiespēlē tuvākajam savas komandas dalībniekam. Ja abas bumbas saskaras vai nokrīt zemē, dalībniekiem jāpaceļ bumba un jāturpina piespēlēt no tās vietas aplī, kur tā nokrita. Bumbu var dzīt bez apstāšanās noteiktu apļu skaitu.

Laukumam jābūt nelielam, atbilstošam spēlētāju skaitam. Var būt divi vai trīs ķērāji. Plaukšķināt, ja ķērājs tuvojas laukuma robežai.

Noteikumi:

Ievērot laukuma robežas. Ķērājam būt godīgam un neskatīties. Nedrīkst izrauties no ķērāja.

Tēma: Zemes diena. Jurģi

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Gaišs, zeme, ūdens (Apraksts 25. stundā).

Skulptūras

Skolēni pārvietojas pa laukumu skolotāja norādītajā veidā. Skolotājs nosauc kādu dzīvnieku, putnu vai priekšmetu. Pēc signāla bērni apstājas un atveido nosaukto dzīvnieku vai priekšmetu. Skolotājs un bērni kopā izvēlas, kura skulptūra ir labākā. Dalībnieks, kurš atzīts par labāko skulptūru, kļūst par vadošo un dod nākamo uzdevumu.

Variants:

***Skulptors:** Viens no pāra ir skulptors, otrs – skulptūra. Skulptūras var veidot pāros, grupās pa trīs.

GALVENĀ DAĻA

Zaķis bez midziņas 3

Izvēlas divus vadošos – zaķi un vilku. Pārējie skolēni sadalās pa trīs vai četriem dalībniekiem un sadodas rokās, veidojot aplišus – midziņas. Katras midziņas vidū atrodas zaķis. Midziņas izvietojas pa visu iezīmēto laukumu. Pēc signāla vilks ķer zaķi. Zaķis, glābdamies no vilka, cenšas ieskriet kādā midziņā. Tiklīdz bēgošais zaķis ieskrien kādā midziņā, no midziņas skrien ārā un bēg zaķis, kurš tur atradās. Ja vilks zaķi noķer, viņi stājas kādā midziņā, bet par zaķi un vilku kļūst citi dalībnieki.

Bumbu kaimiņam, ne ķērājam

Dalībnieki izveido apli viena soļa attālumā cits no cita. Viens skolēns ir vadošais ārpus apla. Skolēni padod bumbu pa apli vienā vai otrā virzienā. Vadošajam jācenšas bumba panākt un ar roku pieskarties tam dalībniekam, pie kura atrodas bumba. Ja tas izdodas, tad šis dalībnieks nāk par ķērāju. Ja kādam dalībniekam nokrīt bumba, tad viņš kļūst par vadošo un vadošais iet viņa vietā. Bumbas padošanas virziena maiņu var noteikt skolotājs.

Māja tukša

Skolēni izvietojas laukumā 3–4 m attālumā cits no cita vingrošanas apļos vai uzzīmē sev māju ar krītu. Vadošais – ceļotājs – pārvietojas pa laukumu, viņš vēlas atrast sev kādu tukšu māju un skatās, vai kāda neatbrīvosies. Dalībnieki ar roku kustībām vai acu skatieniem vienojas cits ar citu mainīties mājām. Ceļotājs izmanto šo mirkli, lai ieņemtu kādu māju. Ja tas izdodas, bez mājas palikušais kļūst par ceļotāju.

Kājbumba aplī

Skolēni izveido apli soļa attālumā viens no otra. Vadošais nostājas apla vidū ar bumbu pie kājām. Pēc signāla viņš ar kāju cenšas aizturēt bumbu no apla, rīpinot to pa zemi. Aplā dalībnieki cenšas aizturēt bumbu, neizlaižot to no apla. Viņi ar kājām drīkst piespēlēt bumbu cits citam, nedodot to vadošajam. Ja vadošajam izdodas aizsist bumbu no apla, viņa vietā stājas rotaļnieks, kuram bumba pagājusi garām pa labo pusi.

Variants:

Dalībnieki stāv aplī, sadevušies rokās, bumbu aiztur vai piespēlē ar kāju, neatlaižot rokas.

Labdien, kaimiņ! 2

Skolēni izveido apli. Vadošais skrien aplim apkārt un pieskaras kādam no dalībniekiem. Tas atstāj savu vietu aplī un skrien pretējā virzienā aplim apkārt, lai atkal iekļūtu savā vietā. Abiem ceļā satiekoties, jāapstājas, jāsarokojas un jāsasveicinās, sakot: "Labdien, kaimiņ!" Uz sveicienu "Labdien, kaimiņ!" kaimiņš var atbildēt divējādi. Ja viņš arī saka: "Labdien, kaimiņ!" vai tamlīdzīgi, viņi abi turpina ceļu. Bet kaimiņš var minēt kādu attaisnojošu iemeslu, kāpēc viņam ir jāatgriežas mājās, piemēram, "Aizmirsu aizslēgt māju!", "Aizmirsu izslēgt gludekli" u. tml. Tad abi apgriežas un skrien atpakaļ uz brīvo vietu. Pirmais brīvajā vietā nokļuvušais tur paliek, bet otrs kļūst par vadošo.

NOBEIGUMA DAĻA

Krītošā nūja

Skolēni izveido apli un skaitās pēc kārtas. Pirmais numurs – vadošais – nostājas apla vidū, turot pie augšējā gala vertikāli zemē iestatītu nūju. Vadošais izsauc kādu numuru un atlaiž nūju, izsauktais skrien pie nūjas un cenšas to satvert, kamēr tā nav nokritusi. Ja tas izdodas, viņš atgriežas savā vietā; ja, nē, – kļūst par vadošo.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Uzmanīgi klausīties. Izpildīt noteiktos pārvietošanās veidus. Atveidot uzdotās skulptūras.

Noteikumi:

Zaķis nedrīkst ilgi skraidīt, viņam jānostājas kādā midziņā. Vilks un zaķis nedrīkst ar rokām aizskart midziņu dalībniekus un skriet cauri midziņām. Dalībnieki paceļ rokas, lai zaķis var ieskriet midziņā. Var būt vairāki zaķi un vilki, un tad zaķiem tiek atvērta tikai viena midziņas puse (paceltas rokas vienā pusē).

Noteikumi:

Bumbu drīkst padot tikai blakus stāvošajam kaimiņam. Var mainīt bumbas padošanas virzienu.

Noteikumi:

Dalībnieki nevar ilgi uzkavēties vienā mājā. Dalībnieki un vadošais var ieņemt tikai brīvu apli, negrūstīties.

Noteikumi:

Bumba skaitās izsista no apla tikai tad, ja lido ne augstāk par dalībnieku potītiem. Bumbu nedrīkst aizturēt ar rokām. Dalībnieki bumbu piespēlē pa zemi – rīpina ar kāju. Bumbu var piespēlēt tikai ar labo kāju vai kreiso kāju.

Noteikumi:

Skrienot apkārt aplim, neaiztikt aplī stāvošos. Skrējējiem mainīties pa labo pusi. Ceļā noteikti jāsasveicinās.

Var izsaukt skolēnu vārdus.

Noteikumi:

Vadošais drīkst atlaist nūju tikai reizē ar numura izsaukšanu.

Tēma: Dejas diena. Mūzika. Ritms

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Skābi gurķi

Vadošais stāv vidū, pārējie aplī. Plaušķinot ritmā (ceļi, plaukstas), skaita pantiņu, ko atkārtoti 2 reizes. Vidējais rāda vingrojumu, kuru visi atkārtoti. Tad vidējais ieliek savā vietā nākamo pēc savas izvēles.

Variants:

Dalībnieki, sadevušies rokās, iet pa apli un dzied: "Skābi gurķi, skābi gurķi, zaļi pētersīļi, zaļi pētersīļi, kāpostiņi!" Kad vidū stāvošais sasit plaukstas, visiem jāaplūst. Kurš nav varējis laikā aplūst, iet apļa vidū.

Muzikālās figūras

Skolēni, sadodot rokas, veido apli (dārziņu). Dārziņš, dziedot, izpildot deju soļus un/vai mūzikas pavadībā, virzās uz labo vai kreiso pusi. Pēc skolotāja signāla vai, mūzikai aplūstot, aplis apstājas, skolēni atlaiž rokas un ieņem kādu noteiktu stāvokli, veidojot figūru. Pēc signāla vai ieslēdzot mūziku, ieslēdzas arī figūras un izpilda savam tēlam attiecīgās darbības.

Varianti:

*Apļa vidū ir vadošais, kurš uzdod tematu, ieslēdz figūras, tad izvēlas kādu figūru un mainās ar to lomām. *Skolēni izklaidus deju pa laukumu, mūzikai aplūstot, veido figūras. *Figūras veido grupās.

GALVENĀ DAĻA

Putni un būris (ar mūziku)

Puse skolēnu sadodas rokās un veido būri. Putni izvietojas ap apli. Skatot mūzikai, pārvietojas būris un putni apkārt būrim. Mūziku pārtraucot, būris paceļ rokas, putni lido cauri būrim. Mūziku atsāk spēlēt, būris aizveras. Putni, kas palikuši būrī, ir noķerti. Viņi nostājas starp būri veidojošiem dalībniekiem un turpina kustību pa apli. Rotaļa turpinās, kamēr noķerti visi vai lielākā daļa putnu. Atkārtotot rotaļu, būri veido otra dalībnieku puse.

Paņem bumbiņu

Skolēni sadodas rokās un izveido lielu apli, apļa vidū ir bumbiņas (vai citi sīki priekšmeti) – katram skolēnam pa vienai. Mūzikas pavadībā skolēni soļo, skrien, izpilda deju soļus vienā un otrā virzienā. Kad mūzika aplūst, skolēni paņem bumbiņu vai priekšmetu no apļa vidus. Tad novieto to atpakaļ un turpina rotaļu.

Variants:

Bumbiņu ir par vienu (divām, trim) mazāk nekā skolēnu.

Muzikālās virknītes

Skolēni sadalās vairākās (3–4) kolonnās – muzikālās virknītēs. Katra virknīte izvēlas kādu melodiju vai dziesmu. Virknīte, kuras dziesmu atskaņo, pārvietojas likoļiem starp pārējo kolonnu dalībniekiem atbilstoši savai melodijai (vai attiecīgiem deju soļiem) aiz sava vadošā. Tiklīdz atskan cita melodija, pirmā kolonna apstājas, un kustību uzsāk tā virknīte, kuras melodiju tagad spēlē. Pēc vairākkārtējiem atkārtojumiem, kad virknītes ir sajukušās un savijušās, atskan signāls, pēc kura kolonnām ātri jānostājas sākumstāvoklī.

Strautiņi (apraksts 25. stundā)

Kripat, krapat, marš!

Dalībnieki nostājas aplī vai dārziņā. Vadošais stāv vidū ar nūju rokā un mainīgā ātrumā un ritmā skaita: Kripata, kripata! Kripata, kripata! un sit ar nūju pa grīdu. Cik ātri vadošais skaita, tik ātri dalībniekiem jāpārvietojas. Kad vadošais sauc: Marš! – tad visi pietupstas. Kurš nepaspēj to izdarīt vai izdara pēdējais, nāk vidū par vadošo.

Kripat, krapat, stop!

Kad saka: Stop! – visiem jāastingst tādā pozā, kādā apstājušies. Kurš nepaspēj to izdarīt, nāk vidū par vadošo. Vadošais var likt gan pietuptions, gan palēkties, gan izpildīt citu darbību.

NOBEIGUMA DAĻA

Atrodi pēc zvaniņa skaņām!

Skolēni brīvi izvietojas iezīmētā laukumā. Visiem dalībniekiem aizsien acis. Bēdzējs izvairās un bēg, skandinot zvaniņu. Kad kādam no dalībniekiem izdodas bēdzēju noķert, abi mainās lomām.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Vārdi:

Skābi gurķi, skābi gurķi, sēnes, kartupeļi! – 2x Ja neizdodas pielāgot melodiju, var dziedāt jebkuru citu zināmu dziesmu vai skaitīt.

Noteikumi:

Visiem jāskaita pantiņš un jāsit plaukstas. Jāatkārto rādītais vingrinājums.

Figūras var veidot atbilstoši skolotāja, vadošā dotajam vai kopīgi izdomātam tematam.

Skolotājs vai vadošais var ieslēgt tikai dažas interesantākās figūras vai katrā reizē citu dalībnieku veidotās figūras.

Pēc skolotāja norādījuma būris virzās pa labi vai pa kreisi, bet putni ap būri lido pretējā virzienā. Spēlējot mūzikai, var izpildīt latviešu tautas deju soļus.

Noteikumi:

Būris atveras un aizveras pēc signāla – mūzikai aplūstot vai atsākoties.

Putnus nedrīkst traucēt lidojam. Visiem putniem jālido cauri būrim.

Noteikumi:

Drīkst ņemt tikai vienu bumbiņu vai priekšmetu. Uzmanīgi klausīties, pēc bumbiņām skriet tikai, kad aplūst mūzika. Negrūstīties. Mūzikas vietā skolotājs var plaušķināt rokas vai izmantot citus skaņu signālus.

Variāntā no rotaļas nevienam neizslēdz!

Melodijas ik pa brīdim tiek mainītas. Ja nav mūzikas, skolotājs var saukt "Polka, valsis, maršls!" un kolonna izpilda attiecīgos deju soļus. Atkārtotot rotaļu, kolonnām tiek piešķirti citi deju soļi.

Noteikumi:

Virknītēm jāpārvietojas savas melodijas laikā. Pēc signāla jānostājas sākumstāvoklī un jānolīdzinās.

Tā vietā, lai sistu ar nūju pa grīdu, var noteiktā tempā un ritmā sist plaukstas un skaitīt: "Kripata, kripata!"

Noteikumi:

Vadošais var saukt "Kripata, kripata!" nenoteiktu reižu skaitu. Dalībnieki pārvietojas vadošā uzdotā tempā.

Laukumam jābūt telpas vidū. Bēdzēju skaits atkarīgs no skolēnu skaita.

Noteikumi:

Jāpārvietojas ar priekšā izstieptām rokām. Būt godīgiem un neskatīties, bet uzmanīgi klausīties. Bēdzējs pārvietojas tikai pa iezīmēto laukumu. Bēdzējs skandina zvaniņu.

Tēma: Darba svētki. Latvijas Republikas Neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Dari kā es! (VAV kustībā)

Vadošais brīvi – likločiem, zigzaga veidā aplī, pa līnijām u. tml. – pārvietojas pa zāli – soļo, skrien, lec pa priekšu, un visi skolēni kolonnā pa vienam viņam seko un atkārto visu, ko priekšējais dara (roku kustības un darbības).

Mēmais šovs – profesijas

Skolēni nostājas aplī, vidū vadošais attēlo kādu profesiju, pārējie to atkārto, kamēr kāds no skolēniem uzmin attēloto amatu, tad viņš mainās vietām ar vadošo un rāda nākamo amatu.

GALVENĀ DAĻA

Tukšā vieta

Skolēni izveido aplī, turot rokas aiz muguras. Apļa ārpusē atrodas vadošais. Vadošais skrien apkārt aplim, pieskaras kādam dalībniekam pie rokām un turpina skriet vienā vai otrā virzienā. Dalībniekam, kuram pieskāries vadošais, jāskrien pretējā virzienā, cenšoties ātrāk par vadošo tikt savā vietā. Kurš paliek bez vietas, kļūst par nākamo vadošo.

Vēdzirnavas

Skolēni nostājas divās krustiskās rindās un sadodas rokās. Pēc skolotāja komandas vēdzirnavas sāk kustēties – sākumā soļos, vēlāk – skriešos. Atkārto pretējā virzienā.

Arbūzu kraušana

Skolēni – arbūzu krāvēji – nostājas vairākās rindās, ar skatu vienā virzienā. Katras rindas abās pusēs novietoti vingrošanas apļi. Rindām vienā pusē apļos atrodas bumbas – arbūzi. Pēc skolotāja signāla krāvēji met blakus stāvošajam pēc kārtas visus arbūzus, bet rindas beidzamais tos noliek aplī, kamēr visas bumbas pārceļojušas no viena apļa uz otru.

Siena pļaušana

Bērni nostājas vairākos apļos, tās ir pļavas. Katrā aplī ir vadošais – siena pļāvējs. Siena pļāvēji griež auklu – izkapti pa grīdu, bet skolēni lec tai pāri. Kurš aizķeras, tas pāriet uz citu apli. Kurš nebūs mainījis apli? Ik pa laikam nomaina vadošos.

Centrifūga

Skolēni sadalās divās komandās, nostājas viena otrai pretī un sadodas rokās. Izvēlas vadošo, kurš nostājas laukuma vidū starp komandām. Komandas iegaumē savu atrašanās stāvokli attiecībā pret vadošo. Vadošais, pacēlis rokas sānis, ātri griežas un tad strauji apstājas. Komandas ātri pārkārtojas tā, lai stāvētu tāpat kā iepriekš attiecībā pret vadošo. Atkārto vairākas reizes, mainot pārvietošanās veidus.

NOBEIGUMA DAĻA

Sporta veidu šovs

Skolēni pārvietojas pa laukumu skolotāja norādītā veidā. Skolotājs sauc sporta veidus vai sportistus, skolēni ieņem nosauktajam sporta veidam atbilstošu pozu. Skulptūras var veidot individuāli, pāros, grupās pa trīs.

Adata, diegs un mezgls

Trīs no dalībniekiem ir vadošie: adata, diegs un mezgls. Pārējie dalībnieki sadodas rokās un veido aplī. Pēc skolotāja signāla adata, diegs un mezgls skrien likločiem zem dalībnieku rokām. Mezgls cenšas panākt diegu, diegs – adatu. Ja kādam no viņiem izdodas priekšā skrienošo panākt un tam pieskarties, tad savā vietā viņi liek citus dalībniekus.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Rotaļu iesāk vai vada skolotājs. Vadošie ik pa laikam mainās.

Noteikumi:

Visiem jāaizpilda parādītā darbība.

Noteikumi:

Visiem jāatkārto parādītā darbība.

Ja darbību nevar uzminēt, pasaka atminējumu un rāda nākamo amatu.

Noteikumi:

Vadošajam jāpieskaras tam dalībniekam, kuru viņš izsauc uz sacensību. Jāmainās pa labo pusi. Skrienot apkārt aplim, neaizskart aplī stāvošos. Rotaļas laikā jācenšas izsaukt visi dalībnieki. Neizsaukt vairākas reizes pēc kārtas (vairāk par divām) vienu un to pašu dalībnieku.

Noteikumi:

Nelaist vaļā rokas. Soļot un skriet ritmā.

Visām komandām apļos ir vienāds bumbu skaits.

Bumbas ir dažāda lieluma un smaguma, bet ne pildbumbas. Izpilda dažādus iespējamo veidus.

Noteikumi:

Bumbu piespēlē tikai blakus stāvošajam. Bumbu piespēlē un tver, pagriežoties pret blakus stāvošo. Ja bumba nokrīt, tā jāpaceļ un jāturpina no tās pašas vietas.

Noteikumi:

Nedrīkst atkāpties, lai izvairītos no auklas.

Jālec norādītā veidā.

Aukliņa jāgriež ne augstāk par potītēm.

Komandas pārkārtojas, sadevušās rokās.

Katru reizi nomaina vadošo.

Skolēni var sadalīties 3 komandās, veidojot kvadrāta 3 malas. Kad vadošais apstājas, komandām jānostājas tā, kā bija sākumā, attiecībā pret vadošo.

Nākamo sporta veidu var saukt skolēns, kuram izdevās visinteresantāk attēlot sporta veidu.

Noteikumi:

Diegs un mezgls drīkst skriet tikai pa to pašu ceļu, pa kuru skrēja adata. Dalībnieki aplī ceļ rokas, lai palaistu skrienošos.

Tēma: Mātes diena. Ģimenes diena

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Runcis Rīgā (Apraksts 10. stundā)

Variants:

Runcis ķer peles viens pats atsevišķi, bet peles visas kopā ķēditē – bez runča.

Centrifūga

Skolēni nostājas četrās rindās kvadrāta veidā, katra veidojot vienu kvadrāta malu. Izvēlas vadošo, kurš nostājas kvadrāta vidū. Komandas iegaumē savu atrašanās stāvokli attiecībā pret vadošo. Vadošais, pacēlis rokas sānis, ātri griežas un tad strauji apstājas ar skatu pret kādu komandu. Komandas ātri pārkārtojas tā, lai stāvētu tāpat kā iepriekš attiecībā pret vadošo.

GALVENĀ DAĻA

Atbrīvo!

Izvēlas vadošo – ķērāju, pārējie skolēni ir bēdzēji. Ķērājs paceļ roku un saka: "Es ķērājs!" Pēc šiem vārdiem viņš ķer rotaļniekus. Ja kādu noķer, tas ieņem iepriekš norunātu pozu, piemēram, paceļ rokas augšā. Pārējie spēlētāji noķertos var atbrīvot, nostājoties noķertajam pretī un parādot kādu kustību, kuru kopīgi izpilda 3 reizes. Tad noķertais atgriežas rotaļā.

Sunītis aplī

Skolēni nostājas aplī. Vienam dalībniekam rokās ir bumba. Apļa vidū atrodas vadošais – sunītis. Aplī stāvošie dalībnieki piespēlē cits citam bumbu tā, lai sunītis tai nepieskartos. Ja sunītis pieskaras bumbai vai to noķer, viņš mainās vietām ar to dalībnieku, kas piespēlēja bumbu. Bumbu var piespēlēt tieši un ar atsitienu pret zemi – pēc norunas vai abējādi.

Viltīgā lapsa

Skolēni izvietojas laukumā, rokas tur aiz muguras un aizver acis. Skolotājs pieskaras kādam pie rokām – tas būs vadošais – viltīgā lapsa. Taču lapsa ir viltīga un neizrāda, ka viņa ir lapsa. Bērni atver acis un 3 reizes jautā: "Viltīgā lapsa, kur tu esi?" Lapsa jautā kopā ar visiem. Ja neviens neuzmin, kurš ir lapsa, pēc trešās reizes lapsa strauji paceļ roku un saka: "Es te!" Pēc šiem vārdiem dalībnieki bēg pa laukumu, bet lapsa ķer noteiktu dalībnieku skaitu, noķertos aizvedot uz savu alu.

Savā vietā

Skolēni nostājas metra attālumā viens no otra vairākās rindās. Attālums starp rindām apmēram 1,5–2 m. Pirmajiem dalībniekiem rokās ir bumbas. Pēc signāla pirmie dalībnieki padod bumbu otrajiem dalībniekiem, bet paši skrien un nostājas rindas beigās, to pašu izpilda otrie, trešie dalībnieki utt., kamēr visi dalībnieki atkal atrodas savās vietās kā rotaļas sākumā.

Kam lai klausu? – Mammai!

Skolēni nostājas vienā vai vairākās rindās ar muguru pret vadošo un viņa palīgu – mammu un tanti (vai māsu). Abi – mamma un tante – pārmaiņus dod komandas dalībniekiem, piemēram: "Soli uz priekšu! Pietuptions! Rokas sānis!" u. c. Dalībniekiem jāklausu tikai mammas komandām (pēc balss). Kurš dalībnieks nav kļūdījies vai kļūdījies mazāk reizi, kļūst par mammu, nākamais – par palīgu.

NOBEIGUMA DAĻA

Māmiņ, vai drīkstu? 2

Skolēni – bērni – nostājas vienā rindā 10–20 metru attālumā no vadošā – māmiņas, kura stāv ar muguru pret pārējiem dalībniekiem. Kāds no bērniem (vai bērnu grupa) jautā: "Māmiņ, vai es drīkstu?" Māmiņa var atbildēt ar "Jā" vai "Nē". Ja viņa pasaka "Jā", bērns jautā: "Cik soļu?" Māmiņa nosaka, cik soļu uz priekšu drīkst paiet bērns. Kurš no bērniem pirmais pienāks pie māmiņas?

Vecmāmiņas, palīgā! (Mudžekļi) (Apraksts 2. stundā)

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Noteikumi:

Runcis drīkst sākt ķert tikai pēc vārda "Nau!". Runcis drīkst ķert tikai līdz aplim – alai.

Papildu uzdevums – ievērot dalībnieku secību rindā. Katru reizi nomainīt vadošo, lai vadošais būtu bijis no katras komandas.

Noteikumi:

Dalībnieki pārvietojas visi kopā komandās.

Noteikumi:

Doties palīgā noķertajiem! Kamēr tiek veiktas kustības, dalībniekus ķert nedrīkst. Kustības neatkārtot. Pēc skolotāja norādījuma var izpildīt VAV, tad rotaļu spēlē stundas ievaddaļā. Kad ķērājs noķēris noteiktu skaitu dalībnieku vai pēc noteikta laika, izvēlas citu ķērāju.

Spēlē ar miksto bumbu.

Noteikumi:

Sunītis drīkst pieskarties bumbai, kad tā atrodas gaisā, zemē, kādam rokās. Sunītis nedrīkst bumbu raut ārā no rokām. Ja kāds bumbu nenokēr, viņš nomaina sunīti (arī, ja neprecīzi piespēlē). Sunītis drīkst ķert bumbu.

Ja bērni uzmin, kurš ir lapsa, skolotājs izvēlas jaunu lapsu.

Noteikumi:

Turēt acis ciet, kad vadošais izvēlas lapsu. Jautāt visiem kopā, arī lapsai. Ievērot iezīmētā laukuma robežas. Lapsa drīkst ķert, bet bērni bēgt tikai pēc tam, kad lapsa pasaka: "Es te!"

Noteikumi:

Bumba jāpadod tikai blakus stāvošajam. Bumbu padod un saņem, pagriežoties pret blakus stāvošo. Ja bumba nokrīt, tā jāpaceļ un no tās pašas vietas jāturpina bumbas padošana. Bumbu var padot kolonnās, dažādos veidos: virs galvas, starp kājām, pa labo, pa kreiso pusi.

Noteikumi:

Abi vadošie komandas sauc ātri, mainīgā secībā. Vadošais ar palīgu drīkst mainīties vietām. Ja vadošie ir puīši, viņi ir tētis un onkulis (tēvocis, brālis). Pēc savstarpējas vienošanās – balsis drīkst vai nedrīkst izmainīt.

Ja skolēnu daudz, viņi sadalās grupās, jautā un pārvietojas pa grupām.

Noteikumi:

Māmiņa nedrīkst skatīties atpakaļ. Uz priekšu jāiet noteiktais soļu skaits.

Skolēni stāv vairākos apļos (pa 8–10 dalībniekiem). Kurai vecmāmiņai un vectētiņam izdosies atmudzināt savu apli?

Tēma: Informācijas, Telekomunikācijas diena. Ugunsdzēsēju diena

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Dabas parādības

Skolēni nostājas aplī vai rindās ar skatu vienā virzienā, ievērojot noteiktu attālumu cits no cita. Pēc skolotāja signāla "Lietus!" skolēni pietupstas un ar pirkstiem bungo pa grīdu; pēc signāla "Pērkonis!" – dimdina ar kājām pa grīdu; pēc signāla "Zibens!" – sit plaukstas sev priekšā; pēc signāla "Vējš!" – šūpojas un ūjina; pēc signāla "Putenis!" – apgriežas par 360 grādiem.

Namiņš deg (Pirtiņa deg) 2

Skolēni nostājas aplī. Vadošais – namiņa dzēsējs – skrien apkārt aplim, izsaukdamies: "Namiņš deg!" un negaidīti nostājas starp diviem dalībniekiem aplī. Abi dalībnieki skrien pretējos virzienos aplim apkārt, lai atkal iekļūtu brīvajās vietās (viens otra vietā).

GALVENĀ DAĻA

Sālsstabi (Sasaldētie) ar bumbiņām

Izvēlas ķērāju, pārējie ir bēdzēji, visiem ir bumbiņas. Ķērājs paceļ bumbiņu un saka: "Es ķērājs!" Pēc šiem vārdiem viņš ķer rotaļniekus. Ja kādam pieskaras ar bumbiņu, viņš ir sasaldēts un ieņem iepriekš norunātu pozu – stāv pacēlis bumbiņu augšā, kājas plati. Pārējie spēlētāji sasaldētos var atbrīvot – atsaldēt, piemēram, ripinot bumbiņu (apriņķojot) ap sasaldētā kāju vai caur abām kājām (veidojot astoņnieku). Tad sasaldētais atgriežas rotaļā.

Stop!

Dalībnieki brīvi pārvietojas pa laukumu. Skolotājs vai kāds no dalībniekiem met bumbu gaisā. Dalībnieki cenšas bumbu notvert. Kurš to notver, sauc: "Stop!" Dalībnieki apstājas, bet bumbu noķērušais cenšas kādam trāpīt ar bumbu. Dalībnieks, kuram trāpa, kļūst par nākamo bumbas metēju. Ja netrāpa, metējs pats skrien pēc bumbas un met bumbu gaisā.

Karstā bumba (kartupelis)

Skolēni nostājas aplī un piespēlē cits citam bumbu – karsto kartupeli. Viņu uzdevums – censties lai, atskatot signālam, rokās neatrastos karstais kartupelis. Dalībnieks, kura rokās karstais kartupelis atrodas signāla brīdī, ir apdedzinājies.

Strāva (Elektrība)

Skolēni nostājas divās paralēlās rindās ar seju viens pret otru, sadodas rokās un aizver acis. Skolotājs vai vadošais nostājas vienā galā starp rindām un satver aiz rokas abu rindu pirmos dalībniekus. Otrā pusē starp rindām novietots konuss. Rotaļu sākot, vadošais saspiež pirmo dalībnieku rokas, tie saspiež otro dalībnieku rokas, otrie – trešo utt., kamēr strāva nonāk līdz rindas beidzamajiem dalībniekiem. Beidzamais, sajūtot rokas spiedienu, ātri paceļ augšā blakus novietoto konusu. Kuras rindas dalībnieks pacels konusu? Atkārto rotaļu uz otru pusi, konusu noliekot otrā galā.

Vanags (Apraksts 17. stundā)

NOBEIGUMA DAĻA

Karstās rokas

Skolēni nostājas aplī un izstiepj uz priekšu rokas. Apļa vidū atrodas vadošais, kurš pārvietojas pa apļa iekšpusi un cenšas pieskarties kāda dalībnieka rokai. Brīdī, kad vadošais cenšas to izdarīt, dalībnieks atrauj rokas vai nolaiž tās lejā. Spēlētājs, kura rokai vadošais pieskaras, kļūst par nākamo vadošo.

Variants:

Vadošais cenšas pieskarties pie rokām ar abām rokām.

Klusais telefons (Apraksts 22. stundā)

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Skolotājs dod komandas ātri un mainīgā secībā.

Noteikumi:

Ievērot drošu attālumu vienam no otra.

Noteikumi:

Skrienot apkārt aplim, neaiztikt aplī stāvošos. Skrējējiem mainīties pa labo pusi.

Noteikumi:

Doties palīgā noķertajiem. Kamēr sasaldēto atbrīvo, dalībniekus ņemt nedrīkst. Atsaldēt var nenokerts dalībnieks, aprīpinot bumbiņu ap sasaldētā kājām. Kad ķērājs noķēris noteiktu skaitu dalībnieku vai pēc noteikta laika, izvēlas citu ķērāju. Var ieņemt dažādus sasaldēto stāvokļus un izmantot dažādus atsaldēšanas paņēmienus. Var būt vairāki vadošie.

Vadošais cenšas trāpīt tuvākajam dalībniekam. Ja metējs netrāpa dalībniekiem 2 reizes pēc kārtas, tad bumbu gaisā met cits spēlētājs.

Noteikumi:

Bumba jāmet vertikāli gaisā. Dalībniekiem jātver bumbu. Pēc komandas "Stop!" neviens nedrīkst izkustēties no vietas. Ar bumbu drīkst mest tikai pa dalībnieku kājām.

Var būt vairāki dažāda lieluma kartupeļi.

Skolotājs ik pa brīdī dod norunāto signālu. Bumbu piespēlē dažādos skolotāja noteiktos veidos.

Noteikumi:

Ja kartupelis nokrīt zemē, apdedzinājies ir tas, kurš bumbai pieskāries beidzamais.

Noteikumi:

Abu rindu pirmo dalībnieku rokas jāspiež vienlaikus. Konusu drīkst celt tikai pēc impulsa saņemšanas. Pa konusam var atrasties katras rindas galā, kura rinda to pacels pirmā? Var būt citi izvietojuma veidi (piemēram, pusaplī – vadošais pa vidu starp dalībniekiem).

Visi tur rokas vienādi – ar plaukstām vai delnām augšup. Ja ir daudz dalībnieku, aplī vienlaikus var būt vairāki vadošie.

Noteikumi:

Katrs dalībnieks vienlaikus drīkst atraut tikai vienu roku. Vadošais nedrīkst ilgi stāvēt pie viena dalībnieka.

Tēma: Brīvdienas!

Rotaļu apraksts hronoloģiskā secībā

SAGATAVOŠANĀS DAĻA

Draugs, palīdzi!

Izvēlas vadošo – ķērāju, pārējie skolēni ir bēdzēji. Ķērājs paceļ roku un saka: “Es ķērājs!” Pēc šiem vārdiem viņš ķer rotaļniekus. Glābjoties no ķērāja, dalībnieks, kuru tūlīt var noķert, sauc: “Draugs, palīdzi!” Ar palīgā pieskrējušo dalībnieku viņš sasit plaukstu: labā, kreisā, abas kopā. Kamēr abi dalībnieki izpilda vingrinājumu, ķērājs nedrīkst viņiem pieskarties. Ja kādu noķer, tas paceļ roku un skaļi saka: “Es ķērājs!” un turpina ķert.

GALVENĀ DAĻA

Šķēršļu josla vasara

Izveido šķēršļu joslu ar rāpšanos, rāpošanu, pārrāpšanos pāri šķēršļiem, izlīšanu, līdzsvara vingrinājumiem, bumbiņu mešanu, ripināšanu, bumbiņu vadīšanu ar nūju, velšanos, braukšanu ar riteni (pa vienam, pāros), iešanu pa tiltiņu, laipiņu, lēkšanu ar lecamauklu, lēcieniem pāri grāvim u. tml.

Māmiņ, vai drīkstu doties ceļojumā?

Skolēni – bērni – nostājas vienā rindā 10–20 metru attālumā no vadošā – māmiņas, kura stāv ar muguru pret pārējiem dalībniekiem. Kāds no bērniem (vai bērnu grupa) pēc kārtas jautā māmiņai: “Māmiņ, māmiņ, vai drīkstu doties ceļojumā?” Ja atbilde ir “Nē!”, jautājumu uzdod nākamais dalībnieks. Ja atbilde ir “Jā!”, bērns turpina jautāt: “Uz kuriem drīkstu doties?” Ja māmiņa pasaka, piemēram, uz Parīzi, tad ceļotājs iet tik soļus, cik zilbju ir pilsētas nosaukumā – Parīze – 3 zilbes – 3 soļi. Kurš pirmais nonāks pie māmiņas?

Aktīva rotaļa pēc skolēnu izvēles

Simtkājis 1

Skolēni nostājas kolonnā(-s) apmēram 10 soļu attālumā viens aiz otra. Kolonnas beidzamais dalībnieks skrien uz priekšu līdz priekšpēdējam, apķer to ap vidukli, abi skrien līdz nākamajam utt.

Simtkājis 2

Visi skolēni nometas četrkāpus cits aiz cita un ar roku satver priekšējā kāju ap potīti.

Saules vārti (Apraksts 15. stundā)

NOBEIGUMA DAĻA

Viļņošanās (ar vingrošanas apli)

Skolēni nostājas vairākās kolonnās. Pirmajam dalībniekam priekšā vairāki vingrošanas apli. Pirmais izlien caur vingrošanas apli no apakšas augšup un padod apli nākamajam dalībniekam, otrs – lien caur apli no augšas lejup utt., veidojas viļņveidīga kustība. Kad pirmais vingrošanas aplis ir pie 3.–4. dalībnieka, pirmais kolonnā ņem nākamo apli.

Paliec sveiks, draugs! (Atsveicināšanās)

Skolēni pārvietojas pa laukumu, ik pa brīdim aizverot un attaisot acis. Kad satiekas jebkuri divi dalībnieki, abi sarokojas vai apskaujas, vai sasit kopā plaukstu un pasaka viens otram novēlējumu vasarai.

Organizatoriski metodiskie norādījumi, attēli

Plaukstu sasišanu var atkārtot vairākas reizes. Var būt citi plaukstu sasišanas veidi. Var būt vairāki ķērāji.

Noteikumi:

Doties palīgā draugiem. Izvairoties no tuvojošās ķērāja, dalībnieks sauc: “Draugs, palīdzi!” Ķērājs nedrīkst pieiet abiem stāvošajiem tuvāk par 1 metru un gaidīt, kamēr viņi pabeidz vingrinājumu.

Katrs skolotājs improvizē un veido tematisko šķēršļu joslu pēc savas izvēles un savā secībā atbilstoši iespējām un izdomai. Vienā šķēršļu joslā vēlami pieci līdz septiņi šķēršļi.

Ja skolēnu daudz, viņi sadalās grupās, jautā un pārvietojas pa grupām.

Noteikumi:

Māmiņa nedrīkst skatīties atpakaļ. Uz priekšu jāiet noteiktais soļu skaits – tik cik zilbes nosauktajā vārdā.

Noteikumi:

Neatlaist rokas.

Visi var stāvēt vienā lielā aplī, pagriežoties uz vienu vai otru pusi, ik pēc noteikta attāluma dalībniekiem ir vingrošanas apli.

Noteikumi:

Darbības izpildīt secīgi cits aiz cita.



PELDĒŠANAS NODARBĪBAS

Mācīšanas kursu veido 36 nodarbības, un tas ir paredzēts bērniem bez iepriekšējām peldēšanas iemaņām. Nodarbību ilgums: 40–45 minūtes. Ieteicams bērnu skaits grupā – ne vairāk kā 15. Baseina dziļums – līdz bērnu pleciem, lai visi varētu stāvēt uz baseina grīdas. Baseina izmēri 8–10 m x 15 m. Ja baseins ir 25 m garš, nodarbības notiek sekļajā galā. Vingrinājumu izpildes ilgumu vai reižu skaitu regulē skolotājs atkarībā no bērnu sagatavotības. Ieteicams, lai piedāvātos vingrinājumus varētu izpildīt visi. Lietderīgi, ja skolotājam, kas vada nodarbību palīdz vēl viens, kurš atrodas baseinā. Palīgs var rādīt jaunus vingrinājumus, palīdzēt tiem, kuri nevar izpildīt paši, kā arī sekot drošībai.

Kad skolēni pirmo reizi dodas ūdenī, ir svarīgi viņus iepazīstināt ar baseina telpu, izeju, kā arī ar dziļumu dažādās baseina vietās, kur viņi peldēs. Jāpaskaidro galvenie drošības noteikumi, kas saistīti ar atrašanos ūdenī, baseinā vai citās peldēšanas vietās. Noteikti jāpārrunā tādas lietas, kā pareiza iegremdēšanās ūdenī un dažādas draudzības izpausmes citam pret citu, kas varētu veicināt un arī traucēt apgūt peldēšanas pamatus. Būtiski uzsvērt, ka, atrodoties ūdenī kopā ar saviem vienaudžiem, viņi var mācīties ne tikai no saviem skolotājiem, bet arī cits no cita.

Ja bērns baidās, nejūtas droši vai nevar ātri apgūt piedāvātos vingrinājumus, nevajag sasteigt procesu. Katram cilvēkam jaunu prasmju apgūšanas ilgums ir dažāds.

Pamatzdevumi

1. Iepazīties ar ūdens īpatnībām. Atrodoties ūdenī, justies pārliecināti un droši.
2. Apgūt vingrinājumus ūdens blīvuma sajūtai, ķermeņa, roku, kāju kustību izjūtai ūdenī.
3. Apgūt elpošanas aiztures un izelpas ūdenī pamatus.

Mācīšanas posma vingrinājumu pamatgrupas

• Sagatavošanas vingrinājumi ūdenī

Šie vingrinājumi palīdz iepazīties ar baseinu, baseina dziļumu dažādās vietās un pārvarēt bailes no ūdens un pierast pie tā.

• Vingrinājumi ūdens blīvuma un pretestības sajūtai

Šie vingrinājumi palīdz ātrāk pārvarēt bailes no ūdens, veido ūdens izjūtu, prasmi atbalstīties pret ūdeni un izpildīt irienu ar plaukstu, pārvietojoties ūdenī.

• Elpošanas un iegremdēšanās vingrinājumi ūdenī

Mācoties peldēšanai raksturīgo elpošanu ūdenī, iesācēji apgūst iemaņu aizturēt elpu pēc ieelpas, izelpot, ieelpot un aizturēt elpu ieelpā, izpildīt izelpu ūdenī.

• Uzpeldēšana un gulēšana uz ūdens

Izpildot šīs grupas vingrinājumus, iesācēji iepazīstas ar daļēju bezsvara stāvokli un apgūst iemaņu gulēt uz ūdens horizontālā stāvoklī.

• Ķermeņa pārvietošana ar roku atbalstu pret ūdeni

Guļot uz peldēšanas “nūdeles” vai sēžot uz tās, bērni iepazīstas ar iespēju pārvietot ķermeni, izmantojot ūdeni kā atbalstu.

• Rotaļas un aktivitātes ūdenī

Viena no fiziskās audzināšanas metodiskajām prasībām ir plaša spēļu un rotaļu izmantošana bērnu mācīšanā, kas ļauj risināt dažādus pedagoģiskos uzdevumus.

Vingrinājums	Izpildīt	Izpildes prasības
Elpas aizture un sejas pilnīga iegremdēšana ūdenī pietupienā.	10 sekundes	Galva iegremdētā ūdenī.
Pacelt ar rokām no baseina grīdas rotaļlietas.	5–6 reizes	Pēc ieelpas ienirt vai pietupesties zem ūdens, atvērt acis, atrast rotaļlietu.
Ritmiskas izelpas ūdenī ar atbalstu vai bez tā.	15–18 reizes	Elpošanas ritms: viens, divi – ieelpa, trīs, četri, pieci, seši – izelpa.
Uzpeldēšana. Ieelpot, apgulties uz krūtīm, izplest rokas un kājas.	6–8 sekundes	Mugurai jāatrodas virs ūdens virsmas.
Slīdējums uz krūtīm un uz muguras bez palīdzības.	3 metri	Pēc atgrūdienu no baseina sienas ieņemt horizontālu ķermeņa stāvokli, rokas augšā pie ausīm.
Kāju darbība uz krūtīm un uz muguras ar mazo pludiņu tainās rokās.	10 metri	Vingrinājumu var izpildīt bez elpošanas un elpojo.
Slīdējums uz krūtīm un viens īriens ar abām rokām.	Nodemonstrēt	Roku kustību rezultātā ķermenim jāpārvietojas uz priekšu.
Brīvas kustības ar rokām un kājām, virzoties uz priekšu, atpakaļ, pa apli uz krūtīm un uz muguras.	20–30 sekundes	Izpildot kustības ar rokām un kājām, jāpārvietojas noteiktā virzienā.
No pietupiena iekrist baseinā uz sāna, uzpeldēt, uztaisot "pludiņu", izplest rokas un kājas, apgriezties uz muguras. Ar kāju un roku kustībām zem ūdens noturēties uz vietas 10–15 sekundes.	Nodemonstrēt	Jāparāda visas vingrinājuma sastāvdaļas (ieelpa, kritiens, "pludiņš", "zvaigznīte"). Apgrieziens uz muguras.
Lēcieni no baseina malas no stāvokļa stāvus.	Nodemonstrēt	Lēciena laika saglabāt vertikālu ķermeņa stāvokli.



Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldošas rotaļlietas

Uzdevumi:

1. Iepazīstināt un veidot izpratni par drošības un uzvedības noteikumiem uz ūdens.
2. Iepazīties ar ūdens īpatnībām. Atrodoties ūdenī, justies pārliecināti un droši.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Iepazīšanās ar baseina telpu.	Ieteicams baseina dziļums ap 80 cm – 1 m, līdz skolēnu krūtīm.
2. Iekāpšana baseinā un pārvietošanās pa baseina grīdu pie baseina malas.	Skolotājs vēro un nosaka skolēnu prasmes.
3. Elpošanas aizture stāvot baseinā, rokas uz sāniem. Ieelpot, aizturēt elpu 5–8 sekundes. Izelpot.	Izpildīt dziļu ieelpu, sajust roku kustību uz sāniem. Treneris skaļi skaita līdz 5–8.
4. Pārvietošanās pa baseina grīdu ar dažādiem roku, kāju stāvokļiem un dažādu virzienu kustībām.	Izmanto, lai iepazītos ar ūdens pretestību. Ķermeņa daļu sajūta ūdenī. Līdzsvara noturēšana.
5. Pārvietoties pa baseinu, turot rokas sānis. Apriet peldošās pa visu baseinu rotaļlietas nepieskaroties pie tām.	Pārvietoties, palīdzēt ar rokām, gan noturēt līdzsvaru, gan pārvietoties.
6. Izveidot apli 5–6 cilvēki katrā. Pēc trenera signāla sākt veidot šļakatas ar abām rokām.	Acis turēt vaļā, seju ar rokām neslaucīt.
7. Pārvietoties pa baseinu, turot rokas augšā. Apriet peldošās, pa visu baseinu, rotaļlietas nepieskaroties pie tām. Pēc trenera komandas pietupties līdz zodam.	Noturēt līdzsvaru ar kājām. Vairāk un ātrāk pārvietoties.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūja un peldošas rotaļlietas

Uzdevumi:

1. Ķermeņa peldspējas sajūtas un elpošanas aiztures iemaņu veidošana.
2. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos.	Pēc trenera signāla izpildīt palēcieni uz priekšu. Saglabāt līdzsvaru pēc lēciena, atbalstoties ar rokām.
2. Lēcieni uz augšu un uz priekšu, pārvietojoties pa apli ar roku palīdzību.	Veidot vairāk šļakatu, seju neslaucīt.
Turot peldēšanas nūju ar abām rokām plecu platumā, 3. ieskrieties un apgulties uz nūjas, atraut kājas no baseina grīdas uz 3–5 sekundēm.	Atbalstu pret nūju izveidot ar ķermeņa augšējo daļu.
4. Dziļi ieelpot, aizmūrēt elpu, pietuptions. Piecelties, izelpot.	Pēc trenera komandas aizmūrēt elpu pietuptions 3, 5, 8, 10 sekundes.
5. Pārvietoties pa baseinu brīvi, pārvietot peldēšanas rotaļlietas pūšot uz tām.	Ielpot dziļi un ātri, izelpot gari un stipri.
6. Stāvēt baseinā, "nūdele" zem padusēm. Ielpot un apgulties uz "nūdeles", uz vēdera.	Seja paliek virs ūdens. Lai pieceltos kājās, saliekt ceļus.
Pārvietoties pa baseinu ar brīvām roku kustībām. Apriet 7. peldošās, pa visu baseinu, rotaļlietas nepieskaroties pie tām. Pēc trenera komandas pietuptions līdz zodam.	Noturēt līdzsvaru ar rokām. Pārvietoties vairāk un ātrāk.
"Seko līderim": skolotājs pārvietojas gar baseina malu, izpildot dažādas kustības ar rokām un ar kājām, 8. lēcienus, pagriezienus vai pietuptions. Bērniem jāatkārto kustības.	Skolotājs maina kustības un seko, lai visi bērni tās izpilda.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūja, mazās krāsainās bumbas

Uzdevumi:

1. Ķermeņa peldspējas sajūta un elpošanas aiztures iemaņu veidošana.
2. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa kāju kustībām.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>1. Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc komandas ieelpot, pietuities, galva zem ūdens.</p>	Skolotājs seko, lai visi bērni kaut uz vienu sekundi iegremdē galvu zem ūdens.
<p>2. Bērni sadodas rokās un izveido apļus, pa 4–5 bērni katrā. Pēc komandas sākt kustību uz vienu vai otru pusi. Jānoturas uz kājām kustību laikā.</p>	Var mainīt roku stāvokļus: rokas augšā, lejā, zem ūdens. Kustību tempu nosaka skolotājs.
<p>3. Nogulties uz “nūdeles”, uz ūdens ar ķermeņa augšējo daļu, kājas drusku pieskaras baseina grīdai. Pēc komandas ieelpot un iegremdēt seju ūdenī 3–4 sekundes.</p>	Skolotājs seko, lai bērni izpilda pilnu ieelpu.
<p>4. Nostāties viena līnijā, rokas priekšā uz “nūdeles”. Pārvietoties uz priekšu, atsperoties ar vienu, tad otru kāju no baseina grīdas.</p>	Skolotājs nosaka lēcien tempu un amplitūdu.
<p>5. Sēžot uz baseina malas, ar kājām ūdenī izpildīt kāju kustības ar dažādu ātrumu: plati–kopā; pamīšus, vienlaikus.</p>	Skolotājs piedāvā kāju kustību dažādu tempu, lai sajustu ūdens pretestības izmaiņas.
<p>6. Rotaļa “Krāsainās bumbas”: sadalīt baseinu divās daļās. Vienā atrodas bērni un daudz mazo krāsaino bumbu. Skolotājs nosauc bumbas krāsu, un bērni cenšas pārnest vairāk bumbu uz otru baseina daļu.</p>	Nedrīkst traucēt citam, pieskaties rokām. Bumba jāmet ar vienu roku.



Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles"

Uzdevumi:

1. Ķermeņa peldspējas sajūtas un elpošanas aiztures iemaņu veidošana.
2. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos.	Pēc trenera signāla izpildīt palēcienus uz priekšu. Saglabāt līdzsvaru pēc lēciena ar atbalstu ar rokām.
2. Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles". Pārvietoties uz priekšu, atsperoties ar abām kājām no baseina grīdas.	Skolotājs nosaka lēcienus tempu un amplitūdu.
3. Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles". Ieelpot, atsperties ar abām kājām no baseina grīdas un apgulties uz ūdens, 3–5 sekundes. Atkārtot.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, tad atsperties ar kājām. Mēģināt atbrīvot ķermeni uzpeldēšanas laikā.
4. Sadalīties pāros ar seju citam pret citu un izveidot "koridoru". Pēc komandas izpilda ieelpu un pietupieni labā vai kreisā "koridora" pusē. Tas pats, turoties pie partnera rokām.	Pēc pietupiena – piecelties uz taisnām kājām.
5. Izveidot divas rindas, stāvot ar seju vien pret otru 1–1,5 m attālumā. Pēc komandas rindas mainās vietām, palīdzot ar rokām, atgrūdienu zem ūdens.	Nedrīkst pieskarties cits citam. Rokām jābūt zem ūdens.
6. Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles". Ieelpot, atsperties ar abām kājām no baseina grīdas un apgulties uz ūdens 6–10 sekundes. Atkārtot.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, tad atsperties ar kājām. Mēģināt atbrīvot ķermeni uzpeldēšanas laikā.
7. Rotaļa "Karpa un līdakas": bērni sadalās divās komandās, nostājas ar mugurām ap 1,5 m attālumā baseina vidū. Skolotājs nosauc zivs nosaukumu, un attiecīgā komanda mēģina noķert pretiniekus, kuri skrien pie pretējās baseina sienas.	"Noķerts" skaitās, ja pieskaras pie galvas ar abām rokām. Noķertās zivs pāriet pretiniekā komandā.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazais pludiņš

Uzdevumi:

1. Ķermeņa peldspējas sajūtas un elpošanas aiztures iemaņu veidošana.
2. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos, turot mazo pludiņu abās rokās. Pēc komandas jāapstājas, jānoliek pludiņš uz ūdens un pūšot, pārvietot pludiņu 10–15 sekundes. Atkārtot.	Skolotājs regulē pārvietošanas tempu. Jāizpilda dziļa ieelpa, pirms pūst uz pludiņa; kustības temps lēns.
2. Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles". Ieelpot, atsperties ar abām kājām no baseina grīdas un apgulties uz "nūdeles" uz krūtīm 6–10 sekundes. Atkārtot.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, tad atsperties ar kājām. Mēģināt atbrīvot ķermeni uzpeldēšanas laikā.
3. Nostāties viena līnijā, apsēsties uz "nūdeles" jāteniski kā uz zirga. Izpildot kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu.	Kājas saliektas ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.
4. Palēcieni no pietupiena ar dažu roku stāvokļiem pēc atgrūdienu.	Saglabāt līdzsvaru vertikāli.
5. Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz "nūdeles" jāteniski kā uz zirga. Izpildot kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties ar muguru uz priekšu.	Kājas saliektās ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.
6. Sēžot uz baseina malas, ar kājām ūdenī izpildīt kāju kustības ar dažādu ātrumu: plati–kopā; pamīšus, vienlaikus.	Skolotājs piedāvā kāju kustību dažādu tempu, lai sajustu ūdens pretestības izmaiņas.
7. Apgulties uz "nūdeles", uz krūtīm, ar kājām ūdenī izpildīt kāju kustības ar dažādu ātrumu: plati–kopā; pamīšus, vienlaikus.	Skolotājs piedāvā kāju kustību dažādu tempu, lai sajustu ūdens pretestības izmaiņas.
8. Rotaļa "Noturēt bumbu": bērni brīvi izvietojas pa baseinu. Divas vai trīs vieglās bumbas jānotur gaisā ilgāku laiku.	Bērni brīvi pārvietojās pa baseinu. Skolotājs fiksē bumbu noturēšanas laiku.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ķermeņa peldspējas sajūtas un elpošanas aiztures iemaņu veidošana.
2. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
3. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos, turot mazo pludiņu abās rokās. Pēc komandas jāapstājas, jānoliek pludiņš uz ūdens, un, pūšot uz tā, pārvieto pludiņu 10–15 sekundes. Atkārtot.	Skolotājs regulē pārvietošanas tempu. Jāizpilda dziļā ieelpa, pirms pūst uz pludiņu, kustības tempam jābūt lēnam.
2. Nostāties vienā līnijā, "nūdele" zem padusēm. Apgulties uz "nūdeles", uz krūtīm, ar kājām izpildīt pamīšus kustības lejup un augšup. Pārvietoties uz priekšu.	Kājām jābūt zem ūdens. Pārvietošanās attālumu nosaka skolotājs.
3. Nostāties vienā līnijā, "nūdele" priekšā, taisnās rokās. Pēc ieelpas apgulties uz krūtīm, ar kājām izpildīt pamīšus kustības lejup un augšup. Pārvietoties uz priekšu.	Dziļi ieelpot. Kājām jābūt zem ūdens. Pārvietošanas attālumu nosaka skolotājs.
4. Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles". Ieelpot, iegremdēt seju, atsperties ar abām kājām no baseina grīdas un apgulties uz ūdens 6–10 sekundes. Atkārtot.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, tad atsperties ar kājām. Mēģināt atbrīvot ķermeni uzpeldēšanas laikā.
5. Nostāties vienā līnijā, abas rokas priekšā uz "nūdeles". Ieelpot, apgulties uz krūtīm, uz "nūdeles" un izpildīt pamīšus kustības ar kājām 6–10 sekundes. Atkārtot.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, tad atsperties ar kājām.
6. Bērni brīvi pārvietojas pa baseinu ar mazo pludiņu rokās. Pēc komandas jāizpilda ieelpa un jāapguļas uz krūtīm 5–8 sekundes. Atkārtot.	Skolotājs nosaka pārvietošanās variantus: soļot, skriet, soļot atmuguriski utt.
7. Bērni brīvi pārvietojas pa baseinu ar mazo pludiņu uz galvas. Pēc komandas jāizpilda ieelpa un jāapguļas uz krūtīm 5–8 sekundes. Atkārtot.	Skolotājs nosaka pārvietošanas variantus: soļot, skriet, soļot ar muguru uz priekšu utt.
8. Bērni nostājās uz baseina malas, kāju pirksti aizķerti aiz tās. Pietuptions un brīvi ielēkt ūdenī.	Baseina dziļumam jābūt līdz pleciem. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, padod bērnam roku.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/“nūdeles”

Uzdevumi:

1. Ķermeņa peldspējas sajūtas un elpošanas aiztures iemaņu veidošana.
2. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
3. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p> <p>1.</p>	<p>Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.</p>
<p>Nostāties vienā līnijā, novietot “nūdeli” aiz kakla, turot to ar rokām. Atgulties uz “nūdeles”, uz muguras, seja vērsta uz griestiem, ar kājām izpildīt pamīšus kustības lejup un augšup līdzsvaram. Palikt 6–10 sekundes.</p> <p>2.</p>	<p>Lai pieceltos kājās, jāsaliec ceļi. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, palīdz bērnam, pieturot viņa muguru.</p>
<p>Nostāties vienā līnijā, novietot “nūdeli” aiz kakla, turot to ar rokām. Atgulties uz “nūdeles”, uz muguras, seja uz griestiem. Ar kājām izpildīt kustības plati–kopā. Brīvi elpot.</p> <p>3.</p>	<p>Lai pieceltos kājās, jāsaliec ceļi. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, palīdz bērnam, pieturot viņa muguru.</p>
<p>Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz “nūdeles” jāteniski kā uz zirga. Izpildot kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu.</p> <p>4.</p>	<p>Kājas saliektās ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.</p>
<p>Palēcieni no pietupiena ar dažādiem roku stāvokļiem pēc atgrūdienu.</p> <p>5.</p>	<p>Saglabāt līdzsvaru vertikāli.</p>
<p>Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz “nūdeles” jāteniski kā uz zirga. Izpildot kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties atmuguriski.</p> <p>6.</p>	<p>Kājas saliektas ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.</p>
<p>Bērni nostājās uz baseina malas, kāju pirksti aizķerti aiz tās. Pietupties un brīvi ielēkt ūdenī.</p> <p>7.</p>	<p>Baseina dziļumam jābūt līdz pleciem. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, padod bērnam roku.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc</p> <p>1. skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p>	Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.
<p>Bērni izvietojas pa visu baseinu, katram ir pludiņš.</p> <p>2. Pēc komandas jāizpilda ieelpa un, pūšot uz pludiņa, jāpārvieto to.</p>	Ar rokām pludiņu neaizskart.
<p>Bērni izvietojas pa visu baseinu, katram rokās ir pludiņš. Pēc komandas jāizpilda ieelpa, pietupties zem ūdens un, izpūšot gaisu, piecelties. Pludiņš paliek virs ūdens.</p> <p>3.</p>	Izelpa jāizpilda gan ar muti, gan ar degunu. Ieelpai jābūt dziļai. Izelpa ilgst 3–4 sekundes un beidzas, kad seja ir virs ūdens.
<p>Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles".</p> <p>4. Ieelpot un apgulties uz ūdens. Iztaisnot kājas, tad pievilkt abas kājas vienlaikus pie vēdera. Atkārtot.</p>	Vienā ieelpā jāveic 3–4 kustības, mugura paliek virs ūdens.
<p>Pēc ieelpas apgulties uz ūdens, uz krūtīm, izplest</p> <p>5. rokas un kājas ("zvaigznīte"), pēc 2–3 sekundēm pievilkt kājas pie krūtīm ("pludiņš"). Atkārtot.</p>	Vienā ieelpā jāveic 3–4 kustības, mugura paliek virs ūdens.
<p>Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz "nūdeles" jāteniski</p> <p>6. kā uz zirga. Izpildot kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu.</p>	Kājas saliektas ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.
<p>Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz "nūdeles" kā uz zirga. Izpildot kustības ar abām rokām zem ūdens,</p> <p>7. pārvietoties uz priekšu. Pēc signāla atgulties uz "nūdeles", uz muguras 3–5 sekundes, tad piecelties sēdus un turpināt kustību uz priekšu.</p>	Kustības lēnas, elpot ritmiski. Kāju kustības – tikai līdzsvaram.
<p>Bērni izvietojas pa visu baseinu, katram rokās pludiņš.</p> <p>8. Pēc komandas jāizpilda ieelpa, pietupties zem ūdens un izpūšot gaisu piecelties. Pludiņš paliek virs ūdens.</p>	Izelpa jāizpilda gan ar muti, gan ar degunu. Ieelpai jābūt dziļai. Izelpa ilgst 3–4 sekundes un beidzas, kad seja ir virs ūdens.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", vieglās bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p> <p>1.</p>	<p>Skolotājs regulē pārvietošanas tempu.</p>
<p>Bērni nostājās vienā līnijā un soļo uz priekšu, palīdzot ar rokām. Pēc komandas apstājas un izpilda 5 ieelpas ar izelpu zem ūdens.</p> <p>2.</p>	<p>Ieelpa dziļa un ātra, izelpa 3–5 sekundes.</p>
<p>Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles". Ieelpot un apgulties uz ūdens. Iztaisnot kājas, tad pievilkt abas kājas pie vēdera. Izelpot zem ūdens. Atkārtot.</p> <p>3.</p>	<p>Vienā izelpā jāiztaisno un jāpievelk kājas vienu reizi. Mugura paliek virs ūdens.</p>
<p>Bērni sadalās pāros, katram pārim viena vieglā bumba. Pēc ieelpas jāmet bumbu partnerim. Kamēr partneris ķer bumbu, pietupiens un izelpa zem ūdens. Piecelties kājās. Atkārtot.</p> <p>4.</p>	<p>Spēle notiek lēnā tempā, lai katrs varētu pagūt izelpot zem ūdens.</p>
<p>Pēc ieelpas apgulties uz ūdens, uz krūtīm, izplest rokas un kājas ("zvaigznīte"), pēc 2–3 sekundēm pievilkt kājas pie krūtīm ("pludiņš"). Atkārtot.</p> <p>5.</p>	<p>Vienā ieelpā jāveic 3–4 kustības, mugura paliek virs ūdens.</p>
<p>Bērni nostājās uz baseina malas, kāju pirksti aizķer to. Brīvi ielēkt ūdenī.</p> <p>6.</p>	<p>Baseina dziļumam jābūt līdz pleciem. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, padod bērnam roku.</p>
<p>Rotaļa "Tunelis": bērni sadalās pāros, stāvot baseinā, ar sejām citam pret citu, rokas sadotas virs ūdens virsmas. Pirmie divi bērni cits pēc cita pārvietojas cauri izveidotajam tunelim. Tuneļa beigās viņi atkal nostājas viens pret otru, turot rokas kopā.</p> <p>7.</p>	<p>"Tuneļa" augstumu regulē skolotājs, ņemot vērā bērnu prasmes.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", vieglās bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Bērni sadodas rokās un izveido apļus pa 5–6 bērniem katrā. Pēc komandas sāk kustību uz vienu vai otru pusi. Kustības laikā jānoturas kājās. Pēc komandas jāapstājas, ieelpa un pietupiens zem ūdens. Tad turpināt kustību.	Var mainīt roku stāvokļus: rokas augšā, lejā, zem ūdens. Kustību tempu nosaka skolotājs.
2. Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz ūdens. Ieelpot, atgrūsties no baseina grīdas un apgulties un krūtīm. Iztaisnot kājas, paslīdēt pa ūdens virsmu 5–6 sekundes. Atkārtot.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, pēc tam atgrūsties. Mugura paliek virs ūdens. Ķermenis atbrīvots.
3. Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz ūdens. Ieelpot, atgrūsties no baseina grīdas un apgulties uz krūtīm. Iztaisnot kājas, paslīdēt virs ūdens 2–3 sekundes un izpildīt īrienu ar abām rokām līdz gurniem. Atkārtot.	Pēc ieelpas iegremdēt seju ūdenī, pēc tam atgrūsties. Mugura paliek virs ūdens. Sajust ķermeņa pārvietošanos roku īriena rezultātā. Ķermenis atbrīvots.
4. Izpildīt slīdējumu pa ūdens virsmu pēc atgrūdienu no baseina sienas.	Skolotājs nosaka, kurš tālāk.
5. Bērni nostājas brīvi. Ieelpas un izelpas ūdenī uz vietas. 10–15 reizes vienā ritmā.	Skolotājs seko, lai visi izpilda vismaz 4–5 reizes.
6. Izpildīt slīdējumu pa ūdens virsmu pēc atgrūdienu no baseina sienas ar dažādiem roku stāvokļiem: augšā, gar sāniem, viena – augšā, otra – lejā.	Skolotājs nosaka, kurš tālāk.
7. Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz "nūdeles" jāteniski kā uz zirga. Izpildot dažādas kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu.	Kājas saliektas ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.
8. Rotaļa "Dārgakmeņi": bērni sadalās divās komandās, nostājas pie pretējām baseina sienām. Skolotājs izmētā grimstošas rotaļlietas pa visu baseinu. Pēc signāla dalībnieki meklē "dārgakmeņus" un aiznes savas komandas baseina malā. Spēle ilgst 3–4 minūtes, tad seko atpūta.	Vienā piegājienā drīkst paņemt tikai vienu "dārgakmeni".

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/“nūdeles”

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Skriešana vai soļošana pa baseinu, ar dažādām roku kustībām.	Pēc komandas kustību virziens mainās.
2. Uzpeldēšana. Bērni izveido 2 vai 3 apļus, 5–6 cilvēki katrā. Pēc signāla izpilda “pludiņu” (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), “zvaigznīti” (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), “medūzu” (rokas, galva un kājas brīvi pilnīgi atbrīvotas).	Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.
3. Bērni apļos sadodas rokās. Skriešana pa apli, pēc signāla atlaiž rokas un izpilda brīvu slīdējumu.	Slīdējums izpildīts apļa kustību virzienā.
4. Nostāties vienā līnijā, novietot “nūdeli” aiz kakla, turot to ar rokām. Atgulties uz nūdes, uz muguras, seja vērsta uz griestiem, ar kājām izpildīt pamīšus kustības lejup un augšup līdzsvaram. Noturēties 6–10 sekundes.	Lai pieceltos kājās, jāsaliec ceļi. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, palīdz bērnam, pieturot viņa muguru.
5. Nostāties vienā līnijā, novietot “nūdeli” aiz kakla, turot to ar rokām. Atgulties uz “nūdes” uz muguras, seja vērsta uz griestiem. Ar kājām izpildīt kustības plati-kopā. Brīvi elpot.	Lai pieceltos kājās, jāsaliec ceļi. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, palīdz bērnam, pieturot viņa muguru.
6. Apgulties uz “nūdes”, ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu.	Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību.
7. Apgulties uz “nūdes”, ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām izpildīt pārmaiņus apļveida kustības. Pārvietoties uz priekšu.	Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību.
8. Rotaļa “Kumelīte”: spēlētāji sadodas rokās, izveidojot apli. Ieņem sākuma stāvokli: guļus uz muguras, kājas uz apļa centru. Pēc komandas strādā ar kājām kraulā.	

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi, vieglās bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Skriešana vai soļošana pa baseinu pa apli ar dažādām roku kustībām.	Pēc skolotāja komandas maina kustību virzienu.
2. Uzpeldēšana. Bērni izveido 2 vai 3 apļus, 5–6 cilvēki katrā. Pēc signāla izpilda "pludiņu" (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), "zvaigznīti" (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), "medūzu" (rokas, galva un kājas brīvi pilnīgi atbrīvotas).	Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.
3. Turot mazo pludiņu rokās uz ūdens virsmas, izpildīt ieelpas un izelpas ūdenī stāvot baseinā.	Izpildīt pēc iespējas vairāk ritmiskas kustības. Ja bērns nevar, sadalīt vingrinājumu, 2 vai trīs izelpas, tad elpot brīvi.
4. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pamīšus kustības ar kājām.	Vingrinājumu izpildīt bez šļakatām – kājas zem ūdens.
5. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pamīšus kustības ar kājām.	Vingrinājumu izpildīt ar lielām šļakatām.
6. Bērni nostājas pie baseina malām pa visu baseinu. Mazais pludiņš taisnās rokās lejā. Sākas pārvietošanās ar kāju kustībām uz muguras pa apli. Pēc signāla bērni veido daudz šļakatu.	Saglabāt pārvietošanās trajektoriju pie sienas.
7. Bērni izvietojas pa visu baseinu. Uzdevums – noturēt gaisā divas vai trīs vieglās bumbas, izpildot dažādas kustības ar rokām.	Skolotājs nosaka vingrinājuma laiku. Spēle ilgst 1–2 minūtes. Pēc tam seko atpūta.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Skriešana vai soļošana pa baseinu pa apli ar dažādām roku kustībām.	Pēc komandas maina kustību virzienu.
2. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 5–6 sekundes. Rokas augšā pie ausīm.	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
3. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 5–6 sekundes, izplest rokas un kājas.	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
4. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt 5–6 sekundes, izplest rokas un kājas, tad izveidot "pludiņu".	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
5. Pārvietoties pa apli apkārt baseinam uz krūtīm, ar mazo pludiņu taisnās rokās priekšā un pamīšus kāju darbību. Seja ūdenī. Pēc 3–4 sekundēm pacelt galvu no ūdens un ieelpot.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
6. Pārvietojoties pa apli apkārt baseinam uz muguras ar mazo pludiņu taisnās rokās lejā un pamīšus kāju darbību. Seja vērsta uz griestiem.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
7. Apgulties uz "nūdeles" ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu.	Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību.
8. Apgulties uz "nūdeles" ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām izpildīt pārmaiņus apļveida kustības. Pārvietoties uz priekšu.	Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību.
9. Palēcieni no pietupiena ar dažādiem roku stāvokļiem, pēc atgrūdienu.	Saglabāt līdzsvaru vertikāli.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p> <p>1.</p>	Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.
<p>Bērni izvietojas pa visu baseinu. Pēc ieelpas apgulties uz ūdens uz krūtīm, izplest rokas un kājas, izveidot pludiņu, tad piecelties kājās.</p> <p>2.</p>	Kustībām jābūt vienmērīgām, mugura uz ūdens virsmas.
<p>Rotaļa "Bumbas": bērni sadalās pāros un izvietojas pa visu baseinu. Viens izpilda "pludiņu", otrs ar abām rokām pagrūž "pludiņu" zem ūdens, pa labi, pa kreisi. Partneri mainās.</p> <p>3.</p>	Pirms izveidot "pludiņu", dziļi jāieelpo un jāaiztur elpa 10–12 sekundes.
<p>Rotaļa "Bulta": bērni sadalās pāros un izvietojas pa visu baseinu. Viens apguļas uz ūdens ar taisnām rokām augšā, tēlojot "bultu". Otrs ar abām rokām pagrūž "bultu" dažādos virzienos. Partneri mainās.</p> <p>4.</p>	Pirms izveidot "bultu", dziļi jāieelpo un jāaiztur elpa 10–12 sekundes.
<p>Bērni nostājas brīvi. Ieelpas un izelpas ūdenī uz vietas. 10–15 reizes vienā ritmā.</p> <p>5.</p>	Skolotājs seko, lai visi izpilda vismaz 4–5 reizes.
<p>Peldošās rotaļlietas izmētātas pa visu baseinu. Sēžot uz "nūdeles" jāteniski, kā uz zirga, pārvietošanās pa baseinu ar roku kustībām, nepieskaroties pie rotaļlietām.</p> <p>6.</p>	Pārvietošanās notiek uz priekšu un atpakaļ.
<p>Atgulties uz muguras uz "nūdeles", kura ir zem padusēm. Noturēt līdzsvaru.</p> <p>7.</p>	Lai noturētu līdzsvaru, var izpildīt kustības ar kājām.
<p>Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām.</p> <p>8.</p>	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
<p>Rotaļa "Makšķernieks": viens no bērniem – "makšķernieks" – pārvietojas pa baseinu ar porolona nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem – "zivīm" – ar nūju. Lai izsargātos no nūjas, "zivis" vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kuru noķer, kļūst par "makšķernieku".</p> <p>9.</p>	Lai rotaļa notiktu raitāk, var iecelt divus "makšķerniekus".

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", vieglās bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p> <p>1.</p>	Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.
<p>Bērni nostājās vienā līnijā un soļo uz priekšu, palīdzot ar rokām. Pēc komandas apstājas un izpilda 10 ieelpas ar izelpu zem ūdens.</p> <p>2.</p>	ieelpa dziļa un ātra, izelpa 3–5 sekundes.
<p>Nostāties vienā līnijā, rokas priekšā uz "nūdeles". Ieelpot un apgulties uz ūdens. Iztaisnot kājas, tad pievilkt abas kājas pie vēdera. Izelpot zem ūdens. Atkārtot.</p> <p>3.</p>	Vienā ieelpā kājas jāiztaisno un jāpievelk vienu reizi. Mugura paliek virs ūdens.
<p>Bērni sadalās pāros, katram pārim viena vieglā bumba. Pēc ieelpas jāmet bumbu partnerim. Kamēr partneris noķer bumbu, pietupiens un izelpa zem ūdens. Piecelties kājās. Atkārtot.</p> <p>4.</p>	Spēle notiek lēnā tempā, lai katrs varētu pagūt izelpot zem ūdens.
<p>Pēc ieelpas apgulties uz ūdens uz krūtīm, izplest rokas un kājas ("zvaigznīte"), pēc 2–3 sekundēm pievilkt kājas pie krūtīm ("pludiņš"). Atkārtot.</p> <p>5.</p>	Vienā ieelpā jāveic 3–4 kustības, mugura paliek virs ūdens.
<p>Bērni nostājās uz baseina malas, kāju pirksti aizāķēti aiz tās. Brīvi ielēkt ūdenī.</p> <p>6.</p>	Baseina dziļumam jābūt līdz pleciem. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, padod bērnam roku.
<p>Rotaļa "Tunelis": bērni sadalās pāros, stāvot baseinā, ar seju viens pret otru, rokas sadotas virs ūdens virsmas. Pirmie divi bērni viens aiz otra pārvietojas cauri izveidotajam tunelim. Tuneļa beigās viņi atkal nostājas viens pret otru, sadodot rokas.</p> <p>7.</p>	"Tuneļa" augstumu regulē skolotājs, ņemot vērā bērnu prasmes.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles"

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p> <p>1.</p>	Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.
<p>Uzpeldēšana. Bērni izveido 2 vai 3 apļus, 5–6 cilvēki katrā. Pēc signāla izpilda "pludiņu" (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), "zvaigznīti" (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), "medūzu" (rokas, galva un kājas brīvi pilnīgi atbrīvotas).</p> <p>2.</p>	Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.
<p>Bērni apļos sadodas rokās. Skriešana pa apli, pēc signāla rokas atlaiž un izpilda brīvu slīdējumu.</p> <p>3.</p>	Slīdējums izpildīts apļa kustību virzienā.
<p>Nostāties vienā līnijā, novieto "nūdeli" aiz kakla, turot to ar rokām. Atgulties uz "nūdeles", uz muguras, seja vērsta uz griestiem, ar kājām izpildīt pamīšus kustības līdzsvaram lejup un augšup. Noturēt 6–10 sekundes.</p> <p>4.</p>	Lai pieceltos kājās, jāsaliec ceļi. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, palīdz bērnam, pieturot viņa muguru.
<p>Nostāties vienā līnijā, novietot "nūdeli" aiz kakla, turot to ar rokām. Atgulties uz "nūdeles" uz muguras, seja vērsta uz griestiem. Ar kājām izpildīt kustības plati-kopā. Elpot brīvi.</p> <p>5.</p>	Lai pieceltos kājās, jāsaliec ceļi. Ja bērnam bail, skolotāja palīgs, kurš atrodas baseinā, palīdz bērnam, pieturot viņa muguru.
<p>Apgulties uz "nūdeles", ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu.</p> <p>6.</p>	Ar apakšdelmiem sajust ūdens pretestību.
<p>Apgulties uz "nūdeles", ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām izpildīt pārmaiņus apļveida kustības. Pārvietoties uz priekšu.</p> <p>7.</p>	Ar apakšdelmiem sajust ūdens pretestību.
<p>Rotaļa "Kumelīte": spēlētāji saķeras rokās, izveidojot apli. Pēc komandas strādā ar kājām, guļot uz krūtīm. Atkārto.</p> <p>8.</p>	

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Skriešana vai soļošana pa baseinu, pa apli ar dažādām roku kustībām.	Pēc komandas maina kustību virzienu.
2. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 6–8 sekundes. Rokas augšā pie ausīm.	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
3. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 6–8 sekundes, izplest rokas un kājas.	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
4. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt 6–8 sekundes, izplest rokas un kājas, tad izveidot "pludiņu".	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
5. Pārvietoties pa apli apkārt baseinam uz krūtīm, ar mazo pludiņu taisnās rokās priekšā un pamīšus kāju darbību. Seja ūdenī. Pēc 3–4 sekundēm pacelt galvu no ūdens un ieelpot.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
6. Pārvietoties pa apli apkārt baseinam uz muguras, ar mazo pludiņu taisnās rokās lejā un pamīšus kāju darbību. Seja vērsta uz griestiem.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
7. Apgulties uz "nūdeles" ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu.	Ar apakšdelmiem sajust ūdens pretestību.
8. Apgulties uz "nūdeles" ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām izpildīt pārmaiņus apļveida kustības. Pārvietoties uz priekšu.	Ar apakšdelmiem sajust ūdens pretestību.
9. Palēcieni no pietupiena ar dažādiem roku stāvokļiem pēc atgrūdienu.	Saglabāt līdzsvaru vertikāli.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/“nūdeles”, mazie pludiņi, peldošas rotaļlietas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p> <p>1.</p>	Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.
<p>Bērni izvietojas pa visu baseinu. Pēc ieelpas apgulties uz ūdens, uz krūtīm, izplest rokas un kājas, izveidot “pludiņu”, tad piecelties kājās.</p> <p>2.</p>	Kustībām jābūt vienmērīgām, mugura uz ūdens virsmas.
<p>Rotaļa “Bumbas”: bērni sadalās pāros un izvietojas pa visu baseinu. Viens izpilda “pludiņu”, otrs ar abām rokām pagrūž “pludiņu” zem ūdens, pa labi, pa kreisi. Partneri mainās.</p> <p>3.</p>	Pirms izveidot “pludiņu”, dziļi jāieelpo un jāaiztur elpa 10–12 sekundes.
<p>Rotaļa “Bulta”: bērni sadalās pāros un izvietojas pa visu baseinu. Viens apguļas uz ūdens ar taisnām rokām augšā, tēlojot bultu. Otrs ar abām rokām pagrūž “bultu” dažādos virzienos. Partneri mainās.</p> <p>4.</p>	Pirms izveidot “bultu”, dziļi jāieelpo un jāaiztur elpa 10–12 sekundes.
<p>Bērni nostājās brīvi. Ieelpas un izelpas ūdenī uz vietas. 10–15 reizes vienā rītmā.</p> <p>5.</p>	Skolotājs seko, lai visi izpilda vismaz 4–5 reizes.
<p>Peldošās rotaļlietas izmētātas pa visu baseinu. Sēžot uz “nūdeles” jāteniski kā uz zirga, pārvietoties pa baseinu ar roku kustībām, nepieskaroties pie rotaļlietām.</p> <p>6.</p>	Pārvietošanās notiek uz priekšu un atpakaļ.
<p>Atgulties uz muguras, uz “nūdeles”, kura ir zem padusēm. Noturēt līdzsvaru.</p> <p>7.</p>	Var izpildīt kustības ar kājām, lai noturētu līdzsvaru.
<p>Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām.</p> <p>8.</p> <p>Rokas gar sāniem. Izpildot kustības ar apakšdelmiem lejup, pārvietoties uz priekšu.</p>	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
<p>Rotaļa “Makšķernieks”: viens no bērniem – “makšķernieks” – pārvietojas pa baseinu ar porolona nūju rokās un cenšas pieskarties citiem bērniem – “zivīm” – ar nūju. Lai izsargātos no nūjas, “zivis” vajadzīgajā brīdī panirst zem ūdens. Tas, kuru noķer, kļūst par “makšķernieku”.</p> <p>9.</p>	Lai rotaļa notiktu raitāk, var norīkot divus “makšķerniekus”.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos.</p> <p>1. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p>	Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.
<p>2. Izpildīt slīdējumu pa ūdens virsmu pēc atgrūdienu no baseina sienas.</p>	Skolotājs nosaka, kurš tālāk.
<p>3. Bērni nostājās brīvi. Ielpas un izelpas ūdenī uz vietas. 10–15 reizes vienā ritmā.</p>	Skolotājs seko, lai visi izpilda vismaz 4–5 reizes.
<p>4. Izpildīt slīdējumu pa ūdens virsmu uz krūtīm un uz muguras pēc atgrūdienu no baseina sienas, ar dažādiem roku stāvokļiem: augšā, gar sāniem, viena roka augšā, otra lejā.</p>	Skolotājs nosaka, kurš tālāk.
<p>5. Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz "nūdeles" jāteniski kā uz zirga. Izpildot dažādās kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu. Pēc signāla pārvietoties pretējā virzienā.</p>	Kājas saliektas ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.
<p>6. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot kustības ar apakšdelmiem lejup, pārvietoties uz priekšu.</p>	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
<p>7. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.</p>	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
<p>8. Pēc atgrūdienu no baseina sienas izpildīt slīdējumu uz krūtīm, pagriezties uz muguras, turpināt slīdēt.</p>	Ķermenis iztaisnots, rokas pie ausīm.
<p>9. Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slīdējumu uz krūtīm, apgriezties ap vertikālo asi, turpināt slīdēt.</p>	Ķermenis iztaisnots, rokas pie ausīm.
<p>10. Bērni sastājās līnijās pa 5–6 katrā. Peldēšana ar dažādām kāju kustībām ar mazo pludiņu rokās 5–6m, kurš ātrāk.</p>	

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/“nūdeles”, mazie pludiņi, grimstošas rotaļlietas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>1. Uzpeldēšana. Bērni izveido 2 vai 3 apļus pa 5–6 cilvēkiem katrā. Pēc signāla izpilda “pludiņu” (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), “zvaigznīti” (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), “medūzu” (rokas, galva un kājas brīvi pilnīgi atbrīvotas).</p>	<p>Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.</p>
<p>2. Baseinu sadala 4 kvadrātos, “stacijās”. Katrā atrodas 4–5 bērni. Katra “stacija” jāizpilda noteikts vingrinājums.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ieelpa, stāvus – izelpa ūdenī pietupienā; 2) noturēšanās guļus uz muguras, uz vietas, izpildot roku un kāju kustības līdzsvaram; 3) ieelpa – “pludiņš” – “zvaigznīte” – apgriezti uz muguras; 4) ķermeņa noturēšana uz vietas, sēžot uz mazā pludiņa, brīvi izpildot roku un kāju kustības. 	<p>Vingrinājuma ilgums 30 sekundes. Pēc signāla dalībnieki pāriet uz nākamo “staciju”. Bērnu skaitu un vingrinājuma ilgumu nosaka skolotājs. Izpildīt 4–5 apļus.</p>
<p>3. Dažāda veida slīdējumi ar dažādiem roku stāvokļiem.</p>	<p>Slīdēt pēc iespējas ilgāk un tālāk.</p>
<p>4. Lēcieni no baseina malas. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas bērni brīvi iekrīt ūdenī.</p>	<p>Var izpildīt ar skolotāja palīdzību.</p>
<p>5. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas bērni brīvi iekrīt ūdenī, uzpeld un izpilda “pludiņu”.</p>	<p>Pirms lēciena/kritiena – dziļi jāieelpo.</p>
<p>6. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas bērni brīvi iekrīt ūdenī, uzpeld un izpilda “pludiņu” un “zvaigznīti”.</p>	<p>Pirms lēciena/kritiena – dziļi jāieelpo.</p>
<p>7. Rotaļa “Dārgakmeņi”: bērni sadalās divās komandās, nostājas pie pretējām baseina sienām. Skolotājs izmētā grimstošās rotaļlietas pa visu baseinu. Pēc signāla dalībnieki meklē “dārgakmeņus” un aiznes uz savas komandas baseina malas. Spēle ilgst 3–4 minūtes, tad seko atpūta.</p>	<p>Vienā piegājienā drīkst paņemt tikai vienu “dārgakmeni”.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/“nūdeles”, mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Pēc atgrūdienu no baseina sienas izpildīt slīdējumu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. uz krūtīm, pagriezties uz muguras, turpināt slīdēt, izpildot pamīšus kustības ar kājām. 	<p>Ķermenis iztaisnots, rokas pie ausīm.</p>
<p>Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slīdējumu uz krūtīm,</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. apgriezties ap vertikālo asi par 360 grādiem, turpināt slīdēt, izpildot pamīšus kustības ar kājām. 	<p>Ķermenis iztaisnots, rokas pie ausīm.</p>
<p>Bērni nostājās vienā līnijā un soļo uz priekšu, palīdzot ar rokām. Pēc komandas apstājas un izpilda 10 ieelpas ar izelpu zem ūdens.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 	<p>Ieelpa dziļa un ātra, izelpa 3–5 sekundes.</p>
<p>Apgulties uz “nūdeles” ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu. Elpot – izelpojot ūdenī.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 	<p>Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību. Elpošanas ritms – uz “viens – divi” – ātri un dziļi ieelpot, uz “trīs – četri – pieci – seši” – izelpot.</p>
<p>Apgulties uz “nūdeles” ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām izpildīt pārmaiņus apļveida kustības. Pārvietoties uz priekšu. Elpot – izelpojot ūdenī.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 	<p>Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību. Elpošanas ritms – uz “viens – divi” – ātri un dziļi ieelpot, uz “trīs – četri – pieci – seši” – izelpot.</p>
<p>Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 	<p>Skolotāja palīgs palīdz bērniem noturēt līdzsvaru, pieturot pie muguras.</p>
<p>Lēcieni no baseina malas. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas – brīvi iekrīt ūdenī.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 	<p>Var izpildīt ar skolotāja palīdzību.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs:

peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi, mazās krāsainās bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Soļošana apkārt baseinam. Pēc signāla palēciens, tad pietuptions zem ūdens un turpināt soļot pretējā virzienā.	Izpildot palēcieni palīdzēt ar rokām.
2. Bērni brīvi pārvietojas pa baseinu. Pēc signāla apstājās un izpilda 5 ieelpas un izelpas ūdenī.	Izelpojot pietuptions ar galvu zem ūdens.
3. Bērni sadalās pāros. Viens apsēžas uz porolona nūjas jāteniski, kā "uz zirga", noturot līdzsvaru ar rokām. Otrs, velkot nūju aiz viena gala, soļo vai skrien dažādos virzienos. Partneri mainās.	Bērnam, kurš sēž uz "nūdeles", jānotur līdzsvars ar ķermeni un rokām pie pārvietošanās trajektorijas izmaiņām.
4. Slidējums pēc atgrūdienu no baseina sienas ar dažādiem roku stāvokļiem. Rokas augšā, lejā, viena – augšā, otra – lejā.	Pirms atgrūdienu ieelpot un iegremdēt seju ūdenī.
5. Peldēšana uz muguras ar kājām, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pēc signāla pacelt vienu roku no ūdens 2–3 sekundes.	Vingrinājumu vai izpildīt vienā līnijā vai pa apli gar baseina malām.
6. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
7. Bērni nostājās vienā līnijā. Apgulties uz krūtīm, turot mazo pludiņu starp kājām. Izpildot īrienus, kā brasā, pārvietoties uz priekšu. Pēc diviem īrieniem ieelpot.	Pēc katra īriena rokas iztaisnojas priekšā. Peldēšanas attālumu nosaka skolotājs.
8. Rotaļa "Krāsainās bumbas": sadalīt baseinu divās daļās. Vienā atrodas bērni, otrajā – daudz mazo krāsaino bumbu. Skolotājs nosauc bumbas krāsu – bērni skrien vai peld pakāļ bumbai un pārnes to uz savu baseina pusi.	Nedrīkst pieskarties cits citam. Bumba jātur ar vienu roku. Vienā piegājiena drīkst paņemt tikai vienu bumbu.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi, grimstošas rotaļlietas, vingrošanas aplī

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Brīva soļošana vai skriešana pa baseinu. Pēc skolotāja signāla apstāties un izpildīt "zvaigznīti".	Dziļā ieelpa pirms izpildīt "zvaigznīti".
2. Rotaļa "Seko svilpei": pēc skolotāja svilpes signāla bērniem jāizveido aplis, turoties rokās ar partneri. Bērnu skaits aplī ir atkarīgs no svilpju signāla skaita. Bērni, kuri neatrada partnerus vai izveidoja apli nepareizi, beidz spēli. Spēle turpinās, kamēr paliek divi cilvēki.	Izveidojot apli, bērni paceļ rokas augšā.
3. Slīdējumi pēc atgrūdienu no baseina sienas uz krūtīm un uz muguras ar dažādiem roku stāvokļiem. Rokas augšā, lejā, viena – augšā, otra – lejā.	Pirms atgrūdienu, ieelpot un iegremdēt seju ūdenī.
4. Rotaļa "Zemūdens peldēšana": bērni atrodas baseina malā, sadalās divās komandās. Pēc signāla bērniem jāienirst zem ūdens un jāpaceļ priekšmeti, kas atrodas zem ūdens (gumijas aplī vai rotaļlietas).	Vienā piegājiena drīkst paņemt tikai vienu priekšmetu.
5. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
6. Nostāties vienā rindā pie baseina sienas. Atgulties uz muguras, rokas gar sāniem. Izpildot pamīšus kustības ar kājām un nelielas amplitūdas kustības ar rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu.	Pārvietošanas attālums: 5–6 m, tad var piecelties kājās.
7. Brīvi lēcieni ūdenī no baseina malas vingrošanas aplī.	No pietupiena vai no stāvokļa stāvus – atkarībā no bērnu sagatavotības.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/“nūdeles”, mazie pludiņi, grimstošas rotaļlietas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>1. Uzpeldēšana. Bērni izveido 2 vai 3 apļus pa 5–6 cilvēkiem katrā. Pēc signāla izpilda “pludiņu” (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), “zvaigznīti” (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), “medūzu” (rokas, galva un kājas brīvi, pilnīgi atbrīvotas).</p>	<p>Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.</p>
<p>Baseinu sadala 4 kvadrātos, “stacijās”. Katrā atrodas 4–5 bērni. Katrā “stacijā” jāizpilda noteikts vingrinājums:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ieelpa, stāvus – izelpa ūdenī pietupienā; 2) noturēšanās guļus uz muguras, uz vietas, izpildot roku un kāju kustības līdzsvaram; 3) ieelpa – “pludiņš” – “zvaigznīte” – apgriezies uz muguras; 4) ķermeņa noturēšana uz vietas, sēžot uz mazā pludiņa, brīvi izpildot roku un kāju kustības. 	<p>Vingrinājuma ilgums ap 30 sekundes. Pēc signāla dalībnieki pāriet uz nākamo “staciju”. Bērnu skaitu un vingrinājuma ilgumu nosaka skolotājs. Izpildīt 4–5 apļus.</p>
<p>3. Dažāda veida slīdējumi ar dažādiem roku stāvokļiem.</p>	<p>Slīdēt pēc iespējas ilgāk.</p>
<p>4. Lēcieni no baseina malas. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas brīvi iekrīt ūdenī.</p>	<p>Var izpildīt ar skolotāja palīdzību.</p>
<p>5. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas brīvi iekrīt ūdenī, uzpeld un izpilda “pludiņu”.</p>	<p>Pirms lēciena/kritiena – dziļa ieelpa.</p>
<p>6. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas brīvi iekrīt ūdenī, uzpeld un izpilda “pludiņu” un “zvaigznīti”.</p>	<p>Pirms lēciena/kritiena – dziļi jāieelpo.</p>
<p>7. Rotaļa “Dārgakmeņi”: bērni sadalās divās komandās, nostājas pie pretējām baseina sienām. Skolotājs izmētā grimstošās rotaļlietas pa visu baseinu. Pēc signāla dalībnieki meklē “dārgakmeņus” un aiznes uz savas komandas baseina malu. Rotaļa ilgst 3–4 minūtes, tad seko atpūta.</p>	<p>Vienā piegājienā drīkst paņemt tikai vienu “dārgakmeni”.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/“nūdeles”, mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Pēc atgrūdienu no baseina sienas izpildīt slīdējumu</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. uz krūtīm, pagriezties uz muguras, turpināt slīdēt, izpildot pamīšus kustības ar kājām. 	<p>Ķermenis iztaisnots, rokas pie ausīm.</p>
<p>Pēc atgrūdienu no sienas izpildīt slīdējumu uz krūtīm,</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. apgriezties ap vertikālo asi par 360 grādiem, turpināt slīdēt, izpildot pamīšus kustības ar kājām. 	<p>Ķermenis iztaisnots, rokas pie ausīm.</p>
<p>Bērni nostājās vienā līnijā un soļo uz priekšu, palīdzot ar rokām. Pēc komandas apstājās un izpilda 10 ieelpas ar izelpu zem ūdens.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 	<p>Ieelpa dziļa un ātra, izelpa 3–5 sekundes.</p>
<p>Apgulties uz “nūdeles” ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu. Elpot, izelpojot ūdenī.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 	<p>Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību. Elpošanas ritms – uz “viens – divi” – ātri un dziļi ieelpot, uz “trīs – četri – pieci – seši” – izelpot.</p>
<p>Apgulties uz “nūdeles” ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām izpildīt pārmaiņus apļveida kustības. Pārvietoties uz priekšu. Elpot, izelpojot ūdenī.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 	<p>Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību. Elpošanas ritms – uz “viens – divi” – ātri un dziļi ieelpot, uz “trīs – četri – pieci – seši” – izelpot.</p>
<p>Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 	<p>Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.</p>
<p>Lēcieni no baseina malas. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas brīvi iekrīt ūdenī.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 	<p>Var izpildīt ar skolotāja palīdzību.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs:

peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi, mazās krāsainās bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Soļošana apkārt baseinam. Pēc signāla palēciens, pietupiens zem ūdens un turpināt soļot pretējā virzienā.	Izpildot palēcienu palīdzēt ar rokām.
2. Bērni brīvi pārvietojas pa baseinu. Pēc signāla apstājas un izpilda 5 ieelpas un izelpas ūdenī.	Izelpojot pietupties ar galvu zem ūdens.
3. Bērni sadalās pāros. Viens apsēžas uz porolona nūjas jāteniski, kā "uz zirga" noturot līdzsvaru ar rokām. Otrs, velkot nūju aiz viena gala, soļo vai skrien dažādos virzienos. Partneri mainās.	Bērnam, kurš sēž uz "nūdeles", jānotur līdzsvaru ar ķermeni un rokām, pie pārvietošanās trajektorijas izmaiņām.
4. Slidējums pēc atgrūdienu no baseina sienas ar dažādiem roku stāvokļiem. Rokas augšā, lejā, viena – augšā, otra – lejā.	Pirms atgrūdienu, ieelpot un iegremdēt seju ūdenī.
5. Peldēšana uz muguras ar kājām, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pēc signāla pacelt vienu roku no ūdens uz 2–3 sekundēm.	Vingrinājumu vai izpildīt vienā līnijā vai pa apli gar baseina sienām.
6. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
7. Bērni nostājas vienā līnijā. Apgulties uz krūtīm, turot mazo pludiņu starp kājām. Izpildot īrienus kā brasā, pārvietoties uz priekšu. Pēc diviem īrienu ieelpot.	Pēc katra īrienu rokas iztaisnojas priekšā. Peldēšanas attālumu nosaka skolotājs.
8. Rotaļa "Krāsainas bumbas": sadalīt baseinu divās daļās. Vienā atrodas bērni, otrā – daudz mazo krāsaino bumbu. Skolotājs nosauc bumbas krāsu – bērni skrien vai peld pakāļ bumbai un pārnes to uz savu baseina pusi.	Nedrīkst pieskarties cits citam. Bumba jātur ar vienu roku. Vienā piegājienā drīkst paņemt tikai vienu bumbu.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles" mazie pludiņi, grimstošas rotaļlietas, vingrošanas aplī

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Brīva soļošana vai skriešana pa baseinu. Pēc skolotāja signāla apstāties uz izpildīt "zvaigznīti".	Izpildīt dziļu ieelpu, pirms izpildīt "zvaigznīti".
2. Rotaļa "Seko svilpei": pēc skolotāja svilpes signāla bērniem jāizveido aplis, turoties rokās ar partneri. Bērnu skaits aplī ir atkarīgs no svilpju signāla skaita. Bērni, kuri neatrada partnerus vai izveidoja apli nepareizi, beidz spēli. Spēle turpinās, kamēr paliek divi cilvēki.	Izveidojot apli, bērni paceļ rokas augšā.
3. Slīdējumi pēc atgrūdienu no baseina sienas uz krūtīm un uz muguras ar dažādiem roku stāvokļiem. Rokas augšā, lejā, viena – augšā, otra – lejā.	Pirms atgrūdienu ieelpot un iegremdēt seju ūdenī.
4. Rotaļa "Zemūdens peldēšana": bērni atrodas baseina malā, sadalās divās komandās. Pēc signāla bērniem jāienirst zem ūdens un jāpaceļ priekšmeti, kas atrodas zem ūdens (gumijas aplī vai rotaļlietas).	Vienā piegājiena drīkst paņemt tikai vienu priekšmetu.
5. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
6. Nostāties vienā rindā pie baseina sienas. Atgulties uz muguras, rokas gar sāniem. Izpildot pamīšus kustības ar kājām un nelielās amplitūdas kustības ar rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu.	Pārvietošanas attālums 5–6 m, tad var piecelties kājās.
7. Brīvi lēcieni ūdenī no baseina malas vingrošanās aplī.	No pietupiena vai no stāvokļa stāvus atkarībā no bērnu sagatavotības.



Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Skriešana vai soļošana pa baseinu ar dažādām roku kustībām.	Pēc komandas kustību virziens mainās.
2. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 6–8 sekundes. Rokas augšā pie ausīm, lejā pie gurniem.	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
3. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 6–8 sekundes, izplest rokas un kājas 2–3 sekundes.	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
4. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt 6–8 sekundes, izplest rokas un kājas uz 2–3 sekundēm, tad izveidot "pludiņu".	Ķermenis atbrīvots. Mugura uz ūdens virsmas.
5. Pārvietojoties pa apli apkārt baseinam uz krūtīm ar mazo pludiņu taisnās rokās priekšā un pamīšus kāju darbību. Seja ūdenī. Pēc 3–4 sekundēm pacelt galvu no ūdens un ieelpot.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
6. Pārvietojoties pa apli apkārt baseinam uz muguras ar mazo pludiņu taisnās rokās lejā un pamīšus kāju darbību. Seja vērsta uz griestiem.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
7. Apgulties uz "nūdeles" ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu.	Skolotājs nosaka pārvietošanās trajektoriju: pa apli, zigzaga veidā. Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību.
8. Rotaļa "Tunelis": bērni nostāja pa divi, viena metra attālumā un izveido "tuneli", turot vingrošanas apļus vertikāli. Viens pāris – bez apļa – pārvietojās caur "tuneli", ienirstot katrā aplī.	Bērni, kuri nejūtas droši, veic pietupienus zem ūdens pie katra apļa.
9. Niršana. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas, lai aizsniegtu baseina grīdu. Paslīdēt dziļāk zem ūdens.	Bērniem jāsažūt ūdens cēlējspēks.
10. Niršana. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas, lai aizsniegtu baseina grīdu. Pārvietoties uz priekšu, izpildot pamīšus kustības ar kājām.	Bērniem jāsažūt ūdens cēlējspēks.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi vieglas bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Bērni nostājas aplī. Trīs bērniem rokās vieglās bumbas. Pēc ieelpas izpilda pietupieni, tad piecēlās kājās un mest bumbu citam. Kas noķer bumbu izpilda ieelpu, pietupieni un atkal met bumbu.	Skolotājs seko, lai visi izpilda vismaz 4–5 reizes.
2. Izpildīt slīdējumu pa ūdens virsmu uz krūtīm un uz muguras pēc atgrūdienu no baseina sienas, ar dažādiem roku stāvokļiem: augšā, gar sāniem, viena – augšā, otra – lejā.	Skolotājs nosaka, kurš tālāk.
3. Nostāties vienā līnijā, apsēsties uz "nūdeles" jāteniski kā uz zirga. Izpildot dažādas kustības ar abām rokām zem ūdens, pārvietoties uz priekšu. Pēc signāla – pārvietoties pretējā virzienā.	Kājas saliektas ceļu locītavās, nekustīgas. Turēt līdzsvaru ar smaguma centru un muguru.
4. Rotaļa "Kurš zirgs ātrākais": bērni nostājas vienā līnijā pa 5–6, sēžot uz "nūdeles". Pēc komandas sāk pārvietoties uz priekšu, izpildot īrienus ar rokām zem ūdens.	Skolotājs nosaka uzvarētāju.
5. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot kustības ar apakšdelmiem lejup, pārvietoties uz priekšu.	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
6. Rotaļa "Tunelis": bērni nostājas pa divi, viena metra attālumā un izveido "tuneli", turot vingrošanas apļus vertikāli. Viens pāris – bez apļa – pārvietojas caur "tuneli", ienirstot katrā aplī.	Bērni, kuri nejūtas droši, veic pietupieni zem ūdens pie katra apļa.
7. Niršana. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas, lai aizsniegtu baseina grīdu. Paslīdēt dziļāk zem ūdens.	Bērniem jāsaņūm ūdens cēlējspēks.
8. Niršana. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas, lai aizsniegtu baseina grīdu. Pārvietoties tālāk, izpildot pamīšus kustības ar kājām.	Bērniem jāsaņūm ūdens cēlējspēks.
9. Rotaļa "Krokodils upē": atzīmēt divas paralēlas līnijas (5–8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas "krokodils". Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par "krokodilu" un palīdz ķert pārbēdzējus.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlēta veidā (skrienot, peldot, nirstot). Lai rotaļa notiktu raitāk, dalībnieku skaits komandā 5–6.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs:

peldēšanas nūjas/“nūdeles”, mazie pludiņi, peldošie basketbola grozi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos.</p> <p>1. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p>	<p>Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.</p>
<p>Bērni nostājas pāros. Pēc ieelpas pietupiens zem ūdens ar atvērtām acīm, un rāda cits citam noteiktu pirkstu skaitu, no 1 līdz 10. Piecēlās kājās un novērtē atbildes.</p> <p>2.</p>	<p>Zem ūdens jāatrodas 2–3 sekundes.</p>
<p>Guļot uz krūtīm ar mazo pludiņu taisnās rokās priekšā un izpildot pamīšus kustības ar kājām, pārvietoties uz priekšu. Galva atrodas virs ūdens. Pēc signāla apgriezties uz muguras, turpināt peldēt uz muguras. Atkārtot.</p> <p>3.</p>	<p>Mugurai jābūt tuvu pie ūdens virsmas. Elpot ritmiski.</p>
<p>Peldēšana uz muguras ar kājām, turot mazo pludiņu taisnās rokas lejā. Pēc signāla pacelt vienu roku no ūdens 2–3 sekundes.</p> <p>4.</p>	<p>Vingrinājumu vai izpildīt vienā līnijā vai apli gar baseina sienām.</p>
<p>Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildīt brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.</p> <p>5.</p>	<p>Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.</p>
<p>Bērni nostājas vienā līnijā. Apgulties uz krūtīm, turot mazo pludiņu starp kājām. Izpildot īrienus kā brasā, pārvietoties uz priekšu. Pēc diviem īrieniem ieelpot.</p> <p>6.</p>	<p>Pēc katra īriena rokas iztaisnojas priekšā. Peldēšanas attālumu nosaka skolotājs.</p>
<p>Rotaļa “Basketbols”: baseinā novietoti peldoši basketbola grozi 6–7 m attālumā. Bērni sadalās komandā pa 5–6 katrā, apsēžas “kā uz zirga” uz noteiktas krāsas porolona nūjām. Pārvietojas pa baseinu ar roku palīdzību, un cenšas iemest bumbu pretinieku komandas grozā.</p> <p>7.</p>	<p>Rotaļa ilgst 3–4 minūtes, tad komandas mainās vai atpūšas 3–4 minūtes. Spēles laikā nedrīkst stāvēt uz baseina grīdas.</p>
<p>Dažāda veida slīdējumi pēc atgrūdienu no baseina sienas.</p> <p>8.</p>	<p>Pēc dziļas ieelpas slīdēt, līdz ķermenis apstājas.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: mazie pludiņi, viegla bumba

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos.</p> <p>1. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p>	<p>Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.</p>
<p>Bērni izveido 2 vai 3 apļus pa 5–6 cilvēkiem katrā. Pēc signāla izpilda “pludiņu” (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), “zvaigznīti” (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), “medūzu” (rokas, galva un kājas brīvi pilnīgi atbrīvotas).</p>	<p>Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.</p>
<p>3. Pēc ieelpas un atgrūdiens no sienas izpildīt slīdējumu 2–3 sekundes, tad sākt strādāt ar kājām pamīšus, 3–5 sekundes, tad izpildīt vienlaikus īrienu ar abām rokām līdz gurniem.</p>	<p>Pēc katra vingrinājuma posma jāpārvietojas tālāk.</p>
<p>4. Nostāties vienā rindā pie baseina sienas. Atgulties uz muguras, rokas gar sāniem. Izpildot pamīšus kustības ar kājām un nelielas amplitūdas kustības ar rokām lejup, zem ūdens pārvietoties uz priekšu.</p>	<p>Attālums: 5–6 m, tad var piecelties kājās.</p>
<p>5. Peldēšana uz muguras ar kājām, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pēc signāla pacelt vienu roku no ūdens uz 2–3 sekundēm.</p>	<p>Vingrinājumu vai izpildīt vienā līnijā vai pa apli gar baseina sienām.</p>
<p>6. Pēc ieelpas apgulties uz krūtīm, rokas augšā. Izpildīt īrienus ar abām rokām vienlaikus līdz gurniem. Neizceļot rokas no ūdens, pārvietot tās uz priekšu. Atkārtot.</p>	<p>Vienā ieelpā jāizpilda 3–4 īrieni. Kāju kustības – vieglas, ķermeņa līdzsvaram.</p>
<p>7. Pēc ieelpas apgulties uz krūtīm, viena roka augšā, otra lejā. Izpildīt īrienus zem ūdens pārmaiņus: viena roka izpilda īrienu, otra iztaisnojas augšā. Rotaļa “Garais suns”: nopeldēt bez elpošanas 4–5 metrus.</p>	<p>Seja atrodas ūdenī. Kāju kustības – vieglas, ķermeņa līdzsvaram.</p>
<p>8. Lēcieni no baseina malas.</p>	
<p>9. Lēcieni ūdenī. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas – bērni brīvi iekrīt ūdenī, uzpeld un izpilda “pludiņu” un “zvaigznīti”.</p>	<p>Pirms lēciena/kritiena – dziļi jāieelpo.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi.

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Skriešana vai soļošana pa baseinu ar dažādām roku kustībām.	Pēc komandas kustību virziens mainās.
2. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 6–8 sekundes. Rokas augšā pie ausīm, lejā pie gurniem.	Ķermenis atbrīvots. Mugura virs ūdens.
3. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt uz krūtīm 6–8 sekundes, izplest rokas un kājas uz 2–3 sekundēm.	Ķermenis atbrīvots. Mugura virs ūdens.
4. Pēc ieelpas atgrūsties no baseina sienas un slīdēt 6–8 sekundes, izplest rokas un kājas uz 2–3 sekundēm, tad izveidot "pludiņu".	Ķermenis atbrīvots. Mugura virs ūdens.
5. Pārvietoties pa apli apkārt baseinam uz krūtīm ar mazo pludiņu taisnās rokās priekšā un pamīšus kāju darbību. Seja ūdenī. Pēc 3–4 sekundēm pacelt galvu no ūdens uz ieelpot.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
6. Pārvietoties pa apli apkārt baseinam uz muguras ar mazo pludiņu taisnās rokās lejā un pamīšus kāju darbību. Seja vērsta uz griestiem.	Saglabāt kustību trajektoriju pie sienas. Elpot ritmiski. Uzdevums izveidot "straumi", kas palīdzēs pārvietoties.
7. Apgulties uz "nūdeles" ar atbalstu uz vēdera. Kājas atbrīvotas. Ar rokām vienlaikus izpildīt apļveida kustības zem ūdens. Pārvietoties uz priekšu.	Skolotājs nosaka pārvietošanās trajektoriju: pa apli, zigzaga veidā. Ar apakšdelmiem sajūst ūdens pretestību.
8. Bērni nostājas pa divi, viena metra attālumā un izveido "tuneli", turot vingrošanas apļus vertikāli. Viens pāris – bez apļa – pārvietojas caur "tuneli", ienirstot katrā aplī.	Bērni, kuri nejūtas droši, veic pietupienus zem ūdens pie katra apļa.
9. Niršana. Veikt ieelpu un spēcīgi atgrūsties no baseina sienas – nirt. Slīdēt dziļāk zem ūdens.	Bērniem jāsajūt ūdens cēlējspēks.
10. Niršana. Veikt ieelpu un spēcīgi atgrūsties no baseina sienas – nirt. Pārvietoties tālāk, izpildot pamīšus kustības ar kājām.	Bērniem jāsajūt ūdens cēlējspēks.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: peldēšanas nūjas/"nūdeles", mazie pludiņi, vieglās bumbas

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
1. Bērni nostājas aplī. Trīs bērniem rokās vieglās bumbas. Pēc ieelpas jāizpilda pietupiens, tad piecelties kājās un mest bumbu citam. Tam, kas noķēra bumbu izpilda ieelpu, pietupienu un atkal met bumbu.	Skolotājs seko, lai visi izpilda vismaz 4–5 reizes.
2. Izpildīt slīdējumu pa ūdens virsmu uz krūtīm un uz muguras pēc atgrūdienu no baseina sienas ar dažādiem roku stāvokļiem: augšā, gar sāniem, viena – augšā, otra – lejā.	Skolotājs nosaka, kurš tālāk.
3. Nostāties viena līnijā, apsēsties uz "nūdeles" jāteniski kā uz zirga. Izpildot dažādās kustības ar abām rokām zem ūdens pārvietoties uz priekšu. Pēc signāla pārvietoties pretējā virzienā.	Kājas saliektas ceļu locītavās, nekustīgas. Līdzsvaru turēt ar smaguma centru un muguru.
4. Rotaļa "Kurš zirgs ātrākais": bērni nostājas vienā līnijā pa 5–6, sēžot uz "nūdeles". Pēc komandas sāk pārvietoties uz priekšu, izpildot īrienus ar rokām zem ūdens.	Skolotājs nosaka uzvarētāju.
5. Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot kustības ar apakšdelmiem lejup, pārvietoties uz priekšu.	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot pie muguras.
6. Rotaļa "Tunelis": bērni nostājas pa divi viena metra attālumā un izveido "tuneli", turot vingrošanas apļus vertikāli. Viens pāris – bez apļa – pārvietojas caur "tuneli", ienirstot katrā aplī.	Bērni, kuri nejūtas droši, veic pietupienu zem ūdens pie katra apļa.
7. Niršana. Veikt ieelpu un spēcīgi atgrūsties no baseina sienas – nirt. Slīdēt dziļāk zem ūdens.	Bērniem jāsaņūm ūdens cēlējspēks.
8. Niršana. Veikt ieelpu un spēcīgi atgrūsties no baseina sienas – nirt. Pārvietoties tālāk, izpildot pamīšus kustības ar kājām.	Bērniem jāsaņūm ūdens cēlējspēks.
9. Rotaļa "Krokodils upē": atzīmēt divas paralēlas līnijas (5–8 metru attālumā). Starp tām atrodas upe, kurā pārvietojas "krokodils". Tas cenšas noķert rotaļniekus, kuri mēģina nokļūt upes otrā krastā. Noķertais rotaļnieks kļūst par "krokodilu" un palīdz ķert pārēdējus.	Pārvietoties drīkst brīvi izvēlēta veidā (skrienot, peldot, nirstot). Lai rotaļa notiktu raitāk, dalībnieku skaits komandā 5–6.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs:

peldēšanas nūjas/“nūdeles”, mazie pludiņi, peldošie basketbola grozi

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseina dažādos virzienos.</p> <p>1. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p>	Skolotājs regulē pārvietošanas tempu.
<p>Bērni nostājas pāros. Pēc ieelpas, pietupiens zem ūdens ar atvērtām acīm, un rāda cits citam noteiktu pirkstu skaitu, no 1 līdz 10. Pieceļoties kājās, novērtē atbildes.</p> <p>2.</p>	Zem ūdens jāatrodas 2–3 sekundes.
<p>Guļot uz krūtīm ar mazo pludiņu taisnās rokās priekšā un izpilda pamišus kustības ar kājām, pārvietoties uz priekšu. Galva atrodas virs ūdens. Pēc signāla apgriezties uz muguras, turpināt peldēt uz muguras. Atkārtot.</p> <p>3.</p>	Mugurai jābūt tuvu pie ūdens virsmas. Elpot ritmiski.
<p>Peldēšana uz muguras ar kājām, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pēc signāla pacelt vienu roku no ūdens uz 2–3 sekundēm.</p> <p>4.</p>	Vingrinājumu vai izpildīt vienā līnijā vai pa apli gar baseina sienām.
<p>Atgulties uz muguras, turot mazo pludiņu starp kājām. Rokas gar sāniem. Izpildot brīvas kustības ar rokām, pārvietoties dažādos virzienos.</p> <p>5.</p>	Skolotāja palīgs palīdz noturēt līdzsvaru, pieturot bērnu pie muguras.
<p>Bērni nostājas vienā līnijā. Apgulties uz krūtīm, turot mazo pludiņu starp kājām. Izpildot īrienus kā brasā, pārvietoties uz priekšu. Pēc diviem īrieniem ieelpot.</p> <p>6.</p>	Pēc katra īriena rokas iztaisnojas priekšā. Peldēšanas attālumu nosaka skolotājs.
<p>Rotaļa “Basketbols”: baseinā novietoti peldošie basketbola grozi 6–7 m attālumā. Bērni sadalās komandā pa 5–6 katrā, apsēžas “kā uz zirga” uz noteiktas krāsas porolona nūjām. Pārvietojas pa baseinu ar roku palīdzību un cenšas iemest bumbu pretiniekā grozā.</p> <p>7.</p>	Rotaļa ilgst 3–4 minūtes, tad komandas mainās vai atpūšas 3–4 minūtes. Rotaļas laikā nedrīkst stāvēt uz baseina grīdas.
<p>Dažāda veida slīdējumi pēc atgrūdienu no baseina sienas.</p> <p>8.</p>	Pēc dziļas ieelpas slīdēt, līdz ķermenis apstājās.

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: mazie pludiņi, viegla bumba

Uzdevumi:

1. Ūdens pretestības sajūta pie dažāda ātruma un tempa roku un kāju kustībām.
2. Ķermeņa pārvietošana ar roku un kāju kustībām.
3. Izelpa ūdenī.
4. Lēcieni ūdenī.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseinu dažādos virzienos.</p> <p>1. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus.</p>	<p>Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.</p>
<p>Bērni izveido 2 vai 3 apļus pa 5–6 cilvēkiem katrā. Pēc signāla izpilda "pludiņu" (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), "zvaigznīti" (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), "medūzu" (rokas, galva un kājas brīvi atbrīvotas).</p>	<p>Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.</p>
<p>Pēc ieelpas un atgrūdiens no sienas izpildīt slīdējumu 2–3 sekundes, tad sākt strādāt ar kājām pamīšus, 3–5 sekundes, tad izpildīt vienlaikus īrienu ar abām rokām līdz gurniem.</p>	<p>Pēc katra vingrinājuma posma jāpārvietojas tālāk.</p>
<p>Nostāties vienā rindā pie baseina sienas. Atgulties uz muguras, rokas gar sāniem. Izpildot pamīšus kustības ar kājām un nelielās amplitūdas kustības ar rokām lejup, zem ūdens pārvietoties uz priekšu.</p>	<p>Pārvietošanās attālums: 5–6 m, tad var piecelties kājās.</p>
<p>Peldēšana uz muguras ar kājām, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pēc signāla pacelt vienu roku no ūdens uz 2–3 sekundēm.</p>	<p>Vingrinājumu vai izpildīt vienā līnijā vai pa apli gar baseina sienām.</p>
<p>Pēc ieelpas apgulties uz krūtīm, rokas augšā. Izpildīt īrienus ar abām rokām vienlaikus līdz gurniem. Neizceļot rokas no ūdens, pārvietot tās uz priekšu. Atkārtot.</p>	<p>Vienā ieelpā jāizpilda 3–4 īrieni. Kāju kustības – vieglas, ķermeņa līdzsvaram.</p>
<p>Pēc ieelpas apgulties uz krūtīm, viena roka augšā, otra lejā. Izpildīt īrienus zem ūdens pārmaiņus: viena roka izpilda īrienu, otra iztaisnojas augšā. Rotaļa "Garais suns": nopeldēt bez elpošanas 4–5 metrus.</p>	<p>Seja atrodas ūdenī. Kāju kustības – vieglas, ķermeņa līdzsvaram.</p>
<p>8. Lēcieni no baseina malas.</p>	
<p>Lēcieni ūdenī. Pietupiens uz baseina malas, pēc komandas – brīvi iekrīt ūdenī, uzpeld un izpilda "pludiņu" un "zvaigznīti".</p>	<p>Pirms lēciena/kritiena – dziļa ieelpa.</p>

Vieta: baseins

Nepieciešamais inventārs: mazie pludiņi, "nūdeles"

Uzdevumi:

1. Pārbaudīt un novērtēt bērnu prasmes.

Vingrinājumu apraksts	Norādījumi par vingrinājuma izpildi
<p>Soļošana un skriešana pa baseina dažādos virzienos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pēc skolotāja signāla bērni izpilda dažādas kustības: palēcienus, pietupienus, pagriezienus. 	<p>Skolotājs regulē pārvietošanās tempu.</p>
<p>Bērni izveido 2 vai 3 apļus pa 5–6 cilvēkiem katrā. Pēc signāla izpilda "pludiņu" (kājas pievilkt pie krūtīm un apķert ar rokām), "zvaigznīti" (rokas un kājas izplestas uz ūdens virsmas), "medūzu" (rokas, galva un kājas pilnīgi atbrīvotas).</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. 	<p>Pirms sākt vingrinājumu, izpildīt dziļu ieelpu.</p>
<p>Pēc ieelpas un atgrūdiens no sienas izpildīt slīdējumu 2–3 sekundes, tad sākt strādāt ar kājām pamīšus, 3–5 sekundes, tad izpildīt vienlaikus īrienu ar abām rokām līdz gurniem.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 	<p>Pēc katra vingrinājuma posma jāpārvietojas tālāk.</p>
<p>Nostāties vienā rindā pie baseina sienas. Atgulties uz muguras, rokas gar sāniem. Izpildot pamīšus kustības ar kājām un nelielas amplitūdas kustības ar rokām lejup, zem ūdens pārvietoties uz priekšu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 	<p>Pārvietošanās attālums: 5–6 m, tad var piecelties kājās.</p>
<p>Peldēšana uz muguras ar kājām, turot mazo pludiņu taisnās rokās lejā. Pēc signāla pacelt vienu roku no ūdens uz 2–3 sekundēm.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. 	<p>Vingrinājumu vai izpildīt vienā līnijā vai pa apli gar baseina sienām.</p>
<p>Pēc ieelpas apgulties uz krūtīm, rokas augšā. Izpildīt īrienus ar abām rokām vienlaikus līdz gurniem. Neizceļot rokas no ūdens, pārvietot tās uz priekšu. Atkārtot.</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. 	<p>Vienā ieelpā jāizpilda 3–4 īrieni. Kāju kustības – vieglas, ķermeņa līdzsvaram.</p>
<p>Pēc ieelpas apgulties uz krūtīm, viena roka augšā, otra lejā. Izpildīt īrienus zem ūdens pārmaiņus: viena roka izpilda īrienu, otra iztaisnojas augšā. Rotaļa "Garais suns": nopeldēt bez elpošanas 4-5 metrus.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 	<p>Seja atrodas ūdenī. Kāju kustības – vieglas, ķermeņa līdzsvaram.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 8. Lēcieni no baseina malas. 	
<p>Lēcieni ūdenī. Pietupiens uz malas, pēc komandas</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. – brīvi iekrīt ūdenī, uzpeld un izpilda "pludiņu" un "zvaigznīti". 	<p>Pirms lēciena/kritiena – dziļa ieelpa.</p>



ĀRA AKTIVITĀTES

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu raksturojums Inventāra un uzskates materiāla raksturojums

Nodarbības plānotas visam mācību gadam, atbilstoši sezonai. Tās organizē, ņemot vērā:

1. skolas atrašanās vietu, stadiona, sporta laukuma esamību, teritorijā esošo nestandarta aprīkojumu, apvidus reljefa, raksturu (kalns, parks, mežs, lauki, u.c.) un dabas daudzveidību;
2. pieejamo inventāru (tai skaitā speciālo, nestandarta, pašizgatavoto un pielāgoto, skolēnu personīgo);
3. slodzes parametru ievērošanu (dozējumu, intensitāti), vingrinājumu dozējumu un sarežģītību atbilstoši skolēnu vecumam;
4. audzēkņu sadalījumu pa pāriem vai vairāk, audzēkņu individuālo fizisko sagatavotību, auguma un ķermeņa proporcijas;
5. iespējas mainīt audzēkņu lomas uzdevumos, ieinteresēt visus audzēkņus aktīvai līdzdalībai;
6. laika apstākļus (gaisa temperatūru, vēju, nokrišņus u.c.);
7. vietas reljefu (līdzens, šķēršļots), kas apgrūtina vai atvieglo uzdevumu izpildi;
8. iepriekšēju pārdomātu plānošanu, pārbaudi, maksimālu vietas iekārtošanu, inventāra sagatavošanu un drošību;
9. audzēkņu drošības ievērošanu un tās nodrošināšanu;
10. audzēkņu savstarpējas pozitīvas attieksmes un tolerances vienam pret otru, pret komandu ievērošanu;
11. iepriekšēju informācijas sniegšanu audzēkņiem un vecākiem par āra nodarbībām un atbilstošu apģērbu.

Nodarbību plānā iekļautie līdzekļi:

1. Skrējiens, soļošana (dažādas intensitātes, apjoma un veida)
2. VAV atbilstoši stundas galvenajai daļai
 - ar priekšmetu, bez, uz priekšmeta;
 - uz vietas un kustībā;
3. Uzmanības vingrinājumi
4. Šķēršļu josla
5. Rotaļas, spēles
6. Sadarbības uzdevumi
7. Citu mācību priekšmetu (dabas zinību, sociālo zinību, u.c.) integrācija atbilstoši vecumam, kas nepieciešams
 - 1) vispārējās fiziskās sagatavotības sekmēšanai,
 - 2) dzīvei nepieciešamo zināšanu un prasmju apguvei,
 - 3) sociālo prasmju attīstīšanai.

Nodarbību periodi un tēmu plānojums

Konspekti veidoti nosacīti, izdalot 3 periodus:

1. Septembris – novembris

- orientēšanās
- nūjošana
- tūrisms

2. Decembris - februāris

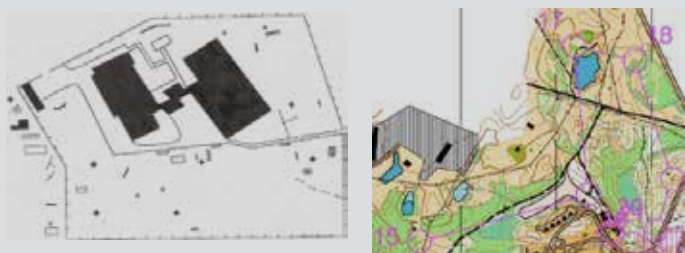
- sniega aktivitātes
- ragaviņas un slidošie līdzekļi
- distanču slēpošana

3. Marts – maijs

- orientēšanās
- nūjošana
- tūrisms
- frisbijgolfs
- slacklaine

Inventārs, materiāli

1. Āra nestandarta sporta laukuma un skolas teritorijā iekārtotais aprīkojums.
2. Āra apstākļiem izmantojamais sporta inventārs (dažādas bumbas, vingrošanas apļi).
3. Izdales materiāli:
 - 3.1. skolas sporta laukuma, teritorijas karte, plāns, shēmas;



3.2. dalībnieku kartiņas, planšetes, rakstāmie, attēli izdarei un noformēšanai.

4. Inventārs un materiāli laukuma, maršruta, punktu atzīmēšanai (konusi, lentas).
5. Pašizgatavotais un papildus inventārs un līdzekļi.
6. Plēves līdz 15 m x 2,5 – 4 m platas – vingrinājumiem uz zemes (līšana, rāpošana), ja zeme ir mitra.
7. Speciālais sporta inventārs:
Orientēšanas sportam - kompass.
Tūrisma - virves; pamata virves 12 – 16 mm D (20 – 30 m) un palīgvirves 8-10 mm Ø (1 – 3 m).

Piezīme: Konspekti tūrisma nodarbībām plānoti bez drošināšanas. Šajā gadījumā var izmantot arī saimniecības virves.

Drošināšanai nepieciešams: sistēmas, pašdrošināšanās cilpas (slingas), aptverošās cilpiņas, karabīnes, t.sk. skrūvējamās, žumārs (virves spriegošanai), aizsargķiveres, darba cimdi.

- Nūjošanai – nūjošanas nūjas.
- Slēpošanai – distanču slēpošanas inventārs
- Slackline (balansēšana uz platas lentas) - sākuma mācīšanai 15 m gara, 5 mm.

Attēli, piezīmes

Bumbas, vingrošanas apļi, dažāda veida plastmasas paliktņi (kvadrāti, apļi, pēdiņas u.c.) plastmasa nūjas u.c.



Nūju izvēle nūjošanā

Nūju garums, cm	Auguma garums, cm
95-100	145 - 150
100-105	150 - 160
105-110	160 - 170
110-115	170 - 175
115-120	175 - 180
120-125	180 - 185
130-130	185 - 190
130-135	185 - 190



Slackline lenta

Piezīmes. Āra nodarbībās nepieciešami dažādi izdales materiāli, pašizgatavots, nestandarta inventārs, arī improvizēts un pielāgots. Skolotāju, vecāku vadībā to sagatavo gan paši skolēni un vecāko klašu skolēni patstāvīgi, gan mājturības stundās, gan projektu nedēļas uzdevumu ietvaros.



Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: sporta laukums, skolas teritorija, acu apsēji.

Uzdevumi:

1. Veidot izpratni par rotaļu un spēļu nozīmi ikdienā;
2. Attīstīt telpas un laika izjūtu;
3. Veidot prasmi dalīties pieredzē, uz klausīt vienu otru, sekmēt klases saliedēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Audzēkņu vasaras aktivitātes (pārrunas, stāstījums). Audzēkņiem savstarpēji pārrunājamiem jautājumiem:

1. Kādās fiziskās aktivitātēs, sporta nodarbībās piedalījies vasaras brīvlaikā?
2. Kas visspilgtāk palicis atmiņā?
3. Vai šogad vēlies darboties kādā sporta pulciņā?
4. Ko šogad vēlies uzzināt, ko apgūt labāk? (skriet, lēkt, spēlēt bumbu, būt stiprākam u.tml.).

2. Rotaļa "Aklā čūska"

Audzēkņiem pārvietojoties jāizpilda skolotāja uzdevumi:

1. soļot zigzagā 10 m;
2. pāriet puspietupienā;
3. pāriet soļos un pēc dažiem soļiem zpidīt 5 lēcienus ar abām kājām uz priekšu;
4. 5 pielikšanas soļus pa kreisi (labi);
5. Zigzaga gājienā 10 m;
6. noliekties, rokas uz gurniem, turpina pārvietošanos 5 m;
7. ar labo (kreiso) kāju izpilda plašu soli sānis, pieliek kreiso (labo) kāju;
8. pārvietojas uz priekšu 10 m un pāriet lēnā skrējienā;
9. iet, ceļot ceļgalus maksimāli augstu.

Nobeiguma daļa

3. Rotaļas, spēles, klases saliedēšanas uzdevumi. Rotaļa "Trešais lieks".

Uzdevums.

Bēdzējam jānostājas jebkura pāra priekšā un jāsaka: „Trešais lieks!” Pēdējais bēg un mēģina nostāties citas kolonnas priekšā.

Uzvarētājs ir tas, kurš ne reizi nav noķerts.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pirms stundas, gatavojoties tai, audzēkņi sadalās pa divi un savā starpā pārrunā skolotāja uzdotos jautājumus (sagatavoti uz lapiņas katram pārim). Ja paliek bez pāra, audzēknis izvēlas, kuram pārim pievienosies un stāstījumu papildinās.

Rotaļu organizē nelielā teritorijā (min 20 x 20 m) Audzēkņi (ar acu apsējiem) nostājas kolonnā viens aiz otra. Skolotājs priekšā. Rokas priekšā stāvošajam uz gurniem, rokas brīvi iztaisnotas.

Skolotājs audzēkņus brīdina, ka pārvietosies pa dažādām šķēršļotām vietām, visiem uzmanīgi jā klausās un precīzi jāizpilda sacītais.

Uzdevumus papildina ar stāstījumu.

Vingrinājumu izpildes gaitā un/vai rotaļas beigās, nenoņemot acu apsējus, audzēkņiem jautā: "Kā jūs domājat, kur mēs esam atnākuši?"

Vingrinājumus pārvietošanās laikā atkārti. Uzdevuma veikšanas laikā ievēro nosacījumu – rokas uz gurniem.

Audzēkņi nostājas kolonnā pa divi, priekšā stāvošais ir ķērājs, aiz mugurē - bēdzējs. Ja bēdzēju notver, tas kļūst par ķērāju.

Piezīmes. Rotaļu "Aklā čūska" organizē nelielā teritorijā. Dažāda veida pārvietošanās un vingrinājumi ar acu apsējiem rada audzēkņos priekšstatu par lielu attālumu veikšanu. Skolotājs procesu papildina ar stāstījumu, piemēram: "Tagad iesim apkārt futbola vārtu stabam. Jāpieliecas - priekšā liels zars." Stāsta, ka priekšā nolikti priekšmeti, kuriem jāpārlec pāri, tāpēc audzēkņiem rodas iespaids, ka jāpārvar sarežģīti šķēršļi un attālums.

Vieta: lauka, meža apvidus, parks.

Nepieciešamie resursi/inventārs: dabas resursi, kompass.

- Uzdevumi:**
1. Iepazīstināt ar dabas daudzveidību, mācīt dabas objektu pazīmes izmantot dažādās dzīves situācijās;
 2. Audzināt cieņu pret dabu un tās vērtībām;
 3. Sekmēt audzēkņu radošumu un savstarpējo sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Dodoties uz nodarbības vietu, pārrunā ar audzēkņiem jautājumus, kas saistīti ar turpmākajām nodarbībām. 1) Mēs ejam pa ceļu vai taku? 2) Kas ir ceļš, kas - taka? 3) Pa kuru ceļa pusi jāpārvietojas? 4) Kas cilvēkam jāņem līdzi, pārvietojoties vai braucot tumsā? 5) Pēc kā mēs varam orientēties, esot dabā?

2. Mežā (parkā).
Spēle "Tripāteri"
Spēlētājiem jācenšas pēc iespējas uzmanīgāk (slepus pārvietojoties no vietas uz vietu) un ātrāk tikt pie koka.



3. Spēli var organizēt arī grupās ar vairākiem vadītājiem.

4. Debess puses noteikšana pēc apvidus objektu pazīmēm.

Atrast koku, kuram viena puse tumšāka, otra gaišāka vai celmu, kuram viena puse vairāk noklāta ar sūnām un tumšāka, vai skudru pūzni, nozāģēta koka celmu u.c. Noteikt Z un D puses.

Uzdevumu var veikt arī skolas teritorijā.

Nobeiguma daļa

Rotaļa - uzdevums "Kas te ir lieks?"

Uzdevums: atrast un salasīt priekšmetus, kas neiederas dabā. Uzvar dalībnieks, kas to veicis visātrāk.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pārrunas notiek brīvā sarunā, uzklusa audzēkņu teikto un viedokļus.

Skolotājs skaidro un precizē atbildes uz jautājumiem.

No audzēkņu vidus izvēlas vadītāju, kurš stāv pie koka, ar plaukstām aizsedz acis un skaita līdz 10, tad saka: "Eju meklēt!"

Tikmēr pārējie paslēpjas. Vadītājs iet meklēt, bet pārējie cenšas nemanīti piekļūt kokam. Ja tas izdevies, saka: "Trip, trip!" un nosauc vadītāja vārdu. Ja vadītājs kādu pamanījis vai atradis, viņš skrien pie koka un saka: "Trip, trip!" un nosauc atrastā dalībnieka vārdu.

Uzvar tie, kurus vadītājs neatrod.

Uzdevumu veic grupās pa 5 – 6.

Noteikt teritoriju - ne tālāk par 0,3 km rādiusā.

Atkarībā no konkrētajiem apstākļiem katrai grupai noteikt objektu skaitu. Kad uzdevums veikts, visi skolēni ar skolotāju aplūko atrastos objektus un izvērtē to atbilstību debess pusēm (skolotājs pārbauda ar kompasu palīdzību).

Atpakaļceļā pārrunā jautājumus par dabas saudzēšanu un tīrību.

Izvēlētā maršruta posmā ap 30 m x 20 m izlikti un paslēpti priekšmeti, kuri neiederas vidē. Izpildes laiks – 3 – 5 min. Priekšmetus saskaita un pārlicinās, vai visi atrasti.

Piezīmes. Nodarbības uzdevumu veikšanai nepieciešama iepriekšēja vietas apskate un tai atbilstošu uzdevumu izvēle. Rotaļai nepieciešamos priekšmetus skolotājs pirms tam izvieto pats vai kādam no audzēkņiem uzdod tos izvietot izvēlētajā posmā (dažāda veida papīrus, pudeles, bumbiņas, u.c.).

Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: sporta laukuma karte, plāns vai shēma, fotogrāfijas, planšetes.

Uzdevumi:

1. Attīstīt orientēšanās prasmes apvidū;
2. Pilnveidot attāluma noteikšanas izjūtu;
3. Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa Vai pazīsti savu skolu un skolas teritoriju?

1. Foto orientēšanās. Kopējais veicamā maršruta garums no 0,5 – 1,5 km.

Varianti:

1. Pēc dotajām fotogrāfijām audzēkņiem pēc iespējas īsākā laikā jāatrod attēlotā vieta.

2. Fotogrāfiju vietās nolikts rakstāmais un burti.

Burtus var:

- a) paslēpt un tie jāsameklē;
- b) redzami (uzrakstīti uz cietāka kartona), kuri, uzdevumu beidzot, veido vārdu vai vārdus, piemēram, SPORTA STUNDA.

Uzvarētāju nosaka pēc finiša laika un pareizi pateiktā vārda.

3. Fotogrāfiju vietās nolikts rakstāmais un apgriezta lapa ar jautājumiem par skolu:

- a) Cik skolai gadu?
- b) Cik skolēnu mācās mūsu skolā?
- c) Cik skolēnu ir tavā klasē (meiteņu, zēnu),
- d) Uzraksti vismaz 5 mācību priekšmetus, kurus šogad mācīsies!
- e) Kā sauc tavu sporta skolotāju? (vārdu, uzvārdu) utt.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Cik garš ir mans solis?"

Audzēkņi pārvietojas pa distanci ātrā solī, un saskaita soļus 50 m (50 x 2) un atkārto to 100 m distancē.

Tāpat veic distanci, skrienot dažādos skriešanas režīmos.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sagatavotas fotogrāfijas (vēlams krāsainas) ar dažādām zīmīgām skolas teritorijas vietām un vai atsevišķi vietu fragmenti, piemēram, parādes durvju viena puse, kāpnes, palīgēkas, vieta sporta laukumā, koks utt.

Katra fotogrāfija numurēta un audzēkņiem tās izsniedz jauktā secībā vai secību norāda. Uz nelielas lapas katrs uzraksta apmeklējamo punktu secību un dodas distancē.

Startē visi (pa pāriem vai komandās) vienlaicīgi.



Lai fiksētu audzēkņu "pavēles" apmeklējumu pa punktiem (vietām) uzdevumu izpilda, izmantojot 2. variantu.

Audzēkņiem izsniedz planšetes vai kartona paliktņus ar baltu lapu, uz kuras audzēkņi secīgi pieraksta punktu vietās esošos burtus vai atbildes uz jautājumiem (3.variants).

Taisns, līdzens distances posms no 50 - 100 m, ik pēc 10 m izliktas zīmes (konusi)



Uzdevums.

Audzēkņim jānosaka veiktais attālums. Jāiegaumē savs soļu skaits soļojot vai skrienot. Jāaprēķina, cik soļu ir 1 km distancē.

Piezīmes. Fotogrāfijas noformē uz kartona lapas vairākkārtējai izmantošanai.

Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: laukuma maršruta shēmas, rakstāmais, lineāls, planšetes ar baltu papīru, konusi.

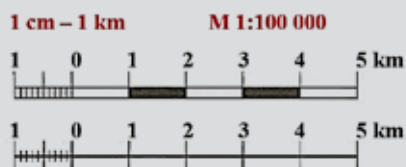
Uzdevumi:

1. Radīt izpratni par kartes mērogu;
2. Pilnveidot orientēšanās prasmes pēc līnijveida orientieriem;
3. Sekmēt atjautību, radošumu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Iepazīstināšana ar orientēšanās kartes mērogu, attāluma un mēroga noteikšana kartē.



Audzēkņi pēc shēmas **(b)** pārvietojas pa laukumu, atrod pareizo punktu, paceļ konusu un paskatās, kāds priekšmets zem tā atrodas. Turpina pārvietošanos līdz pēdējam shēmā attēlotajam punktam. Pēc uzdevuma veikšanas dalībnieks atgriežas un pasaka, kādus priekšmetus atradis.

Varianti:

1. Zem konusiem noliek lapiņas ar burtiem, kuri jāatceras vai lapiņas jāpaņem (sagatavo, lai pietiktu visiem audzēkņiem). Finišā pasaka vai saliek vārdu no atrastajiem burtiem.
2. Zem konusiem (visiem vai dažiem) ir uzdevums (mīkla, matemātikas uzdevums u.c.) kurš jāatrisina.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Nosaki debess puses!"

Audzēkņiem pēc iespējas ātrāk un precīzāk jānosaka un jāpieraksta uz lapas debess pušu nosaukumi maršruta atpakaļceļā.

Uzdevumu atkārtoti 3 reizes, katru reizi dodot citu maršrutu. Uzvar komanda, kura kopumā uzdevumu veikusi visātrāk un precīzāk.



Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

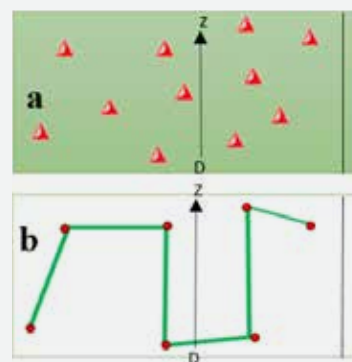
Teorētiski iepazīstina ar orientēšanās kartes mērogu. Sporta laukumā atzīmēti vairāki punkti (konusi). Dota laukuma shēma ar mērogu 1:100000. Audzēkņi izlozē laukuma shēmas variantu ar 3 punktiem.

1) Ar soļiem izmēra attālumu un aprēķina veikto attālumu, pieraksta uz lapas. 2) Shēmā ar lineālu izmēra attālumus no punkta līdz punktam un aprēķina distances garumu. Salīdzina ar veikto soļu mērījumu.



Sporta laukumā izvietoti konusi, atzīmēta starta līnija **(a)**. Uz A4 lapas sagatavoti shēmu variantu (3 – 5) komplekti ar 5 – 6 punktiem.

Uzdevumu pēc signāla uzsāk 3 – 5 audzēkņi (atkarīgs no shēmu variantiem). Pēc 15 – 20 sek. uzdevumu sāk nākamā dalībnieku grupa.



Sagatavoti 3 – 4 dažādi attēli, kuros norādītas debess puses un pārvietošanās virziens. Audzēkņi sadalīti 3 – 4 komandās, katrai komandai iedots rakstāmais un lapa pierakstam. Grupas izlozē attēlu un pēc signāla sāk uzdevumu.

Vieta: skolas teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: aukuma maršruta shēmas, rakstāmais, konusi, kompass.

- Uzdevumi:**
1. Radīt izpratni par karti;
 2. Mācīt noorientēt karti (plānu, shēmu) pēc līnijveida orientieriem;
 3. Sekmēt atjautību, radošumu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Iepazīstināšana ar orientēšanās karti (Z un D virziena norādes kartē).

2. Debess puses noteikšana.

Audzēkņi pārvietojas pa shēmā norādīto maršrutu. Uzsākot pārvietošanos un, turpinot to no punkta uz punktu, ieraksta debess pusi, uz kuru dosies tālāk.

Varianti:

- 1) maršrutu veic komandās uz laiku;
- 2) nonākot pēdējā punktā, veic maršrutu pretējā virzienā un izpilda iepriekš minētos nosacījumus.

Uzvar grupa, kura visātrāk un visprecīzāk veikusi uzdevumu.

Uzdevumu katrs audzēknis var veikt individuāli.

Nobeiguma daļa

Debess puses noteikšana.

Rotaļa "Satiksmes regulētājs"

Pēc skolotāja teiktā, piemēram: "Mainās visi, kam dzimšanas diena janvārī!" audzēkņi mainās vietām un nostājas ar paceltu labo roku uz Z.

Varianti:

- 1) Paceltas abas rokas – Z – D; vispirms norāda, kura uz kuru debess pusi.
- 2) Audzēkņi saskaitās pēc kārtas. "Mainās visi tie", skolotājs dod matemātikas uzdevumu, "kuru kārtas nr. dalās ar divi!" Dalībnieki samainās un nostājas un, paceļot roku, norāda Z virzienu.

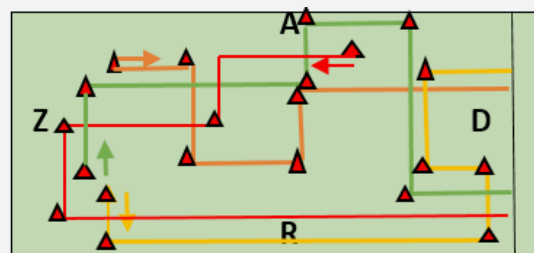
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Teorētiski iepazīstina ar Z un D virziena apzīmējumu orientēšanās kartē un pārvietošanos pēc debess pusēm.

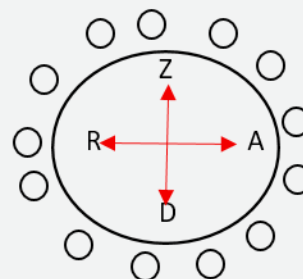
Sporta laukumā norādītas debess puses un pēc shēmām (attēlā) izveidoti maršruti (punktos konusi).

Audzēkņi, sadalīti grupās pa 3 – 5, pēc maršrutu izlozes veic distanci. Nonākuši punktā, noorientēt maršruta lapu uz nākamo punktu un ieraksta debess pusi.



Shēmu varianti

Audzēkņi nostājas aplī (2 m viens no otra). Skolotājs ar kompassa palīdzību nosaka debess puses un attēlo tās uz zemes apļa vidū. Dalībniekiem atgādina, ka Z virziens ir "labā roka sānis".



Vieta: sporta laukums, teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 pamatvirves 15 – 20 m, palīgvirves mezglu siešanai, uzskates materiāli (mezglu attēli).

Uzdevumi:

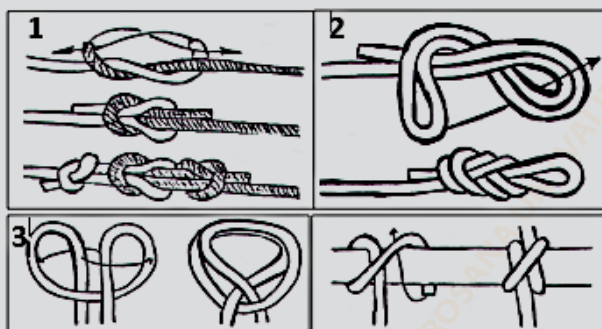
1. Radīt izpratni par mezgliem, mācīt tos sasiet;
2. Attīstīt plaukstas un pirkstu muskuļus;
3. Sekmēt komandas sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Mezglu mācīšana.

- 1) parastais mezgls virves galā un pie koka pa labi, pa kreisi.
- 2) plakanais mezgls ar kontrolmezglu (1)
- 3) plakanais mezgls ar aizvērtām acīm, pa pāriem, katrs tur virves galu, otra roka aiz muguras, t.p. turot virves galu otrā rokā;
- 4) astotnieks (2)



1. Rotaļa "Čūska"

Uzdevums. Sienot plakano mezglu ar kontrolmezglu, sasiet garāko virvi - "čūsku".

Uzvar komanda, kuras "čūska" ir visgarākā (virves samēra).

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Mezglu namiņš deg"

Uzdevums. Sasiet nosaukto mezglu, līdz vadošais atskrējies atpakaļ.

Varianti.

1. Noteikt apļa lielumu (izretoties) atkarībā no apgūtajām siešanas prasmēm.
2. Organizē 2 grupās.

Piezīmes. 1. Mezglu mācīšana aizņem samērā daudz laika, un to iegaumēšanai nepieciešama regulāra un pakāpeniska mācīšanās un atkārtošana visa mācību gada laikā. 2. Mezglu siešanu atkarībā no apguves līmeņa iekļauj stafetēs, rotaļās, stundu uzdevumos, stundu atsevišķās daļās. 3. Mezglu mācīšanās pēc attēliem - lielisks veids, kā nodarbināt tos audzēkņus, kas atbrīvoti no sporta nodarbībām.

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Siešanu veic pie horizontāli novilkta virves starp kokiem (stabiem). Skolotājs parāda attēlus ar tūriskā visbiežāk noderīgajiem mezgliem, skaidro to specifiku (2 virvju sasiešana, virves gala piesiešana, speciālie mezgli).

Skolēni seko līdz demonstrējumam un atkārtro darbības. Katru mezglu uz sien 3 – 4 reizes. Sien patstāvīgi pēc attēliem, palīdz viens otram, palīdz skolotājs.



2 komandas. Dalībnieki rindās nostājas pie starta līnijas. Priekšā (10 m) plaši izvietotas virvītes atbilstoši dalībnieku skaitam. Pēc signāla visi skrien pie virvītēm, sien plakano mezglu.

Dalībnieki izveido apli ar seju uz apļa centru, rokas aiz muguras. Vadošais apli ārpusē ar virvīti rokās skrien pa apli, pieskrien pie kāda, iedod virvīti rokās un nosauc mezglu, kurš jāsasien, un turpina skriet. Virvītes saņēmējam jāpaspēj uzstāt nosaukto mezglu. Vadošie mainās.

Ja nepaspēj - ieiet apļa vidū, turpina siet, pacel uzstieto mezglu augšā un nākamajā skrējienā ir vadošais.

Vieta: sporta laukums, teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 pamatvirves 15 – 20 m, palīgvirves mezglu siešanai, 2 – 3 m garas.

Uzdevumi: 1. Mācīt un pilnveidot mezglu siešanu;
2. Sekmēt komandas sadarbību, pozitīvu attieksmi vienam pret otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Atkārtot Plakanā mezgla un Astotnieka mezgla siešanas veidus: Audēju mezgls, Astotnieks ar vienu galu (1.att.)



2. Mācīt:

- 1) Kāpšļa mezglu virves vidū un virves gala piesiešanai (sk. konspektu Nr.7, 3.att.);
- 2) Buliņa mezglu (2.att.)

3. Stafete "Veiklie mezglu sējēji"
Veikt uzdevumu precīzi un ātri.

Varianti.

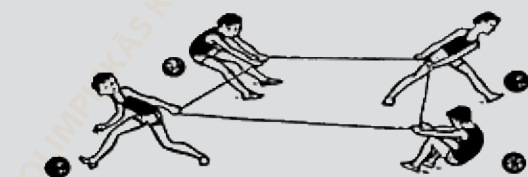
Nākamais komandas dalībnieks ne tikai uz sien savu mezglu, bet ir tiesīgs paskatīties iepriekšējā uzsieta mezglu, ja redz nepilnības, tās labot.

Uzvar komanda, kura uzdevumu veikusi visātrāk un kurai vismazāk punktu.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Kustīgais rings"

Uzdevums. Kurš pirmais aizskars konusu?



Virves satvēriens

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sien patstāvīgi pēc attēliem, palīdz viens otram, palīdz skolotājs.



Sekot līdz demonstrējumam un atkārtot darbības. Katru mezglu uz sien 3 – 4 reizes.

2 komandas nostājas pie starta līnijas. Katrai komandai 5 – 10 m priekšā iezīmētā laukumā saliktas otrādi apgrieztas lapiņas ar mezglu nosaukumiem, var būt arī ar attēlu, (izvēlas apgūtos mezglus), 5 – 10 m tālāk starp diviem kokiem (katrai komandai pretī savs koks) novilkta virve ar iezīmētu vidu mezglu siešanai.

Pēc signāla komandas pirmie skrien līdz lapiņām, pagriež un paskatās, kāds mezgls jāsien, skrien tālāk, uz sien mezglu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.

Vērtē uzsieta mezgla kvalitāti. Neuzsiets mezgls – 2 punkti, nav kontrolmezgla vai nesakārtots mezgls – 1 punkts.

Dalībnieki sadalās pa 4 vai trīs. Dota sasieta virve, dalībnieki izveido četrstūri, tā stūros 2 – 3 m attālumā nolikts konuss.

Rotaļu atkārtoti 3 – 4 reizes.

Variants. Palielinot virves garumu, stūros nostājas pa 2 – 3 dalībniekiem.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 mugursomas. Tūrisma pārgājienā līdzī nemamas lietas, inventārs, dažādi priekšmeti, materiāls ugunsкура salikšanai (malkas pagales, koka sprunguļi), ugunsкура attēli

Uzdevumi:

1. Apgūt tūrisma pamata prasmes (mugursomas salikšanu, ugunsкура sagatavošanu);
2. Attīstīt vispārējo koordināciju un spēku;
3. Sekmēt loģisko domāšanu, radošumu, sadarbību, prasmi uz klausīt vienam otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Pārgājienam nepieciešamo lietu izvēle.

1. Individuāli izvēlēties visnepieciešamākās lietas pārgājienam (mantu skaits atkarīgs no audzēkņu skaita komandā).

Variants. Mantu nosaukumus (skaidri salasāmus) izvieto laukumā uz mazām lapiņām.

Vērtējums. Pēc uzdevuma veikšanas dalībnieki skaidro, (skolotājs seko, lai izteiktos visi) kāpēc izvēlējušies konkrētās lietas, citi papildina, dod vārdu papildināšanai arī otrai komandai.

Skolotājs papildina un pamato tieši šo lietu vajadzību.

2. Mugursomas salikšana.

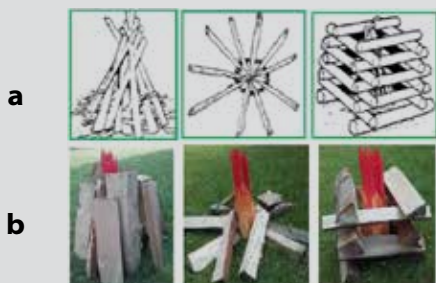


Vērtējums. Skolotājs novērtē paveikto. Pajautā, ja nepieciešams, dod īsu skaidrojumu par katras lietas atrašanās vietu.

Nobeiguma daļa

Ugunsкура salikšana.

Pēc dotā attēla salikt ugunsкуру. Uzvarētāju nosaka pēc mazākā punktu skaita (pēc iegūtajām vietām). vietām).



Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Audzēkņi gatavojas 1 dienas pārgājienam, apmēram 4 stundas garam. Jāizvēlas lietas, ko ņemt līdzī un kā pārgājiena laikā iekurt ugunsкуру.

Priekšā 10 m attāluma noliktas dažādas lietas 2 komplektos (nazis, lukturītis, fotoaparāts, lietus mēteli, higiēnas piederumi, termoss, kompass, karte, saulesbrilles, guļammaiss, u.c.), kas būtu nepieciešamas pārgājienam (lietām jābūt atbilstoši dalībnieku skaitam), kā arī daudzas liekas (fēns, maza izmēra radio, dūraiņi, mazais sporta inventārs – hanteles, lecamauklas u.c.). Dalībnieki 2 komandās nostājas uz starta līnijas kolonnā. Pēc signāla katrs no komandas atnes vienu lietu, noliek to norādītajā vietā blakus startam, apskrien komandu un nodod stafeti nākošajam.

Katrai komandai dota viena mugursoma (izmanto audzēkņu skolas mugursomas) un 8 lietas komplektos: sega, jaka, apavi, nazis, termoss, karte, kompass, lukturītis, piezīmju bločiņš ar rakstāmo.

Komandas nosēžas aplī, lai visi kopā pārrunātu un izlemtu. Dots laiks – 5 min.

Komandas sanāk kopā, katra izstāsta, kā saliktas lietas.

Dalībnieki, sadalīti 3 komandās, rindā nostājas uz starta līnijas.

10 m priekšā katrai komandai noliktas 10 malkas pagales. Starta vietā komandas izlozē kartiņas (**a**), 10 sek. apspriežas un pēc signāla visi skrien pildīt uzdevumu. Kad uzdevums pabeigts, atgriežas aiz starta līnijas.

Mainoties ar kartiņām, komandas uzdevumu veic 3 reizes.

Noslēgumā skolotājs paskaidro katra ugunsкура nozīmi.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 mugursomas ar lietām un priekšmetiem (sega, apavi, trauku komplekts, karte, piezīmju blociņš, rakstāmais, aploksne, paliktņi, izdarei – attēli, kompass, konusi)

Uzdevumi:

1. Tūrisma pamata prasmi apgūšana (mugursomas salikšana, ugunsкура sagatavošana);
2. Attīstīt vispārējo koordināciju un spēku;
3. Sekmēt loģisko domāšanu, radošumu, sadarbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Tūrisma pamata prasmi pilnveidošana. Stafete.



Nobeiguma daļa

Izvērtē rezultātus atkarībā no izvēlētajām stafetes veida. Pārrunā sarežģītākos, interesantākos uzdevumus un to, kas nav veicies tik labi. Uzslavē audzēkņus, rosina un motivē turpmākajam darbam. Stafetei audzēkņus sadala 2 komandās veicot izlozi; sadala grupās pa 2 – 4 katrā etapā atkarībā no uzdevuma sarežģītības. Etapa beigās - mugursomas nodošana, pēc tam stafeti atkārti, mainoties etapa uzdevumiem.

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Iekārtota 300 – 500 m gara distance ar startu un finišu vienā vietā, norādīts pārvietošanās virziens, punkti atzīmēti ar konusiem. Audzēkņiem skaidro stafetes veikšanas uzdevumus un nosacījumus tās veikšanai.

Uzdevumu apraksts.

1. Salikt mugursomā 5 lietas: 1) nelielu segu, 2) sporta apavus, 3) plastmasas traukus un ēdamriķus (caurspīdīgos aizsietos maisiņos), 4) karti un piezīmju bloku ar rakstāmo, 5) aploksni ar ugunsкура attēlu. Salikt lietas somā pareizās vietās (vienu kabatiņu atstāt brīvu, somu aiztaisīt) un uzlikt plecos.
2. Pēc izliktajām norādēm **(2.att.)** atrast priekšmetu un ielikt somā brīvajā kabatiņā (kompass).
3. "Purvs": 5 – 6 "ciņi" izvietoti apmēram 1 m attālumā. Nepieskarieties zemei, iet tikai pa "ciņiem" **(3. att.)**.
4. "Otra puse". Etapā nolikti 5 otrādi apgriezti attēli (ziedi, lapas). Atrast tos dabā, nolikt blakus attēlam "otru pusi" (1.att.). Var vienkārši savietot attēlus pa pāriem.
5. Ugunskurs. Izņemt no somas aploksni salikt attēlā redzamo ugunsкура (sk. konspektā Nr. 8)
6. Atrast 18 čiekurus un salikt vārdu "TELTS" **(4.att.)**.
7. Etapā starp diviem kokiem novilkta virve, noliktas palīgvirves. Katram uzsiet sev zināmo mezglu.
8. Z, D virziens. Etapā nolikts otrādi apgriezts attēls ar celmu. Izņemt no somas rakstāmo un pierakstīt Z, D virzienu **(5.att.)**, ielikt somā.
9. Finišs – noņemt no pleciem mugursomu, nolikt priekšā finiša līnijai, izņemt kompasu, nolikt uz somas un nostāties aiz finiša līnijas ar skatu distances virzienā. Nākamo etapu veic tikai tad, kad pabeigts iepriekšējais. Uzdevumus veic kopīgi, purvu pārvar visi.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, parks, mežains apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas), smilšu maisiņi

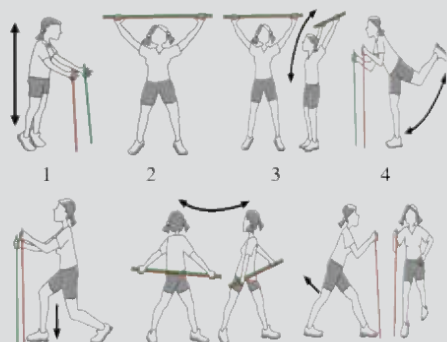
Uzdevumi:

1. Nūjošanas stājas, roku, kāju pamata kustību prasmju apgūšana;
2. Kustību koordinācijas pilnveidošana;
3. Sadarbības uzdevumi veiklības, kustību koordinācijas sekmēšanai.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Nūjošanas iesildīšanās vingrinājumi uz vietas.



2. Vingrinājumi kustībā auguma, roku darbībai.

- 1) Nūjas brīvi lejā, soļot bez roku vēzieniem.
- 2) T.p. Soļot ar smilšu maisiņu uz galvas.
- 3) Palielināt roku vēzienu amplitūdu – vēziens priekšā pretējā nosaukuma balsta kājai.
- 4) Nūjas brīvi lejā, soļojot palielināt roku vēzienu amplitūdu - vēziens līdz vidukļa (nabas) līmenim.
- 5) Soļot kolonnā, nūju aizmugurējos galus satver partneris, sinhrona roku darbība.
- 6) Pretējā kustībā divās kolonnās, pastiepjot roku, "sasveicināties" ar pretējās kolonnas dalībnieku, pēc tam maina virzienu, "sveicinās" ar otru roku.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Noķer nūju!"

Uzdevums: satvert blakus esošā nūju.

Varianti.

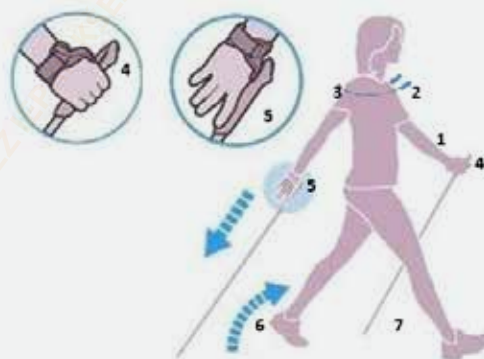
- 1) Pēc signāla izpilda 2 pielikšanas soļus pa labi (pa kreisi) un satver katru otro nūju.
- 2) T.p. ar divām nūjām.
- 3) T.p., tikai, pārvietojoties pa apli ar vienu vai ar abām nūjām, maina pārvietošanās tempu.

Uzvar dalībnieks, kurš nav kļūdījies.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Nūjošanas tehnikas pamatprasības



1. Elkonis taisns, plauksta virzās līdz vidukļa (nabas) līmenim.
 2. Pleci atbrīvoti, nolaisti lejā.
 3. Plecu joslas kustību amplitūda.
 4. Plauksta satvēriens, uzsākot atgrūdienu.
 5. Atgrūdienā plauksta atbrīvota no satvēriena.
 6. Pēdas darbība: pārvēliens, papēdis, pēda, pirkstgals.
 7. Uzsākot atgrūdienu, nūja solim pa vidu.
- Augums taisns, skats uz priekšu, pleci atbrīvoti, ķermeņa augšdaļā rotācijas kustības.

Audzēkņi nostājas aplī ar skatu uz iekšu, katram priekšā nūja labā (kreisā) roka uzlikta uz nūjas.

Pēc vadītāja signāla "pa labi" ("pa kreisi") dalībnieki atlaiž nūju uz izpilda soli pa labi (pa kreisi) un cenšas satvert blakus esošo nūju.

Pakāpeniski palielina izpildes tempu.



Vieta: sporta laukums, skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas).

Uzdevumi:

1. Nūjošanas rokas plaukstu, kāju pēdu pamata kustību prasmju apgūšana;
2. Kustību koordinācijas pilnveidošana;
3. Sadarbības uzdevumi veiklības, kustību koordinācijas sekmēšanai.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Vingrinājumi kustībā rokas un plauksta darbībai:

- 1) soļot bez nūjām kolonnā, rokās čiekurs, mest čiekuru, vērējot roku uz aizmuguri, atbrīvojot plaukstu;
- 2) soļot ar nūjām, nūjas brīvi lejā, soļot bez roku vēzieniem, aizmugurē plauksta atbrīvota - "atvērta";
- 3) T.p. ar roku vēzieniem, palielinot roku darbības amplitūdu un plauksta atbrīvošanu.

2. Vingrinājumi pēdas darbībai:

- 1) pārsoļot pāri priekšmetam;
- 2) uzkāpt priekšmetam, izpildot īsāku un garāku soli.

3. Pārvietošanās pa nogāzi:

- 1) uz augšu taisni un zigzagā ielikt labo (kreiso) nūju balstā, apiet un nolikt kreiso (labo) nūju balstā utt.;
- 2) T.p. uz leju.

Nobeiguma daļa

- 1) Rotaļa "Liliputi un milži"
- 2) Dalībniekam pēc iespējas precīzāk jāuzkāpj čiekuram, ievērojot pēdas nolikšanas sākuma un beigu stāvokli.

Uzvar dalībnieks, kurš veicis visvairāk precīzu soļu.

Rotaļas noslēgumā izvērtē dalībnieku tehnisko izpildījumu kopumā un individuālo izpildījumu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vingrinājumus veic atklātā vietā, kur var izmantot dabas priekšmetus un vietas reljefu – nelielas nogāzes soļošanai uz leju un uz augšu.

Pārvietošanās laikā norāda uz vingrinājumu veikšanas attālumu.

Augums soļošanas laikā taisns, skats uz priekšu, horizontālas rotācijas kustības plecu joslā.



Pēdas darbībai raksturīgs pārvēliens: no papēža, pilnas pēdas uz pirkstgalu. Uz zemes soļa attālumā salikti koka sprunguļi; pārsoļot tiem pāri.

Izpilda to pašu, bet maina priekšmetu attālumu (garāks solis).

Soļa attālumā izlikti čiekuri. Soļojot tiem jāuzkāpj.

Auguma augšdaļa noliekta vairāk uz priekšu, mugura taisna, skats uz priekšu, rokas elkonī nedaudz saliektas, liekot kāju pie zemes (atkarīgs no nogāzes stāvuma).

Soļojot no kalna saliecas elkoņa locītavas un ceļi. Stāvākās nogāzēs 3 zemskares punkti: 2 nūjas un kāja.

Līdzenā vietā 5 – 6 m x 10 – 20 m laukumā izvietoti priežu čiekuri, sprunguļi dažādos attālumos. Dalībnieki ar nūjām brīvi pārvietojas pa laukumu. Ja vadītājs saka: „Liliputi”- izpilda mazus soliņus un uzkāpj priekšmetam, ja „milži” – liek lielākus soļus, „Lieli milži” - plati soļi. Izpildes laikā vadītājs norāda uz izpildījumu – augumu, roku, kāju darbību, rokas vēzienu un atgrūdienu, atbrīvotu plauksta darbību un pēdas darbību.

Vieta: vidēji šķēršļots apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: nūjošanas nūjas (arī slēpošanas nūjas).

Uzdevumi: 1. Nūjošanas tehnikas pilnveidošana;
2. Vispārējās izturības attīstīšana.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Nūjošana vidēji šķēršļotā apvidū ar uzdevumiem soļošanas laikā un pauzēs.

1) Vēro apkārtni un dabu. Jautājumi atpūtas pauzēs. Cik cilvēku nāca pretī? Kādus mājas dzīvniekus redzējāt? Vai pamanījāt putnu kāsi? Kuriem kokiem jau lapas nobirušas? Uzdod arī ar vietas objektiem saistītus jautājumus);

2) Līdz nākamajai atpūtas pauzei 2 grupām nodziedāt katrai pa 1 tautas dziesmai, pārējie piebiedrojas;

3) 2 grupas soļojot vēro 2 citu grupu soļošanas tehniku un nosaka viņuprāt grupā tehniski pareizāko izpildījumu;

4) 2 grupām pēc kārtas jāuzdod mīkla otru divu grupu dalībniekiem;

5) Atpūtas pauzes – aktīvas, kurās demonstrē nūjošanas roku, kāju darbību.

Nobeiguma daļa

Stiepšanas vingrinājumi (skatīt attēlā vingrinājumu sāk.st. un izpildījumu).

1) Mugura taisna, skats uz priekšu. Izturēt 5 – 10 sek. T.p. ar otru kāju (1.att.).

2) Mugura nedaudz saliekta, balsts uz vienas kājas, otras kājas pirkstgalu novieto pret nūju, papēdi pietuvinot nūjai, pirkstgals slīd gar nūju uz augšu, saliec atbalsta kāju. Izturēt 5 – 10 sek. T.p. ar otru kāju (2.att.).

3) Taisna mugura, nūjas satvertas plecu platumā aiz muguras. Rokas saliekt uz iztaisnot elkoņu locītavās. Atkārtot 6 – 8 reizes.

4) Kājas plecu platumā, noliekties uz priekšu, mugura taisna, rokas balstā uz nūjām priekšā, skats uz priekšu. Noliekties pēc iespējas zemāk un šūpojošām kustībām izturēt 10 – 15 sek.

5) Nūjas aiz muguras, augšējais gals galvas līmenī, otrs - krustu līmenī. Ar augšējo roku vilkt nūju uz leju. Izturēt 5 – 10 sek.

6) Kājas plecu platumā. Nūjas augšā taisnās rokās, mugura taisna. Noliekties pārmaiņus uz vienu un otru pusi. Atkārtot 6 – 8 reizes.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Distances kopgarums ap 3 km, pārvietošanās režīms – aerobs (pulss 120 ±10) uz ko norāda audzēkņu spēja brīvi sarunāties, dziedāt.).

Pārvietošanās grafiks: 6 – 8 min soļošanas; 2 - 3 min atpūta.

Audzēkņi sadalīti 4 grupās, katra izdomā nosaukumu. Grupas pēc kārtas vai pēc norādījuma soļošanas laikā un atpūtas pauzēs veic uzdevumus.

Pārvietojoties sekot līdz tehniskajam izpildījumam – auguma, roku, plaukstu, kāju darbībai.



Piezīmes. Katra vingrinājuma atkārtojumu skaits ir individuāls – pēc pašsajūtas.



**NORĀDĪJUMI
NODARBĪBU
ORGANIZĒŠANAI
ZIEMĀ**

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

1. Iesildīšanas vingrinājumi uz slēpēm.

1) Uz vietas: svara pārnešana no vienas uz otru kāju (1); kājas izcelšana pārmaiņus pa labi (kreisi) (2); kājas pacelšana uz augšu (3) un noturēšana horizontāli (4); pielikšanas soļi pa labi (kreisi) (5); vēzieni ar labo (kreiso) uz priekšu, atpakaļ (6), slēpes pārcilājot pa labi (kreisi) (7), slēpi izceļot, griezties apkārt (8); pagrieziens ar palēcienu (9) u.c.



2) Kustībā (atkarībā no vietas reljefa):

- norādīt slēpošanas soli;
- norādīt vai mainīt pārvietošanās tempu;
- vienlaikus vai pārmaiņus veikt atgrūdienu ar rokām;
- distancē, virzoties pa lēzenu nogāzi, pacelt pārmaiņus vienu un otru slēpi, dažādos stāvokļos abas rokas (uz augšu, uz sāniem);
- visiem sākot un izpildot kopīgas sinhronas kustības, piemēram, 1, 2 un atgrūdiens;
- ieņemt vienu vai otru nobrauciena stāju, kalnā kāpšanas veidu u.c.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Ziemas nodarbību ietekmējoši faktori.

1. Inventārs un apģērbs.
2. Laika apstākļi (gaisa T°, vējš, mitrums, sniega sega).
3. Vietas izvēle
 - reljefs (līdzenums, kalnains),
 - apgrūtināta vai atvieglina uzdevumu izpildi atkarībā no sniega segas stāvokļa;
 - stafetēs, komandu sacensībās maina starta vietas (rezultātu ietekmē sniega sega, reljefi u.c. faktori).
3. Audzēkņu spēju un prasmju līmenis.
4. Noteikumi un to ievērošana ziemas sporta aktivitātēs.

Laukuma iezīmēšanai izmanto sniega valni, karodziņus, sniegā iekrāsotas līnijas, virvi, egļu zarus u.c.

2. VAV ar ragaviņām:

- zigzaga skrējiens ap ragaviņām;
- zigzaga pārsoļošana pār ragaviņām;
- nokāpt, uzkāpt uz ragaviņām;
- pārlekt ragaviņām no vienas uz otru pusi, atbalstoties uz tām ar rokām un bez atbalsta ar rokām;
- nostāties uz ragaviņām, aizvērt acis;
- mainīt roku stāvokļus (uz augšu, priekšā, lejā);
- mainīt ķermeņa stāvokli pagriežoties pa labi, pa kreisi, apkārt pa kreiso (labo) pusi, rokas uz gurniem;
- pietupieni (rokas un galva dažādos stāvokļos
- pagriezt galvu pa kreisi, pa labi, ar skatu uz augšu).
- nostāties uz ragaviņām uz vienas, tad uz otras kājas pēc iespējas ilgāk;
- 6. vingrinājums, tikai stāvot aizvērt acis, mainīt roku stāvokli (rokas uz gurniem, sānis, augšā, priekšā);
- pacelt ragaviņas no kreisās (labās) puses virs galvas un nolaist tās uz labo (kreiso) pusi lejā;
- nostāties pie ragaviņām, noliekties un satvert tās ar abām rokām, pietupties un, neatraujot rokas no tām, piecelties.

Ragaviņu vietā izmanto citus slidošos palīglīdzekļus: plastmasas ragaviņas un dažādus paliktņus.



Vieta: sniegots, līdzens lauks skolas pagalmā, laukums 6 x 10 m.

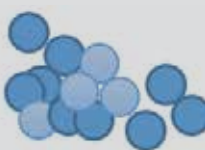
Nepieciešamie resursi/inventārs: viegla rotaļu bumba, nūjošanas nūjas, tūrisma virve 12 – 16 mm D, rāpšanās virve.

Uzdevumi: 1. Attīstīt vispārējo koordināciju, metiena precizitāti pa kustīgu mērķi;
2. Sekmēt radošumu, fantāziju sniega un dabas materiālu izmantošanā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Sniega pikas sagatavošana.



2. Sniega bumbu sagatavošana.



3. Sniega vīra celšana

Sniega vīra noformēšanai nepieciešamos aksesuārus audzēkņi sagatavo iepriekš.

1. Rotaļa "Trāpi bumbai!"

Varianti:

- 1) metienus reizē izpilda noteikts skaits (1 – 2 – 3 – 4) audzēkņi;
- 2) neierobežots pikas skaits, kuras ļauts rotaļas laikā papildus sagatavot;
- 3) pikas met pēc signāla.

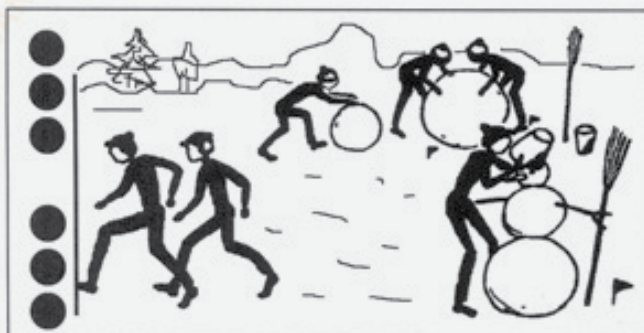


Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Katram audzēknim sagatavot 10 – 15 sniega pikas. Sniega bumbas gatavo pa divi vai grupās pa 3 – 4, nosakot laiku (5 – 10 min) un teritoriju; Norādīt skaitu, dažādu sniega bumbu izmērus, kur tās novietot.

Sniega vīra celšanu organizēt kā vienotu uzdevumu vai konkursu audzēkņu grupām, komandām.



Audzēkņi sadalīti komandās, katra komanda nostājas laukuma savā pusē, laukuma vidū novietota bumba. Katram audzēknim priekšā sagatavots norādītais skaits sniega pikas.

Pēc signāla, metot ar sniega pikām, bumba jāpārripina pār norādītajai līnijai.

Piezīmes. Sniega pikas mešanai mērķi: vingrošanas aplī, kas iestiprināti sniegavīra "rokās" vai novietoti blakus; statīvi ar diviem vai vairākiem iezīmētiem vai izgrieztiem mērķiem. Sagatavotās sniega bumbas izmanto turpmākajās nodarbībās šķēršļu joslas iekārtošanai. Sniega vīra celšanu var aizstāt ar figūru, zīmējumu, gleznu veidošanu individuāli vai komandās.

Vieta: sniegots līdzens lauks skolas pagalmā, laukums 6 x 15 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: karodziņi laukuma starta līnijas atzīmēšanai, mērķi

Uzdevumi: 1. Pilnveidot metienu prasmes nestandarta apstākļos;

2. Viedokļu, uzskatu respektēšana, prasme ieklausīties un uzklaust.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Rotaļa "Snaiperi"

Mešanu izpildīt:

- 1) pa horizontālu mērķi;
- 2) pa vertikālu mērķi;
- 3) pārmaiņus ar vienu un ar otru roku;
- 4) no vietas un ar ieskrējieni.

Rotaļa "Sniega kaujas"

Laukuma izmēri: 6 x 10 m liels norobežots laukums; piedalās visi audzēkņi.

6 x 6 m laukumi ar 4 – 6 dalībniekiem.

Rotaļas ilgums: 5 – 10 min



Dalībnieks, kuram trāpīts, piedalās sniega pikas gatavošanā.

Nobeiguma daļa

Rotaļas

1. "Kam tās pēdas?"

Uzvar komanda, kura atbildējusi pareizi

2. "Izveido pēdas!"

Novērtē paveikto, neaizmirstot par 2 sliežu nospiedumiem.



Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Organizējot rotaļu kā sacensību, uzvarētāju nosaka, saskaitot punktus (trāpījumus) individuāli katram un/vai komandai.



Rotaļas varianti

1) Audzēkņi brīvi pārvietojas pa laukumu, vadītājs cenšas trāpīt dalībniekam. Tas, kuram trāpīts, piedalās sniega pikas gatavošanā.

2) Rotaļa starp 2 komandām. Komandas nostājas katra savā laukuma pusē. Pēc signāla abu komandu dalībnieki cenšas trāpīt ar pikas pretējās komandas dalībniekiem. Uzvar komanda, kurā palicis visvairāk dalībnieku.

3) Rotaļa starp divām komandām. Laukuma vidū 3 – 4 m garš koridors. Viena no komandām brīvi pārvietojas pa koridora abām pusēm. Pēc vadītāja signāla otras komandas dalībnieki skrien cauri koridoram, cenšoties izvairīties no sniega pikām. Uzvar komanda, kuras dalībniekiem vismazāk trāpīts.

2 komandām izdala nelielus 4 – 6 attēlus ar zvēru, putnu pēdām. Attēlu otrā pusē nr. Ļauj 1 – 2 min apskatīt. Vadītājs nosauc attēla nr., komandā paceļ roku un atbild.

Izvēlēta sniegota virsma. Dots uzdevums 2 komandām izveidot 8 m garas "mašīnas pēdas".

Vieta: sniegots, vidēji šķēršļots apvidus, līdzens laukums 20 x 50.

Nepieciešamie resursi/inventārs: ragaviņas, slēpošanas nūjas, karodziņi.

Uzdevumi:

1. Attīstīt spēju vadīt muskuļu piepūli dažādām muskuļu grupā
2. Pilnveidot līdzsvara izjūtu;
3. Sekmēt atbildīgu attieksmi pret rotaļu, stafēšu noteikumu ievērošanu, trenēt gribasspēku, neatlaidību un veidot sadarbības prasmi ar partneriem.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Atgrūdiens ar kājām.

Varianti:

- 1) izbraukt zigzagā ap konusiem;
- 2) izbraukt pa 10 – 30 m garu norādīto maršrutu ar dažādu reljefu.



2. Atgrūdiens ar slēpošanas nūjām:

- 1) sēdus (2. att.);
- 2) tupus;
- 3) stāvus (3. att.).

3. Atgrūdienus ar abām rokām izpilda:

- 1) vienlaicīgi;
- 2) pārmaiņus ar vienu un otru roku.

Pēc kritiena dalībnieks pieceļas, ieņem sākuma stāvokli un turpina uzdevumu.

Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Ragavu ceļš"

Komandai jātiek no punkta A uz punktu B pa ragavu ceļu, izmantojot 3 ragavas, uz kurām vienlaikus var atrasties ne vairāk kā divi dalībnieki.

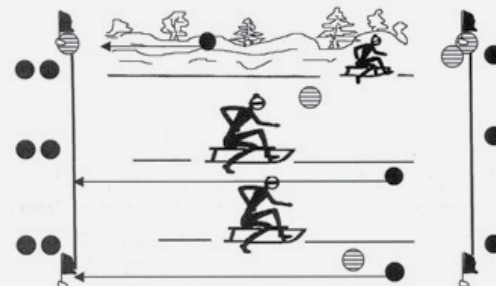
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

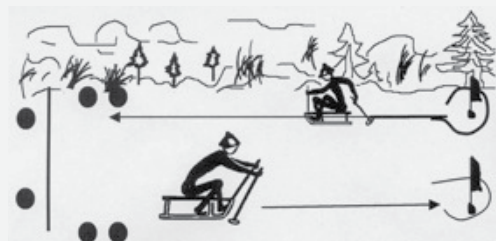
Uzdevumus izpilda pa vienam, vienlaicīgi pa 1 - 2, grupās pa 3 - 4;

Dalībnieki uz ragaviņām nosēžas ar muguru braukšanas virzienā un, atgrūžoties ar kājām, cenšas pēc iespējas ātrāk šķērsot finiša līniju.

1.att.



2.att.



3.att.



Audzēkņi sadalīti 2 komandās. Komandām tiek dots laiks 1 min, lai izplānotu uzdevuma veikšanu. Uzvar komanda, kura uzdevumu veic visātrāk un finišā nonākusi pirmā.

Piezīmes. Galvenās daļas uzdevumus organizē kā rotaļas, stafētes, komandu sacensības.

Vieta: sniegots, līdzens laukums 20 x 30 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: ragaviņas, karodziņi starta un finiša vietas ierobežošanai, kārts (2 - 2,5 m gara)

Uzdevumi: 1. Attīstīt vispārējās ātruma un spēka īpašības;
2. Sekmēt sadarbības prasmes, strādājot pa pāriem un grupās.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Rotaļas un stafetes uz ragaviņām pa pāriem, pa trīs, pa četri.

1. Rotaļa "Kurš pāris ātrāks?"

Varianti.

- 1) Rotaļu veic kā stafeti.
- 2) Gar ragaviņu sliedi labajā un kreisajā pusē izlikti priekšmeti (mazās bumbas, mīkstās rotaļlietas u.c.), kuras sēdošajam dalībniekam jāsalasa.
- 3) Rotaļu organizē vidēji šķēršļotā apvidū (līdzenumi, nelielas nogāzes).

2. Stafetes "Divjūgs" un "Trijūgs"

Varianti.

- 1) Komandas dalībnieki sadalās pa pāriem, katrai komandai vienas ragavas. Rotaļu veic kā stafeti. Pēc pirmā pāra finiša ragavas saņem nākamais pāris.
- 2) Ragaviņās esošais dalībnieks ieņem dažādus stāvokļus - tupus, guļus, uz vēdera.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Gaiļu cīņas uz ragavām"

Dalībnieki sēž uz ragavām ar mugurām viens pret otru, rokās ar abām rokām satverta nūja. Atgrūžoties ar kājām, dalībnieks cenšas pārvilkt partneri pāri līnijai.

Uzvarētāju nosaka, kad šķērsota līnija vai mērot attālumu pēc noteiktā spēles laika.

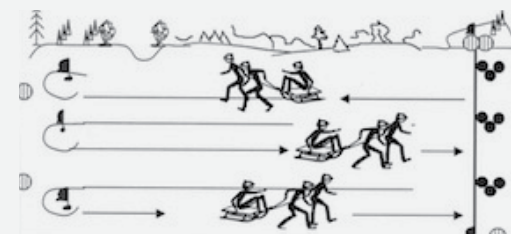
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Audzēkņi sadalīti pa pāriem. Viens sēž uz ragaviņām, otrs - vilcējs. Pēc signāla vilcējs velk ragaviņas pāri atzīmētajai līnijai. Pēc finiša līnijas šķērsošanas dalībnieki mainās vietām un turpina uzdevumu, līdz šķērso finiša līniju.



Dalībnieki sadalās grupās pa trīs (viens sēž ragavās, divi vilcēji) vai četri (viens sēž ragavās, trīs vilcēji) Pēc katra brauciena noskaidro labāko komandu. Stafeti veic 3 – 4 reizes



Vienādā attālumā no starta līnijas dalībnieki ieņem sākuma stāvokli, kuru rotaļas laikā mainīt nedrīkst. Rotaļas laiks 2 x 3 – 5 min



Vieta: sniegots līdzenums, neliela nogāze.

Nepieciešamie resursi/inventārs: īsās slēpes, karodziņi starta un finiša vietas ierobežošanai, bumbiņas, rotaļu bumba.

Uzdevumi:

1. Apgūt jaunas kustības un pielāgot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru;
3. Attīstīt spējas orientēties telpā, laikā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Īsās slēpes

1. Rotaļa "Kurš tālāk aizslīdēs?"
 - 1) pa līdzenu vietu,
 - 2) no nelielas nogāzes,
 - 3) pa pāriem.
- 4) Rotaļa "Kurš ātrāk kalnā?"
 - kāpnītē,
 - skujiņā,
 - slidošiem soļiem,
 - pa norādītu zigzaga distanci, labirintiem.
3. Rotaļa "Lejup pa nogāzi"
 - ar pietupieniem, roku (priekšā, augšā, sānis), galvas (pa labi, kreisi, augšā) stāvokļu maiņu;
 - pagriezieniem;
 - priekšmetu nolikšanu, pacelšanu; mešanu mērķī;
 - pa pāriem, grupās pa 4 – 6.

Nobeiguma daļa

Spēle "Skiball"

Komandu spēle

- 1) futbola versijā – dalībnieki, pārvietojoties ar vienu slēpi, ar otru vada bumbu.
- 2) rokasbumbas versijā – dalībnieki pārvietojas uz abām slēpēm un saspēlējas ar bumbu

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Audzēkņi no starta izpilda spēcīgu atgrūdienu ar vienu kāju un pāriet slīdējumā uz vienas slēpes.

Atkārtojot uzdevumu, mainīt atgrūdienu kāju.

Var pielietot komandu sacensību, stafešu organizēšanā vai kā rotaļu vingrinājumus.



Audzēkņi sadalās 2 komandās, katrai komandai izvēlas vārtsargu.

Spēle notiek līdzenā ierobežotā laukumā 6 x 10 m ar vārtiem 2-3m platumā. Dalībnieki saspēlējoties, cenšas gūt vārtus.

Spēles ilgums: 2 x 5 min

Piezīmes. Spēles "Skiball" dalībnieki vienojas par noteikumiem; par slidošo slēpi (ērtāko vai tās maiņu, pielikšanu pie labās vai kreisās kājas). Uzdevumus veidot ar dažādu slidošo līdzekļu pielietošanu.

Vieta: sniegota vieta skolas teritorijā, apvidū.

Nepieciešamie resursi/inventārs: dabas materiāli.

Uzdevumi: 1. Pilnveidot kustību apguvi mainīgās situācijās un neierastos uzdevumos;
2. Attīstīt radošumu, fantāziju, atjautību;
3. Sekmēt sadarbību un atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Sniega diena.

1. Izveidot cilvēka sejas izteiksmi no sniega (prieku, smaidu, prieku, izbrīnu, bēdas, asaras, domīgumu u.c.).
2. Izveidot nelielas figūras (sniega vīrus, zaķi, bruņurupuci u.c.)
3. Izveidot sauli, mēnesi, zvaigznes.

Pēc uzdevuma izpildes izvērtē un nosaka katras grupas labāko darbu.



Nobeiguma daļa

Rotaļa "Meklē paslēptās mantas!"

Uzvar dalībnieks, kurš uzdevumu veicis visātrāk.

Varianti.

- 1) Rotaļu izspēlē starp komandām, nosakot laiku vai priekšmetu skaitu.
- 2) Apslēpts ir viens priekšmets.

Varianti: rotaļa uz laiku, nosakot priekšmetu skaitu; skolotājs dod norādes "karsts" vai "auksts".

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Nodarbību organizē, kad ārā ir sniegota, silta diena un daudz sniega. No sniega: 1) veido dažādas figūras; 2) figūras veido, lipinot sniegu pie sienas, kokiem; 3) zīmē sniegā attēlus; 4) atveido dzīvnieku, dažāda veida cilvēku pēdas, "eņģeļus"; 5) atrod uz apsnigušajiem koku zariem veidojumus, kurus papildinot ar dabas materiāliem, veidojas tēls u.c.

Ir dotas tēmas – dzīvnieki, sejas, debess ķermeņi, ziedi u.c. Var attēlot uz skolas sienas, sētas, kokiem.

Darbu veic grupās pa 5 – 6, katra grupa izlozē savu tēmu, nosaka skaitu (1 – 3).

Veidojumus papildina ar dabas materiāliem (zariem, čiekuriem, skujām, mizām u.c. dabā atrodamiem priekšmetiem).



Rotaļu organizē visai klasei vienlaicīgi 10 x 15 m lielā ierobežotā laukumā. Sniegotā, ierobežotā laukumā zem sniega paslēpti vairāki priekšmeti.

Pēc signāla, nosakot laiku (3 – 5 min), katram audzēknim jāatrod 2 priekšmeti.



Vieta: sniegots apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs.

Uzdevumi: 1. Attīstīt slēpošanas pamata prasmes – sniega, slēpju izjūtu;
2. Pilnveidot līdzsvara izjūtu un atsevišķu kustību saskaņotu darbību;
3. Sekmēt sadarbību un saskaņotu darbību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Pārvietošanās sniegotā apvidū (sniega dziļums 20 – 30 cm) ar uzdevumiem atkarībā no reljefa:

- slidošā un kāpjošā pārmaiņus solī;
- kāpšana kalnā dažādos kāpšanas veidos (“skujā”, pusskujā”, “kāpnē”);
- nobraucieni no nogāzes izvēlētajā stājā (augsta, pamata, atpūtas, zemā);
- pagriezieni kustībā no nogāzes slēpes pārcilājot;
- bremzēšana “arklā”, nokrītot;
- šķēršļu pārvarēšana (grāvji, nogāzes nelīdzenumi, pārkāpt pāri nokritušam kokam, izlīst zem šķēršļa, pārlekt, apbraukt).

Nobeiguma daļa:

Rotaļa “Vilciens”

Uzvar komanda, kura nobrauciena laikā saglabājusi noteikto roku stāvokli un veikusi nobraucieni bez kritiena.

Varianti.

Grupas nostājas rindā, sadodas rokās uz izpilda nobraucieni:

- puspietupienā;
- pietupienā,
- atzīmētās vietās izpilda palēcieni uz augšu u.c.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Slēpojums sniegotā apvidū, pārvietojoties kolonnā.

Audzēkņi atbilstoši skolotāja norādījumiem veic uzdevumus, ievērojot drošības noteikumus (attālu- mu līdzenumā un nobraucienos, nūju un atsevišķu ķermeņa daļu stāvokli, smaguma centra pārnesanu no vienas uz otru kāju u.c.).

Pārvietošanos veic pārmaiņus pa līdzenu vietu un nogāzi.

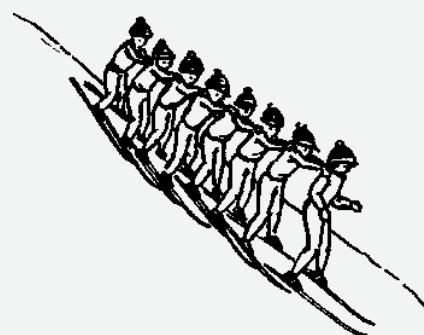
Vingrinājumus uz nogāzes izpilda atkārtoti 3 – 4 reizes.

Kopējais distances garums 2 – 3 km.



Rotaļu organizē uz vidēji stāvas nogāzes 2 – 3 komandām, katrā pa 6 – 8 dalībniekiem.

Dalībnieki komandās nostājas kolonnā viens aiz otra bez nūjām, rokas uz priekšējā pleciem vai vidukļa. Pēc signāla kolonnas brauc lejā no kalna.



Vieta: sniegots apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, konusi uzdevumu vietu apzīmēšanai, mieti (nūjas) šķēršļu iekārtošanai

Uzdevumi: 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās veidu prasmes;
2. Attīstīt vispārējo izturību, lokanību, veiklību, muskuļu spēku;
3. Sekmēt ātru lēmuma pieņemšanu, izlēmību un neatlaidību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Galvenā daļa

Slēpošanas šķēršļu josla.

Organizē skolas apkārtnē vidēji šķēršļotā, šķēršļu pārvarēšanai sagatavotā apvidū, izmantojot reljefa īpatnības. Šķēršļu pārvarēšanas vietas (slīdes pārvietošanās soļiem, Nilsona sliede (sk. konspektā Nr. 23) labirints, šķēršļu pārvarēšana (izlīšana, pārkāpšana)) iepriekš sagatavo. Šķēršļu joslas garums no 500 m – 1 km.

Šķēršļu joslā pielieto dažādus slēpošanas veidus un, vadoties pēc apvidus reljefa, audzēkņu sagatavotības līmeņa, izvēlas atbilstošus etapus.



Raksturojums. **1.** Izslēpošana cauri 3 – 4 šķēršļiem, attālums starp šķēršļiem 4 – 5 m. **2.** Kāpšana kalnā "skujā" – 10 – 20 m. **3.** Pārvietošanās apvidū pa marķētu distanci (var būt arī sniegota, neiebraukta vieta) 50 – 100 m. **4.** Slēpojums pārmaiņus divsolī (var izvēlēties citus soļus), posma garums 10 – 20 m. **5.** Nilsona sliede. **6.** Slēpojums vienlaikus bezsolī (var izvēlēties citus soļus). Posma garums 10 – 20 m. **7.** Izbraukt pilnus astotnieka apļus. **8.** Nobrauciens no kalna kādā no nobraucienu stājām. **9.** Apslēpot apkārt kokam. **10.** Pārkāpšana pāri šķēršļiem 3 – 4 šķēršļi (var būt dažāds augstums un dažādā attālumā viens no otra). **11.** Izslēpot cauri labirintam.

Šķēršļu joslu organizē: 1) kā individuālu uzdevumu; 2) sacensību starp zēniem un meitenēm; 3) komandu sacensības, summējot dalībnieku izpildes laiku.

Nobeiguma daļa

Izanalizē šķēršļus un to pārvarēšanas grūtības pakāpi. Izvērtē un nosaka labākos, uzslavē un motivē turpmākajiem uzdevumiem.

Vieta: sniegota, sagatavota vidēji stāva nogāze 20 x 50 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, mieti (nūjas) šķēršļu izlikšanai, egļu čiekuri vai dažādi priekšmeti, 4 papīrgrozi, acu apsēji

Uzdevumi: 1. Pilnveidot kalnu slēpošanas tehniku;
2. Attīstīt līdzsvaru, prasmes kombinēt kustības.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Rotaļas, spēles, stafetes uz nogāzes.

1. Nobraucieni no kalna ar uzdevumiem: stājas; pietupieni; roku stāvokļi (augšā, priekšā, sānis); galvas stāvokļi (augšā, pa labi, kreisi, uz leju); noliekties un pieskarties ar rokām pie slēpēm; izlikt soli pa labi (kreisi) un turpināt slīdējumu; labās (kreisās) slēpes aizmugurējo galu piespiest pie sniega, augšējo paceļ, ar apstāšanos bremsējot u.c.

2. Rotaļa "Nedrošā iela"

Uzdevums. Dalībnieki ar piku cenšas trāpīt braucējiem pa kājām.

Uzvar komanda, kuras dalībniekiem trāpīts vismazāk.

3. "Veiklais čiekura lasītājs"

Uzdevums. Braucot lejā, paspēt salasīt čiekurus, ņemot tos gan no kreisās, gan labās puses.

Uzvar komanda, kura salasījusi visvairāk čiekuru.

4. Rotaļa "Trāpīgākais"

Uzdevums. Braucot lejā, jāpaspēj iemest čiekurus abās pusēs novietotajos papīrgrozos. Uzvar komanda, kura iemetusi visvairāk čiekuru.

5. Stafete "Veiklākie"

Uzdevums. Izbraukt cauri vārtiem un ar roku aizskart priekšmetu, atgriezties pie komandas un nodot stafeti nākamajam.

Nobeiguma daļa

Uzklausa audzēkņus, izvērtē, uzslavē par radošu pieeju, fantāziju un idejām.



Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vingrinājumi dod priekšstatu par nogāzes stāvokli (stāvumu, slīdamību, nelīdzenumiem). Pakāpeniski palielina nobrauciena garumu.

Nogāzes augšā un apkašā iezīmēta starta un finiša līnija. Dalībnieki sadalīti 2 komandās. Viena komanda nostājas kolonnā nogāzes augšā pirms starta līnijas, otrā - abās pusēs slīdei (veido koridoru). Pēc signāla dalībnieki pēc kārtas vai ar atstati 8 – 10 m brauc lejā, bet otra komanda met sniega pikas tā, lai trāpītu braucējiem pa kājām.

Iekārtojums kā iepriekš, tikai katra komanda nostājas pie savas starta līnijas. Pretī katrai slīdei, kuras abās pusēs pamīšus izlikti apmēram 20 egļu čiekuri. Pēc signāla brauc lejā pēc kārtas un cenšas salasīt čiekurus.

Iekārtojums kā iepriekš, tika slīdes abās pusēs pa vienam pamīšus izlikti papīrgrozi, katram dalībniekam rokās 2 – 4 čiekuri. Pēc signāla brauc lejā un cenšas iemest čiekurus papīrgrozos.

Iekārtojums kā iepriekš. Pretī komandām 2 – 4 vārti, aiz kuriem 1 – 1,5 m attālumā sniegā iedurts zars vai miets (abās pusēs), pastieptas rokas augstumā piekarināts priekšmets, 5 m zemāk - karodziņš. Pēc signāla brauc lejā, izbrauc vārtus un ar roku pieskaras priekšmetam, apslēpo karodziņu un, kāpjot kalnā "skujā" (veidu norādīt), nodod ar rokas skārienu pie ķermeņa stafeti nākamajam dalībniekam. Stafeti atkārtoti 2 - 3 reizes.

Slēpojums atpakaļ ar uzdevumu: katram padomāt, ar ko jaunu varētu papildināt rotaļas, stafetes un kādas aktivitātes vēl varētu organizēt uz nogāzes.

Vieta: līdzens, sniegots laukums 15 x 20 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, virvītes

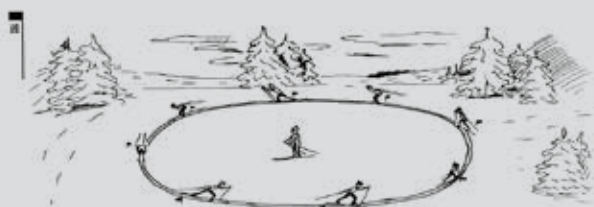
Uzdevumi: 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās prasmi;
2. Sekmēt sadarbību, godīgumu, atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Rotaļas, spēles, stafetes līdzenumā.

1. Rotaļa "Iedzinēji"



Nosaka uzvarētājus pēc apdzīto skaita.

2. Rotaļa "Kurai eglei mazāk zaru?"



Uzvar dalībnieki, kuriem mazāk soļu.

3. Rotaļa "Vienā sasaitē"

Uzdevums: veikt saskaņotu kāju un roku darbību.

Varianti:

- 1) slēpošanas nūjas otrā rokā, vienlaikus izpilda soļus (klasiskos un slidsoļus);
- 2) grupa satver nūju galus, veidojot sasaiti.

Nobeiguma daļa

"Neparastā slēpošana"

Dalībnieki pārvietojas vienlaikus bezsolī ar sasietām kājām (sasietas augstāk par ceļa locītavu) Dalībnieki nostājas kolonnā pa 3 – 4

Ja atraisījusies virve, dalībnieks sasien un turpina ceļu.

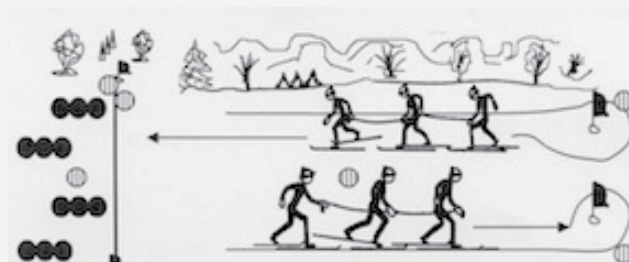
Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Pārvietošanās veidus izvēlas atkarībā no apgūtajiem soļiem. Izpilda ar un bez nūjām. Stafetes var organizēt arī kā pretstafetes.

Dalībnieki aplī apmēram 5 – 6 m attālumā viens no otra. Pēc vadītāja signāla un uzdotā pārvietošanās veida sākas iedzīšana - kurš kuru panāks. Izpildes laiks 2 – 3 min un pēc signāla "STOP" visi apstājas. Aktīva 1 – 2 min atpūta (izpilda pagriezienus, roku, kāju vēzienus), kuras laikā vadītājs uzliela, liek pacensties utt. Rotaļu turpina 2 – 3 reizes mainot pārvietošanās virzienu, soļus.

Starta un finiša līnijas līdz 50 m. 2 – 3 grupas nostājas kolonnā viens aiz otra. Pēc signāla pirmie kolonnās sāk izpildīt uzdevumu - pārvietojas ar slidošo soli sānis (slidsolis), katrs skaita soļus.



Dalībnieki grupās 3 – 4, labajā (kreisajā) rokā satverta virvīte, pārvietojas slidošajā solī, līdz 30 m taisnē, apslēpo karodziņu, virvīte otrā rokā un izpilda slēpojumu atpakaļ.

2 komandas, katrai pretī 30 m gara, iebraukta sliede, dalībniekiem ar virvīti virs ceļiem sasietas kājas. Pēc signāla, pārvietojoties vienlaikus bezsolī.

Šķērso finiša līniju un paceļ roku – signāls, kad uzdevumu sāk nākamais dalībnieks.

Vieta: līdzens, sniegots laukums 15 x 20 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slēpošanas inventārs, karodziņi, kārtis

Uzdevumi: 1. Pilnveidot slēpošanas pārvietošanās prasmi;

2. Attīstīt līdzsvaru, kustību, saskaņotu darbību nestandarta uzdevumos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

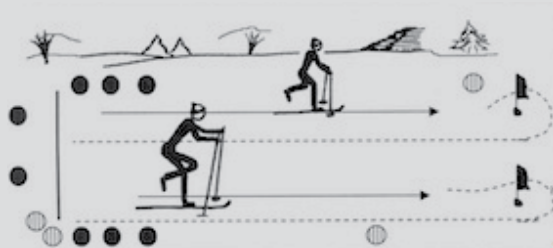
Galvenā daļa

1. Slēpošanas pārvietošanās prasmes pilnveidošana

Vadītāju maiņa kolonnā.

Uzdevums. Ik pēc 30 sek. veikt vadītāja maiņu, līdzko izdzird kapteiņa vārdus: "Maiņa!"

2. stafete "Slēpojums uz vienas slēpes"



3. Pārvietošanās ar kārti.



Pārvietošanās pa Nilsona sliedi:

- lēni izbraukt sliedi, nūjas brīvi aiz muguras, elastīgi darboties ar kājām, gurniem, augums noliekts uz priekšu, nesaspringt;
- t.p. nūjas turot rokās pa vidu;
- palielināt ātrumu, sākumā atgrūžoties ar nūjām, pēc tam brīvi lejā.

Atkārtot katru vingrinājumu 2 – 3 reizes.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Astes"

Uzdevums: nosargāt "asti", vadītājam - to izraut.

Uzvar dalībnieki, kuri paliek ar "astēm".

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

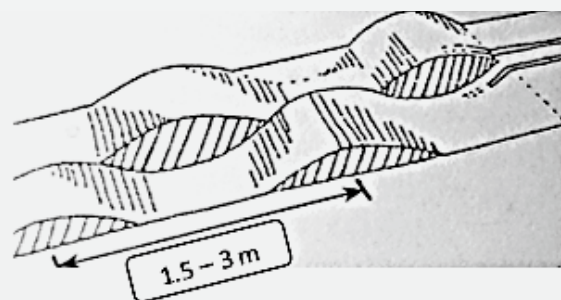
Līdzenā vietā nomarkēta 0,5 – 1 km gara distance, 2 komandas nostājas aiz starta līnijas kolonnā pa vienam 5 – 6 m attālumā viens no otra, komandai ir kapteinis. Pēc signāla sākas slēpojums, bet pēc kapteiņa vārdiem: "Maiņa!" kolonnas vadošais slēpotājs izliek soli pa labi un ieņem vietu kolonnas beigās. Slēpojumu turpina, līdz vadošā lomu katrs veicis 2 reizes.

2 komandas. Komandas dalībnieki nostājas kolonnās pretī viens otram. Vieniem pie kājas labā slēpe, otriem - kreisā. Starta un finiša līnijas līdz 50 m.

Pēc signāla atgrūdiens ar nūjām un vienu kāju līdz finiša līnijai, nodod stafeti nākamajam.

Atkārtojot pieliek slēpi pie otras kājas.

2 komandas. Komandas dalībnieki nostājas kolonnās. Pirmajiem rokās kārtis. Pēc signāla pārvietošanas pārmaiņus divsolī, atgrūdienu izpildot gan no labās, gan kreisās puses.



Nilsona sliedes sagatavošana: nelielā 3 – 5° slīpumā; 50 – 100 m gara, pacēlums no 30 cm – 50 cm.

10 x 20 m ierobežots laukums, dalībniekiem aiz jostām aizlikta lenta – aste. Pārvietojas uz slēpēm bez nūjām. Pēc signāla vadītājs cenšas kādam izraut "asti".

Vieta: lauka, meža apvidus, parks.

Nepieciešamie resursi/inventārs: apvidus orientēšanās kartes, planšetes ar orientēšanās kartēm, nūjošanas nūjas

Uzdevumi: 1. Rast izpratni par orientēšanās kartes zīmēm, salīdzināt apvidu ar karti;
2. Pilnveidot nūjošanas prasmes, pārvietojoties apvidū.
3. Sekmēt sadarbību kopēju uzskates materiālu izmantošanā.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Iepazīšanās ar kartes krāsām.
2. Raksturīgākie objekti un to apzīmējums, salīdzināšana ar dabā esošo.
3. Pārvietojoties pa maršrutu:
 - 1) vēro apkārtni, uzklausa norādījumus;
 - 2) ievēro nūjošanas tehnikas pamatprincipus: augums, roku, kāju darbību, nūju ielikšana un plaukstas atbrīvošana pēc atgrūdienu, pārvietošanās kalnā un no kalna.



Nobeiguma daļa

Rotaļa

"Palīdzi atminēt"

Uzdevums. Uzdotot jautājumus, piemēram: "Vai tā ir zila?" "Vai tā ir upe?" utt. un saņemot apstiprinošu ("jā") vai noliedzošu ("nē") noteikt savu zīmi.

Uzvarētājus nosaka pēc vietām.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Apvidus orientēšanās karte ar izveidotu maršrutu līdz 1,5 - 2 km. Kartes izdalītas audzēkņiem grupās pa 4 - 5 (planšetes pakar kaklā, lai netraucētu pārvietošanos).

Iepazīstina ar kartes 6 krāsu nozīmi un maršrutā iekļautajiem raksturīgākajiem objektiem un to zīmēm kartē: 1) apvidus formas 2) ūdeņi - upes, ezeri, purvi; 3) atklāti lauki un to veidi, 4) meži, 5) autoceļš, zemes ceļš, takas un cilvēka radīti objekti. Izvēlas no katra 2 - 3 zīmes.



Nonākot pie objekta, tiek aplūkota karte un salīdzināta ar dabā esošo.

Dalībniekiem uz muguras ar līmlenti piestiprina maršrutā apskatītās karšu zīmes. Nevienam nezina, kas tā par zīmi.

Pēc signāla dalībnieki iet viens pie otra, uzdod jautājumus, lai atrastu atbildi. Tas, kuram jautā, atbild tikai ar "jā" vai "nē".

Piezīmes. 1. Nodarbības uzdevumu realizēšanai nepieciešama iepriekšēja maršruta apskate un tam atbilstošu karšu zīmju mācīšana. 2. Uzdevumu veikt pēc pilsētas, ciemata kartes, ja nav apvidus orientēšanās kartes.

Vieta: sporta laukums vai ierobežota teritorija 30 x 50 m.

Nepieciešamie resursi/inventārs: risbija diski, vingrošanas aplī, dažādu formu un veidu paliktņi.

Uzdevumi:

1. Pilnveidot frisbija spēles prasmi - metiena precizitāti;
2. Attīstīt kustību prasmes pie mainīgiem vietas apstākļiem;
3. Ievērot godīgas spēles principu, sadarbību, sekmēt radošumu.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Frisbijgolfā spēle sporta laukumā.

Uzdevums. Izpildīt metienus aplī precīzi un pēc iespējas ātrāk. Pirmo metienu izdara no starta laukuma. Nākamo metienu veic no vietas, kur disks nokritis. Ja disks nav iekritis aplī, tad veic atkārtotu metienu no vietas, kur tas nokritis.

Finišs ir tad, kad metiens izdarīts pēdējā aplī un dalībnieks atgriezies starta laukumā.

Uzvar dalībnieks, kurš distanci veicis visātrāk un ar vismazāko metienu skaitu.

Varianti. Uzdevumu pēc tiem pašiem nosacījumiem veic komandās pa 3 – 5 dalībniekiem. Komandai viens disks, dalībnieki pēc kārtas veic pa vienam metienam, līdz sasniegts mērķis – disks iekritis pēdējā aplī.

Uzvar komanda, kura veic distanci visātrāk un izpilda vismazāk metienu.

Finiša vieta. Atgriezies starta laukumā, sastāties visiem cieši aplī vai aplī sadotās rokās.

Nobeiguma daļa

Rotaļa "Desas"



Varianti:

- 1) laukumā izliek dažādu krāsu un formu figūras (attēlā);
- 2) dalībnieki saskaitās pēc kārtas, vadītājs izsauc, visi 1, vai visi 3 un 6.

Uzvar komanda, kura visātrāk veic uzdevumu.

Norādījumi

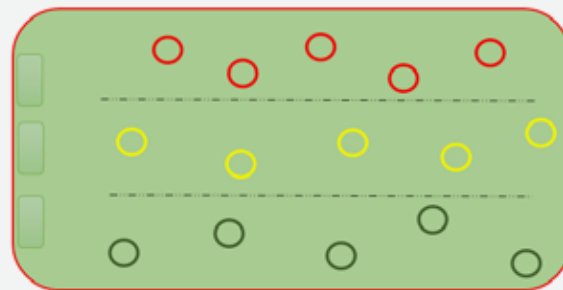
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Sporta laukumā izvietoti 5 – 6 vingrošanas aplī (vai arī shēmā parādīts aplju izvietojums). Maksimālais attālums starp aplīem līdz 10 m.

Laukuma malā iezīmēti 3 starta laukumi vai atzīmēta līnija un nosacīti (attēlā ar-----) norādīts pārvietošanās koridors. Audzēkņi sadalās 3 grupās, katram viens aplis. Katrs skaita izpildītos metienus, skolotājs seko uzdevuma izpildei.

Pēc signāla uzdevumu uzsāk pirmie dalībnieki no katras grupas.

Ievērojot drošu attālumu no priekšā esošā dalībnieka (vismaz 20 m), uzdevumu pēc skolotāja norādes uzsāk nākamie dalībnieki.



Laukumā izliekti kvadrāti 5 x 1, 2 x 4, 3 x 3, 4 x 2, 5 x 2 dažādās konfigurācijās un vietās.

2 komandas, katra nostājas uz starta līnijas 5 metrus no laukuma. Katrai komandai vienādi priekšmeti (neripojoši un neslidoši), piemēram, vienādas krāsas švammītes x 2 dalībnieku skaits.

Uzdevums: dalībnieki cenšas salikt kvadrātu figūrās savus priekšmetus, tai pašā laikā seko līdzī pretinieka komandas darbībai un izjauc viņu rezultātu, ieliekot rindā savu priekšmetu.

Pēc signāla no katras komandas pirmie dalībnieki, rokās ņemot tikai vienu priekšmetu, skrien uz laukuma un sāk aizpildīt figūras.

Uzdevumu pilda uz laiku.

Vieta: skolas, meža apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: frisbija diski, vingrošanas apļi, dalībnieku kartiņas ar maršruta shēmām, konusi, lentas 4 x 4 m laukuma marķēšanām

Uzdevumi: 1. Pilnveidot metiena precizitāti;
2. Attīstīt spējas pielāgot kustības mainīgā situācijā un neierastos apstākļos.

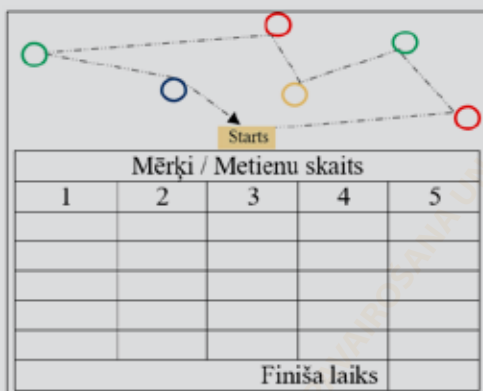
Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Frisbijgolfā spēle apvidū.

Uzdevums: Sasniegt mērķi pa norādīto maršrutu ar pēc iespējas mazāku metienu skaitu. Pirmo metienu izdara no starta laukuma. Nākamo metienu veic nākamais dalībnieks no vietas, kur nokritis iepriekšējā metienā raidītais disks.

Uzvar komanda, kura veic distanci ar vismazāko metienu skaitu.



Nobeiguma daļa

Izvērtē komandu darbu, nosaka uzvarētāju komandu. Ar audzēkņiem pārrunā spēles pielietošanas iespējas brīvajā laikā ārpus sporta nodarbībām jebkurā gadalaikā.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

4 – 5 vingrošanas apļi maksimāli nekustīgi iekarināti un piestiprināti pie vai starp kokiem, krūmiem 1,5 – 2 m augstumā vai vertikāli novietoti uz zemes. Attālums no apļiem – 30 līdz 80 m.

Apvidus reljefs, koki, u.c., ir dabiskie šķēršļi, kas rada apgrūtinājumu metienam. Distances garums ap 0,5 km.

Finišs. Pēc metiena cauri pēdējam aplim komanda atgriezusies starta laukumā.



Rezultāta noteikšanai komandām tiek izsniegta komandas kartiņa ar maršruta shēmu secīgai to veikšanai un metienu skaita fiksēšanai.

Starp komandām tiek veikta izloze un ik pēc 1 min. distancē dodas nākamā komanda.

Vieta: skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: Slackline lenta, bumba

Uzdevumi: 1. Attīstīt līdzsvara izjūtu;
2. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Iepazīstināšana ar Slackline inventāru, tā uzlikšanu, sporta veida un aktivitātes popularitāti.

2. Vingrinājumi uz zemes, uz baļķa.

1) Pārvietošanās pa zemē noliktu lentu (iestiepta marķējuma lenta) ar dažādiem roku stāvokļiem (sānis, uz augšu, priekšā);

2) T.p. pārvietojoties izpildīt puspietupienus uz labās (kreisās) kājas, otra priekšā, noturēt pozu 5 – 10 sek.;

3) T.p. uz laukuma baļķa vai nostiprināta baļķa līdz 10 mm D vai dēļa – svārsta (attēlā).

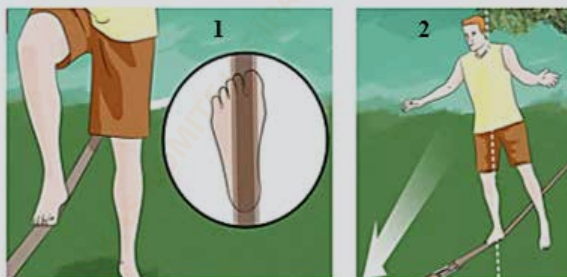
3. Vingrinājumi pa Slackline lentu

1) uzkāpt un noturēt līdzsvaru uz vienas kājas, balansējot ar rokām un brīvo kāju.

2) T.p. ar otru kāju;

3) Uzkāpt un paiet 1 – 2 soļus un noturēt līdzsvaru, vertikālu augumu, balansējot ar rokām un brīvo kāju;

4) Uzkāpt, nolīdzsvaroties un pagriezt ķermeņa augšdaļu uz vienu pusi un atpakaļ.



Nobeiguma daļa

Spēle: "Tautas bumba"

Nosaka uzvarētāju komandu.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Starp kokiem vai balstiem nostieptas 2 lentas 30 cm augstumā (ceļgali).



Audzēkņi pa 3 (viens pilda, 2 no abām pusēm drošina), pēc tam mainās.

Kājas pēdu novieto starp lielo un otru kājas pirkstu un papēža vidusdaļu – attēlā **(1)**. Pēdu novieto lēni, plūstoši. Noturēt līdzsvaru 10 – 15 sek.

Augums taisns, skats koncentrējas uz vienu punktu priekšā, kājas nedaudz ieliektas ceļu locītavās, smaguma centrs uz balsta kāju, attēlā **(2)**. Drošina no abām pusēm, pieturot aiz rokas. Vingrinājumus atkārti 4 – 5 reizes.

Ierobežots laukums ar iezīmētām (ievilkām) līnijām spēlei, 2 komandas. Tautas bumbas spēle pēc noteikumiem. Vadītājs maina kapteiņus.

Piezīmes. 1. Uz lēnas sākuma vingrinājumus pildīt ar basu kāju, lai izjustu lēnas līniju un ātrāk nolīdzsvarotos, tad ar apaviem, lai nodrošinātu lielāku aizsardzību kritiena gadījumā. 2. Vingrinājumus pildīt 2 – 3 m no nostiprinājuma vietas, lai netraucētu zari un lai kritot nerastos traumas.

Vieta: skolas teritorija, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: slackline lenta, 4 bumbas, marķējums distances atzīmēšanai

Uzdevumi: 1. Attīstīt līdzsvara izjūtu;
2. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Vingrinājumi uz slackline lentas (nodarbības turpinājums).

- 1) Uzkāpt uz lentas, līdzsvars, pāriet dziļākā iesēdienā uz labās (**1.att.**)
- 2) T.p. uz kreisās kājas.
- 3) Uzkāpt un aiziet 2 – 3 soļus līdz partnerim.
- 4) T.p. aiziet atpakaļ.
- 5) Uzkāpt un nostāties:
 - ar abām kājām;
 - pagriezties pa labi (kreisi);
 - t.p. pa labi.
- 6) Uzkāpt un aiziet līdz partnerim 5 – 6 soļus.
- 7) T.p. uz aiziet atpakaļ.
- 8) Pārvietoties ar partnera palīdzību (**2. att.**) 5 – 10 m un garākus posmus ar vingrinājumiem: iesēsties, pagriezt ķermeņa augšdaļu, brīvās kājas vēzieni, apsēsties un piecelties.

Nobeiguma daļa

Stafete "Līku-loču ar bumbām"

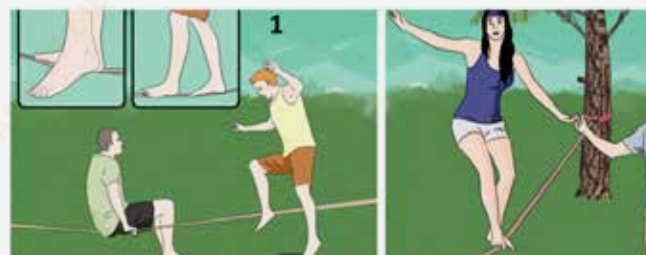
Veikt stafeti, precīzi ievērojot noteikumus. Uzvar komanda, kura to veikusi visātrāk.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Atkārtot sākuma vingrinājumus, noturēt līdzsvaru līdz 15 sek.. Augums taisns, skats koncentrējas uz vienu punktu priekšā. Drošina no abām pusēm, pieturot aiz rokas.

Audzēkņi pa divi. Viens apsēžas uz virves 3 – 5 soļu attālumā no izpildītāja.



Pārvietošanos veikt nesteidzīgi, balansēt ar brīvo roku un kāju. Censties noturēties un maksimāli maz izmantot partnera palīdzību.

Audzēkņi 2 komandās pa pāriem sadevušies rokās. Nostājas uz starta līnijas 10 – 15 m no lentas. Starp slackline lentu un startu katrai komandai pretī iezīmēti 2 apļi un noliktas 2 bumbas.

Uzdevums. Pēc signāla skrien līdz bumbām, paņem tās, tālāk skrien līdz lentai, pārkāpj pāri, izlien caur lentas apakšu, skrien līdz apļiem, noliek bumbas un nodod stafeti nākamajam pārim.

Izpildot 2. Reizi, mainās roku satvērieniem.

Ja bumba izkrīt, neatlaižot rokas, tā jāpaņem un uzdevums jāturpina.

Piezīmes. 1. Pārvietošanās patstāvīgi. Virs lentas novelk virvi, ap kuru aplikta virvīte (2 gali) vai piesieta ar vienu galu tā, lai tā slidētu pa virvi. Pieturoties pie virvītes galiem vai gala, audzēknis vingrinājumus un pārvietošanos veic patstāvīgi.

2. Slackline pamatu apguve panākama 1 – 2 h un ir papildus līdzeklis citās nodarbībās.

Vieta: sporta laukums, teritorija.

Nepieciešamie resursi/inventārs: 2 pamatvirves 15 – 20 m, dabas priekšmeti (čiekuri), marķējuma lentas starta, finiša atzīmēšanai

Uzdevumi: 1. Attīstīt atsperīgumu, vispārējo koordināciju un spēku;
2. Sekmēt komandas sadarbību, iecietību, pozitīvu attieksmi vienam pret otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Vingrinājumi ar virvi

1) Virve lejā. Ar izklupienu, rokas ceļot augšā, pastiepties uz augšu; **2)** Virve lejā. Ar labo (kreiso) ar izklupienu uz priekšu, pacelt virvi acu augstumā un atgriezties; **3)** Virve acu augstumā. Laižot virvi lejā, pārkāpt tai ar labo (kreiso) kāju. **4)** Virve uz zemes, nostāties ar labo (kreiso) sānu pret virvi, rokas uz gurniem, 4 – 5 zigzaga palēcieni pāri virvei kustībā uz priekšu, pagriezties, s.st.; **5)** Virve priekšā lejā. Ceļot virvi augšā ar pagriezu pa labi (kreisi), apgriezties apkārt; **6)** Virve rokās priekšā iestiepta. Pirmie nr. lēni atgāžas atpakaļ, otrie nr.-atpakaļ; **7)** Virve rokās priekšā iestiepta. Pirmie nr. – pāriet puspietupienā, paceļ labo (kreiso) kāju, pieceļas. To pašu izpilda otrie nr.; **8)** Virve rokās priekšā iestiepta. 1. nr. virve rokās, lejā, puspietupienā, 2. nr. izpilda zig-zag palēcienus ar abām kājām pāri virvei, līdz nonāk savā vietā. T.p. 2. nr.

2. Rotaļas ar virvi.

1) "Paņem čiekuru". Uzdevums: paņemt čiekurus, neaizskarot virvi. Uzvarētāju nosaka pēc paņemto čiekuru skaita. Var saskaitīties uz 1, 2 un rotaļu organizē starp komandām.

2) "Savaldi čūsku!"

Uzdevums: pārskriet koridoru, nepieskaroties virvei. Uzvarētājs tas, kurš nav pieskāries virvei.

Varianti: 1) T.p., tikai virvi piesien pie koka zemāk un vēzē pa labi, pa kreisi; 2) organizē komandās, saskaitās uz 1,2; 3) iekārto divas vietas.

Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Ģeometriskās figūras"

2 komandas, katrai galos sasieta ap 15 – 20 m gara virve, virve saņemta abās rokās. □

Uzdevums: Izveidot regulāru. Apdomas laiks 30 s, izpildes 1 – 2 min. Atkārtojot uzdevumu, veido u.c. △ figūras. Uzvar komanda, kura to noteiktā laikā veikusi visprecīzāk. Varianti: 1) nesarunājoties; 2) komandā viens vadītājs, pārējiem aizsietas acis.

Norādījumi

(par vingrinājuma mērķi, izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Virves gali sasieta. Audzēkņi nostājas virves ārpusē 1,5 – 2 m viens no otra un satver to ar abām rokām. Saskaitās uz 1, 2.

Vingrinājums izpilda arī ievada daļā

Vingrinājumus izpilda, atkārtojot katru 4 – 6 reizes, ar plašu amplitūdu.

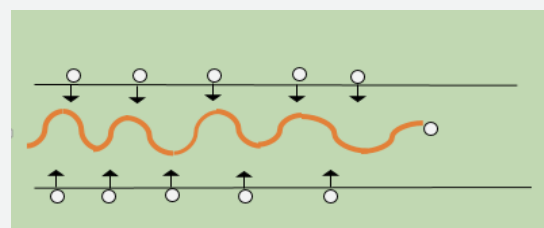
Spēka vingrinājumos kustības izpilda lēni, nesteidzoties, seko sinhronai izpildei.

Palēcienus veikt bez un ar starplēcieniem.

Virves augstumu regulēt, paceļot to augstāk vai nolaižot zemāk.

Audzēkņi nostājas ap 3 m D lielā aplī, pa apli ap dalībniekiem izlikti čiekuri. Vadošais aplja vidū pa apli 1 m augstumā griež 3 m garu virvi. Neskarot virvi, paņemt čiekurus (salasītos samet kaudzītē aiz muguras).

Dalībnieki nostājas divās rindās ar 2 soļu atstati 5 m attālumā ar seju viens pret otru (koridors). Vadītājam 8 – 10 m gara virve, kuras tālākais gals piesiets pie koka 1 m augstumā; nostājas koridora galā pa vidu un plaši vēzē virvi vertikāli uz augšu, uz leju (imitē čūskas locīšanos). Dalībniekiem jāpārskrien uz otru koridora pusi, neskarot virvi.



Uzdevumu pilda sarunājoties.

Vieta: sporta laukums, apvidus.

Nepieciešamie resursi/inventārs: Virves, mietiņi, paliktņi etapu iekārtošanai, virves/auklas sasaites izveidošanai, acu apsēji, konusi laukuma norobežošanai

Uzdevumi: 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, telpas un laika izjūtu;
3. Sekmēt komandas sadarbību, uzticēšanās, individuālo atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Šķēršļu joslas uzdevumi sasaitē: Distance apmēram 300 m ar etapu uzdevumiem 15 – 20 m viens no otra, kuri komandai jāveic, sadarbojoties vienā saitē.

1. "Zirnekļa tīkls"

Komanda pēc izvēles veic šķēršļus, atkārtoti atgriežoties izejas punktā.

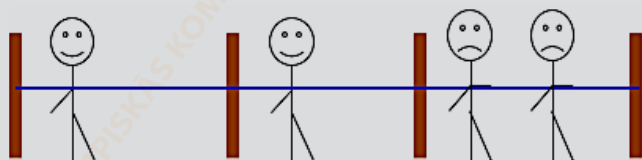
Katrs dalībnieka pieskāriens – 1 punkts

2. Purva pārvarēšana

Jāpārvar purvs pa izliktiem paliktņiem. Ārpus paliktņa novietota kāja – 1 punkts,

3. Šķēršļu pārvarēšana

Jāpārvar šķēršļi, pārkāpjot vai izlienot pa apkašu, neaizkarot mietiņus. Katrs pieskāriens – 1 punkts.



4. "Aklais travers"

Nobeiguma daļa

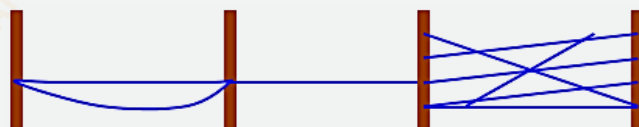
Etapu veikšanas vērtējums (taktika, noteikumu ievērošana, komandas vienotība un sadarbība).

Norādījumi

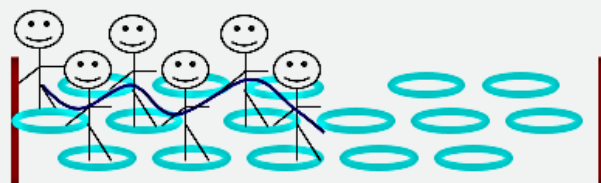
(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Dalībnieki grupās pa 4 – 5. Ap vidu visiem apsieta virve (plakanais mezgls), dalībnieki savienoti ar auklu vai virvēm 2,5 – 3 m attālumā viens no otra. Komandas startē ik pēc 3 min.

Starp kokiem izvilks "zirnekļa tīkls", kurā ir vieta izkāpšanai un izlīšanai.



10 x 5 m laukumā zig-zag izlikti 8 – 10 paliktņi no 0,8 – 1,2 m attālumā.



4 – 5 m attālumā viens no otra izvietoti 5 – 6 dažāda augstuma šķēršļi.

Novilkta paralēla virve starp 4 kokiem ar attālumu 5 – 8 metri no koka uz koku. Abas rokas uz virves, acis ciet. Veic uzdevumu ar nosacījumu, ka uz viena posma var atrasties tikai viens cilvēks. Pēc posma veikšanas nākamajam skaļi paziņo: "Virve brīva!" Turpina, līdz visa komanda veikusi uzdevumu.

Uzvar komanda, kura uzdevumu veikusi visprecīzāk (vismazāk punktu) un visātrāk.

Vieta: skolas teritorija, apvidus

Nepieciešamie resursi/inventārs: pamatvirves, palīgvirves, samarķēta virve

Uzdevumi: 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēju vadīt muskuļu piepūli;
3. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Uzdevumi uz paralēlām virvēm:

1) Pārvietoties pa virvi ar kāju un roku palīdzību, neatraujot kājas un rokas no virves (**1.att.**). Izpilda pielikšanas soļus un, atbrīvojot roku tvērienu no virves, pārvieto rokas. Augums nedaudz sagāzts uz priekšu.

Varianti. Iekārto 2 – 3 posmus (uz posma viens cilvēks)

2) Augšējā virve novilkta brīvi, pie tās ik pēc 1 – 1,5 m piesietas virvītes ar mezglu galā (**2.att.**). Pārvietoties pa virvi, turoties un pārtverot nākamo virvīti.

Variants: virvītes piesiet dažādā, bet aizsniedzamā augstumā; pārvietošanās, liekot kājas taisni.

2. Ievainotā transportēšana

1) Ar samarķētu virvi nesot vienam un nesot pa divi.



Nobeiguma daļa

Sadarbības uzdevums "Uzpin bizi"

Uzdevums. Uzpīt bizi līdz norādītajai vietai.

Uzvar komanda, kura to veikusi visātrāk un kura sapinusi visglītāko bizi.

Variants. Viena no virvēm citā krāsā, pēc kuras nosaka skaitu, piemēram 10 vijumus. Kad uzdevums pabeigts, vijumu skaitu pārbauda vai arī dalībnieki vijumus skaita paši.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vietas iekārtojums:

Novilkta horizontālās virves apmēram 0,5 m augstumā no zemes, attālums starp virvēm audzēkņu augumā, attālums starp kokiem apmēram 8 – 10 m, apakšējās maksimāli novilkta vai nospriegotas.



Audzēkņi sadalīti 2 grupās – katra grupa pie sava uzdevuma.

Nosacījumi: izpildīt pa vienam, uz virves viens cilvēks; ievērot norādījumus par pārvietošanos. Katru uzdevumu izpilda 2 – 3 reizes, pēc tam grupas mainās vietām.

Dota samarķēta virve. Ievainotais iekāpj virvju cilpās, mezgls uz leju, nesējs pietupstas un uzliek cilpas sev uz pleciem, pieceļas. Ievainotais sēž uz mezgla.

Katrs nesējs uzliek cilpas uz ārējā pleca, ievainotais apsēžas un pieturas ar rokām pie iekšējā cilpām.

Iekārtojums: 2 x pa 3 virvēm, kuru vieni gali piesieti pie koka (staba). 2 komandas, pie katras virves 2 – 3 dalībnieki.

Uz virvēm vienādā attālumā no galiem iesietas lentas (marķējums).

Pēc signāla komandas sāk uzdevumu. Komandām jāsapin bize līdz marķējumam. Dalībnieki, skrienot, lecot, pārkāpjot virvei, to cenšas izdarīt pēc iespējas ātrāk.



Vieta: skolas teritorija, apvidus

Nepieciešamie resursi/inventārs: pamatvirves, palīgvirves, 2 kārtis, ap 1,5 m, 15 m gara palīgvirve, cilpa (sasieta virvīte), konusi, marķējums zonas ierobežošanai

Uzdevumi: 1. Sekmēt tūrisma tehnikas pamatu apguvi;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēka pielikšanu;
3. Sekmēt sadarbību, uzticēšanos.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

1. Sadarbības uzdevumi uz paralēlām virvēm:

1) Uzdevumu veic pa pāriem (**1. att.**). Uzkāpj uz virves viens otram pretī, sadodas augšā paceltās rokās (A burts) un sinhroni ar pielikšanas soļiem lēni virzās pa virvi uz priekšu. Ik pēc soļa nolīdzsvarojas un turpina uzdevumu līdz galam.

Variants: virves uzliktas paralēli.

2) Uzkāpj uz virves, paņem brīvo galu un ar pielikšanas soļiem pārvietojas uz priekšu (**2.att.**). Soļus liek nelielus, virvi pievelk, kas palīdz noturēties uz virves.

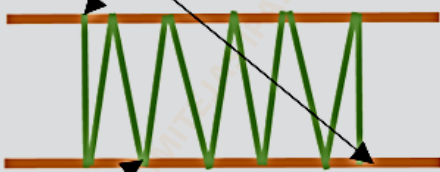
Variants: brīvā virve no abiem kokiem, tā jāpaņem un jāturpina pārvietošanās uz otro koku.

2. Ievainotā transportēšana uz sagatavotām nestuvēm.

1) Nestuvju sagatavošana.

2) Ievainotā iecelšana, pārvietošana pa līdzenu vietu, kalnā, no kalna, ievainotā izcelšana.

Astotnieks vai pavadonis



Kāpslītis (virves vidū)

Nobeiguma daļa

Komandas sadarbības uzdevums: „Cilpa”

Uzdevums: Noteiktā laikā visiem izlīst cauri cilpai. Uzvar komanda, kura to paveikusi.

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Vietas iekārtojums skatīt ... konspektā

Audzēkņi sadalīti 2 grupās – katra grupa pie sava uzdevuma.



Nosacījumi: izpildīt pa vienam, uz virves viens cilvēks; ievērot norādījumus par pārvietošanos. Katru uzdevumu izpilda 2 – 3 reizes, pēc tam grupas mainās vietām. Pie uzdevumiem drošināšana - pietur aiz rokas; uzsēžas un nostiepj virvi, lai mazinātu tās šūpošanos.

Nestuvju sagatavošana: nestuvju platums ap 50-60 cm. Uz sien Astotnieka mezglu un cilpu uzliek uz kārts, tālāk 50 – 60 cm attālumā uz sien Kāpslīti virves vidū un uzliek (uzmauc) uz nākamās kārts. Trešais mezgls - Kāpslītis uz pirmās kārts utt., kā pēdējo uz sien Astotnieku. Uz katras kārts uzliek 6 mezglus, atlikušos virves galus ieliek nestuvēs. Ievainoto pārvieto pa divi (viens priekšā un viens aiz mugurē) vai pa četri (divi priekšā un divi aiz mugurē).

- pa līdzenumu un kalnā uz augšu - ar galvu pa priekšu;

- pa kalnu lejā - ar kājām pa priekšu.

Grupās pa 5 - 6, katrai 5 m attālumā priekšā uz zemes ierobežotā laukumā noliktas virvju cilpas. Cilpas var cilāt tikai uz augšu un leju un tikai marķētā zonā. Laiks: tik sek, cik grupā dalībnieku + 2 – 3 sek. Vienlaicīgi cilpai var līst cauri viens dalībnieks, izmēģināt nav ļauts. Izpilda 2 – 3 reizes.

Komandām dots laiks pārdomāt uzdevuma realizēšanu 1 – 1,5 min.

Vieta: sporta laukums, teritorija

Nepieciešamie resursi/inventārs: orientēšanās, tūrisma, nūjošanas inventārs

Uzdevumi: 1. Tūrisma, orientēšanās, nūjošanas prasmju pilnveidošana;
2. Attīstīt vispārējo koordināciju, līdzsvaru, spēka pielikšanu;
3. Sekmēt godīgumu un atbildību.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Galvenā daļa

Individuālā šķēršļu josla. Šķēršļu josla veidota, kombinējot apgūtās āra nodarbību tēmas: orientēšanās, nūjošana, tūrisms. Starts ar 1 – 2 min intervālu. Vadītājs seko līdzī dalībnieku darbībai. Dalībniekiem jāveic uzdevumi atbilstoši nosacījumiem, jābūt godīgiem.

Etapu apraksts:

Šķēršļu joslas kopējais garums apmēram 400 – 500 m

1. Purva pārvarēšana – izlikti 8 – 10 “ciņi” pār kuriem jāpārlec – nedrīkst pieskarties zemei
2. Zig zag skrējieni pa marķējumu (konusi)
3. Orientēšanās zīmes – uz zemes izvietotas 8 – 10 orientēšanās karšu zīmes, apgrieztas otrādi ar nr. 1- 8 vai 1-10. Blakus planšete ar rakstāmo. Dalībnieks pieskrien, izvēlas 2 – 3 nr. apgriež, apskata zīmes un uz planšetes uzraksta, piemēram, Jānis – 1. māja, 2. akmens, 3. zemes ceļš un noliek lapiņu atpakaļ ar nr. uz leju.
4. Zemē nolikts nostiprināts balķis – jāpāriet pa to, nepieskaroties zemei. Ja pieskaras – sāk no jauna.
5. Azimuta noteikšana. Etapa vietā nolikti 2- 3 kompasi, vairākas 8 - 10 aploknes ar nr. otrā pusē un planšete ar rakstāmo. Izvēlas jebkuru aploksni, atver, izņem lapiņu, uz kuras norādīts objekts, uz kuru jānosaka debess puse. (Tālāk skatīt kā 3. etapā).
6. Nūjošana pa apliem (novietoti 2 vingrošanas aplī 8 – 10 m viens no otra, jāapiet abiem apliem apkārt un atgriežas sākuma punktā, atstāj nūjas).
7. Svārsts “Tarzāns” (starp kokiem, stabiem iekarināta virve vai kārts) Jāpārlec pāri 2,5 – 3 m platai gravai. Ja kāja trāpa iezīmētās grāvja robežās, lēciens jāatkārto.
8. Paralēlās virves. Novilkta starp kokiem (stabiem). Jāpāriet pāri, ja nokrīt, uzdevumu sāk no jauna.
9. Šķēršļu pārvarēšana. Izlikti 8 – 10 dažāda augstuma šķēršļi ar 2 – 4 m atstati – tie jāpārvar, izlienot vai pārkāpjot.
10. Lēcieni maisos. Nolikti 3 – 4 maisi. Jāiekāpj maisā un jāveic atzīmētā distance 6 – 10 m.
11. Kāpnes. Pie koka (staba) kāpnes 2 – 3 m augstas, tām piestiprināts balons (zvans, bumba tīklā u.c.), jāuzsit ar roku pa priekšmetu, jākāpj lejā.
12. Iekārtots zirnekļa tīkls. Jāizlien pa norādīto caurumu neaizskarot, piemēram, iekarinātu zvaniņu. Ja tas tiek aizskarts, jāsāk no jauna.
13. Saliktas palīgvirves. Uzsiet sev zināmos mezglus un virvīte ar uzsiesto mezglu jānodod finišā. (variants: etapa vietā izlikti startējošo dalībnieku kārtas nr.).

Piezīmes. Šķēršļu joslā izmantot sporta laukumā un teritorijā esošās stacionāras iekārtas un dažāda veida aprīkojumu un atbilstoši tam iekārtot vietas vai kombinēt tās ar dažādu citu uzdevumu veikšanu. Kāpnes var būt koka vai arī tikai no virvēm, vai arī no virvēm, kurās iesieti 80 cm gari koka šķēršļi. Kāpnes var novietot vertikāli vai arī noteiktā slīpumā. Kāpņu lejasgalus atstāj brīvi karājoties vai nostiprina.

Vieta: sporta laukums, skolas teritorija

Nepieciešamie resursi/inventārs: acu apsēji, dažādi priekšmeti, 4 dēļi, 4 balsti (30 cm augsti)

Uzdevumi: 1. Vispārējās koordinācijas attīstīšana;
2. Sekmēt radošuma izpausmi, ideju ģenerēšanu, iztēli;
3. Sekmēt sadarbību, pozitīvas savstarpējās attiecības vienam pret otru.

Vingrinājumu, rotaļu un citu līdzekļu apraksts hronoloģiskā secībā

Galvenā daļa

Grupu/komandu sadarbības uzdevumi

1. "Cilvēku mezgls"

Uzdevums. "Atpiņķerēties" un nostāties sākuma stāvokli – aplī, bet tikai sadevušies rokās.

2. "Aklā bekošana"

Uzdevums.

"Aklajam" jāatrod noteikts skaits priekšmetu, piemēram, sarkanās bumbiņas, otrs vada ar balsi. Pēc iespējas mainās lomām.

3. "Lidojošais paklājs"

Uzdevums. Apgriezt otrādi paklāju, nepārkāpjot tā malu un neskaroties rokām.

4. "Tilts"

Uzdevums. Izveidot tiltu, izmantojot visus 4 balstus, lai pa to varētu pārvietoties.



5. "Zvaigznīte"

Uzdevums – pārnest bumbu uz stabu (staba diametrs mazāks nekā gredzens).

Norādījumi

(par izpildi, darba organizēšanas formas, zīmējumi)

Uzdevums visai klasei.

Norise. Visi sastājas ciešā aplī, visi padod labo roku ne blakus stāvošajam, bet tālākajam dalībniekam, tas pats ar kreiso roku. Rokas atlaist nevar.

Uzdevums pa pāriem.

Inventārs, iekārtojums. Acu apsēji (pārim viens), marķēta teritorija, 10 x 10 m, kurā izvietoti 5 – 6 vienādi un dažādi priekšmeti (katram pārim savi) vienam pārim grozs.

Uzdevums grupās pa 5 - 6. Dots 1 min apdomas laiks.

Inventārs: plēves vai auduma gabals 2 – 3 m. Ja pārkāpj – jāsāk no jauna. Dod 2 – 3 piegājienus. Nesarunāties.

Uzdevums komandās vai grupās vai pa 4

Inventārs: 4 dēļi ap 2- 2,5 m, 4 klucīši, kastes u.tml. līdz 30 cm augsti. Dots apdomas laiks 1 - 2 min



Komandas, grupu uzdevums 4 – 6 dalībnieki

Inventārs: pie gredzena piesietas virvītes – zvaigznes stari, uz gredzena – bumba. 5, m tālāk stabs, uz kura bumba jāuzliek.

Piezīmes. Uzdevumus (izņemot 1. uzd.) izpilda grupās, komandās.