

Tēma: Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā, 4 dubultstundas

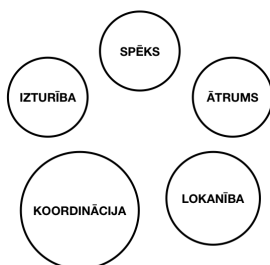
Iepriekšējās zināšanas un prasmes: Atpazīst ķermeņa muskuļu grupas, izprot kā attīstīt attiecīgās muskuļu grupas. Kā no vieglāka vingrojuma, izmantojot inventāru, tos sarežģīt, pilnveidot vingrinājumu. Kas jāievēro pildot attiecīgos vingrinājumus, lai tie būtu pilnvērtīgi.

1. Dubultstunda

Sasniedzamais rezultāts - Izpilda un atpazīst vingrojumus atbilstoši fiziskajām īpašībām

Metodes:

1. *Diskusija* par to, kas ir fiziskās īpašības, kur ikdienā tās pielietojam.
2. *Demonstrēšana* - skolotāja demonstrē un paskaidro 5 dažādus vingrojumus katrai fiziskās īpašības attīstīšanai (skatt. 1.pielikumu)
3. *Apļa treniņš* - skolēni grupās pilda skolotājas rādītos vingrojumus.
 - 30" sek pilda vingrojumu,
 - 45" sek atpūta, virzās pa apli uz priekšu



4. Pēc katra vingrojuma skolēns reģistrē savus rezultātus personīgajā reģistru lapā (skatt. 2. pielikumu).
5. *Diskusija un pārrunas* - Pēc pirmā izietā apļa treniņa notiek diskusija par to, kuras fiziskās īpašības izdevās labi, pie kurām vajadzētu piestrādāt un kāpēc.
6. *Apļa treniņš* - skolēni pilda otro reizi apļa treniņu, cenšoties uzlabot iepriekšējo rezultātu par pāris reizēm, vai vismaz noturēt iepriekšējo rezultātu.
7. *Datu analīze, diskusija* - Pēc otrā apļa veikšanas skolēni salīdzina 2. apļa rezultātus ar 1. apļa rezultātiem, pārrunā vai viegli tos bija saglabāt vai uzlabot, kā to varētu uzlabot tuvākajā nākotnē.

Atgriezeniskā saite: Saruna, diskusija. Kuri vingrojumi skolēniem patika, izdevās vislabāk? Pie kurām fiziskajām īpašībām būtu papildus jāpiestrādā? Kādas fiziskās īpašības gribētu attīstīt nākotnē?

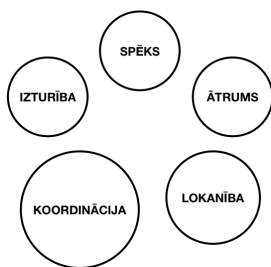
Pēc skolotāju izvēles, skolēni demonstrē un atpazīt fiziskās īpašības vingrojumus.

2. Dubultstunda

Sasniedzamais rezultāts - Demonstrē un paskaidro vingrojumus atbilstoši fiziskajām īpašībām

Metodes:

1. *Diskusija* - atceroties, kas tika apgūts iepriekšējā stundā, kādas ir fiziskās īpašības, kur ikdienā tās pielietojam, kas jāievēro tās attīstot.
2. *Grupu darbs un informācijas analīze* - skolēni strādā grupās, izmantojot pieejamo informāciju meklē un analizē piemērotus vingrojumus. Uzdevumus ir atrast 5 vingrojumus, piemērotus katrai fiziskās īpašības attīstīšanai.
3. *Demonstrēšana, Aplā treniņš* - Katra grupa pēc kārtas demonstrē un paskaidro savus atrastos vingrojumus katrai fiziskajai īpašībai.
 - 20" sek pilda vingrojumu,
 - 40" sek atpūta, virzās pa apli uz priekšu



4. *Diskusija* - Kad visas grupas ir demonstrējušas un izpildījušas savus vingrojumus notiek diskusijas, kuri vingrojumi patika vislabāk un kāpēc.
5. *Pārrunas* - ar skolēniem tiek pārrunāts par vingrojumu meklēšanu internetā, to dažādību un atbilstību.

Atgriezeniskā saite: Datu analīze un diskusija. 2 min laikā visi meklē internetā kādu vingrojumu izmantojot kādu fizisko īpašību, tā lai visa klase var piedalīties. Piemēram - klase nostājas aplī un sadodas elkoņos. Uz skaitu 1. un 2., vienreiz 1. atceļ kājas un 2. tur, pēc tam mainās. Novērtē cik stipra klase ir kopā.

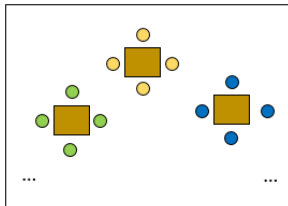
3. Dubultstunda

Sasniedzamais rezultāts - Radīt, demonstrēt un paskaidrot vingrojumus atbilstoši fiziskajām īpašībām

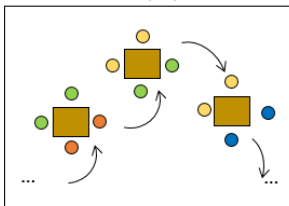
Metodes:

1. *Diskusija* - atceroties, kas tika apgūts iepriekšējās stundās, kādi dažādi vingrojumi tika izmantoti dažādiem fiziskās attīstības līmeņiem.
2. *Galerijas metode*: Skolēni strādā 5 grupās. Katra grupa atbildīga par vienu fizisko īpašību. Uzdevums: izmantojot iepriekšējās stundās iegūtu informāciju, izdomāt 2 dažādus vingrojumus, atbilstoši norādītajai fiziskajai īpašībai. Vingrojumi nedrīkst atkārtoties no iepriekšējām stundām. Neizmantojot nekādus avotus, tikai pašu pieredzi un atmiņu.

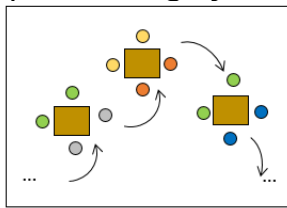
2.1. Skolēni izdomā savas fiziskās īpašības vingrojumus.



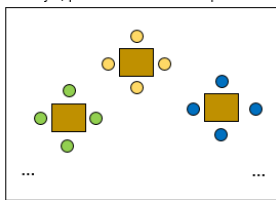
2.2. Divi no grupas iet uz blakus grupu. Viens demonstrē, otrs paskaidro savas īpašības vingrojumus. Vingrojums tiek izmēģināts visai grupai kopā. Jaunpienācēji labo kļūdas un uzslavē.



2.3 Tie paši divi turpina pārvietoties uz nākamo grupu, demonstrē un paskaidro savas īpašības vingrojumu.



2.4 Kad visas grupas ir apstaigātas, atgriežas “mājas” grupā un tie, kuri palika uz vietas, demonstrē un paskaidro tikko redzētos vingrojumus.



3. *3-P metode - Paslavē | Pajautā | Piedāvā*. Skolēni paslavē citus skolēnus par demonstrējumiem, paskaidrojumiem un komandas darbu. Pajautā un piedāvā kā varētu dažādot redzētos vingrojumus

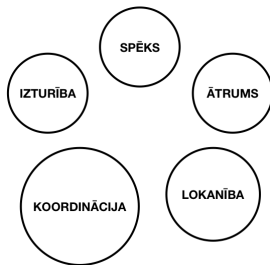
Atgriezeniskā saite: *Diskusija* - Vai bija viegli izdomāt vingrojumus atbilstoši fiziskajai īpašībai? Kurai īpašībai grūtāk/vieglāk izdomāt vingrojumus? Vai skolēniem patika demonstrēt un paskaidrot vingrojumus? Kuriem patika labāk demonstrēt, kuriem labāk paskaidrot? Vai pašiem patstāvīgi ir iegūts vingrojumu krājums, ko pielāgojot savam līmenim ir iespējams izmantot nākotnē?

4. Dubultstunda

Sasniedzmais rezultāts - Uzlabot vai saglabāt pirmās stundas reģistrēto rezultātu.

Metodes:

1. *Saruna un diskusija:* Vai pateicoties iepriekšējām stundām ir uzlabojies fizisko īpašību attīstības līmenis? Jā vai nē un kāpēc? Vai kāds pēc skolas vai brīvdienās papildus pilda fiziskās aktivitātes, kurās var attīstīt fiziskās īpašības. Cik liela tam ir nozīme un kāpēc tas ir nepieciešams?
2. *Aplā treniņš* - skolēni grupās pilda tos pašus vingrojumus, kurus pildīja tēmas pirmajā stundā. Skolēni reģistrē rezultātus tajās pašās lapās, kuras pildīja pirmajā tēmas stundā
 - 30" sek pilda vingrojumu,
 - 45" sek atpūta, virzās pa apli uz priekšu



3. *Diskusija* - Vai rezultāts ir uzlabojies, saglabājies vai samazinājies salīdzinot ar iepriekšējiem rezultātiem? Kas ir ietekmējis rezultātu izmaiņas vai saglabāšanos?
4. *Aplā treniņš* - skolēni pilda otro reizi aplā treniņu, cenšoties uzlabot iepriekšējo rezultātu par pāris reizēm, vai vismaz noturēt iepriekšējo rezultātu.
5. *Datu analīze, diskusija* - Pēc otrā aplā veikšanas skolēni salīdzina 2.apļa rezultātus ar 1.apļa rezultātiem un ar tēmas pirmās stundas rezultātiem. Pārrunā vai viegli tos bija saglabāt vai uzlabot, kā to varētu uzlabot un saglabāt tuvākajā nākotnē, vasarā, kamēr nav sporta stundas.

Atgriezeniskā saite: Tēmas noslēgums. Skolēni diskutē, kuras fiziskās īpašības viņi sev grib attīstīt un kāpēc. Pārliecinās, ka ir iegūtas zināšanas, kā patstāvīgi mājas apstākļos vai sporta zālē, vai citos apstākļos var pildīt dažādus vingrojumus, lai attīstītu fiziskās īpašības.

SECINĀJUMI: Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā mūsdienu jauniešiem ir aktuāli, jo tās tiek pielietotas ikdienas situācijās. Jauniešiem ir svarīgi izprast kā strādā viņa ķermenis un muskuļi, kuras fiziskās īpašības viņiem padodas un pie kurām vēl jāpiestrādā. Šīs ir tās zināšanas, kuras var tikt pielietotas nākotnē, jebkurā vecumā. Ja skolēns nekad mūžā vairs nespēlēs basketbolu, volejbolu, vai neko no vieglatlētikas, ko mēs mācām sporta stundās, personīgās fiziskās īpašības tik pielietotas ikdienā un ir svarīgi izprast kā tās strādā un kā attīstās. Izmantojot reģistru lapas skolēni redz savu progresiju vai regresiju, ko var ietekmēt dažādi apstākļi. Galvenā doma, ka nekas nepaliek uz vietas, viss var mainīties uz augšu vai leju un rezultāts ir atkarīgs no paša skolēna ieguldītā laika. Ļoti daudz informācijas ir atrodams internetā, bet ne vienmēr tur ir atspoguļots viss pareizi, tāpēc ir svarīgi izprast pašus pamatus, kāds ir atbilstošs vingrojums. Saprotot, kā izpildīt, atvieglot vai sarežģīt vingrojumus, skolēns spēj izvēlēties sev piemērotāko.

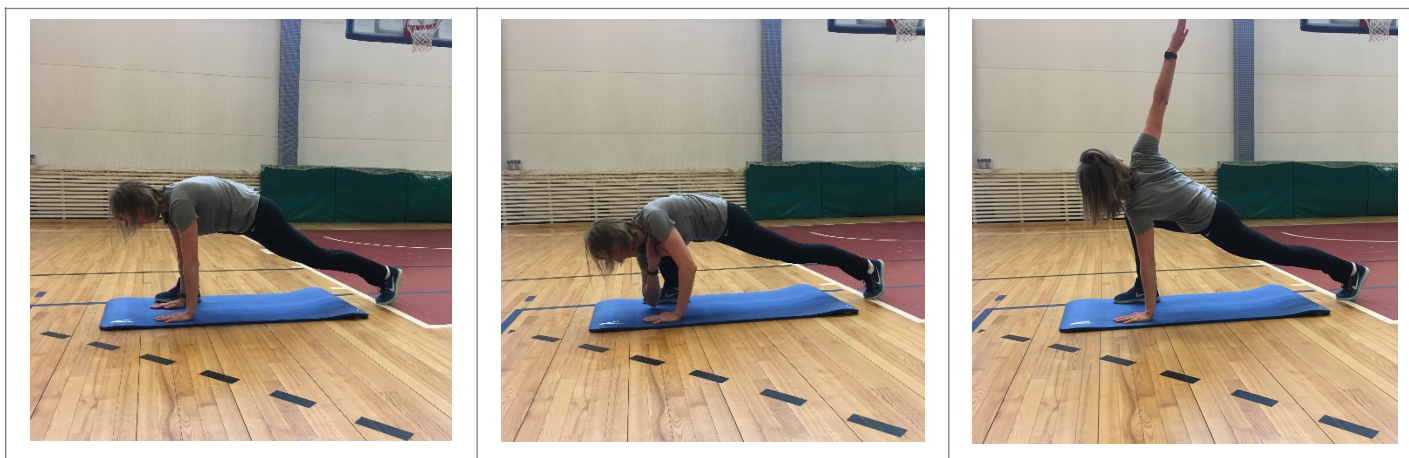
PIELIKUMS

1. Pielikums

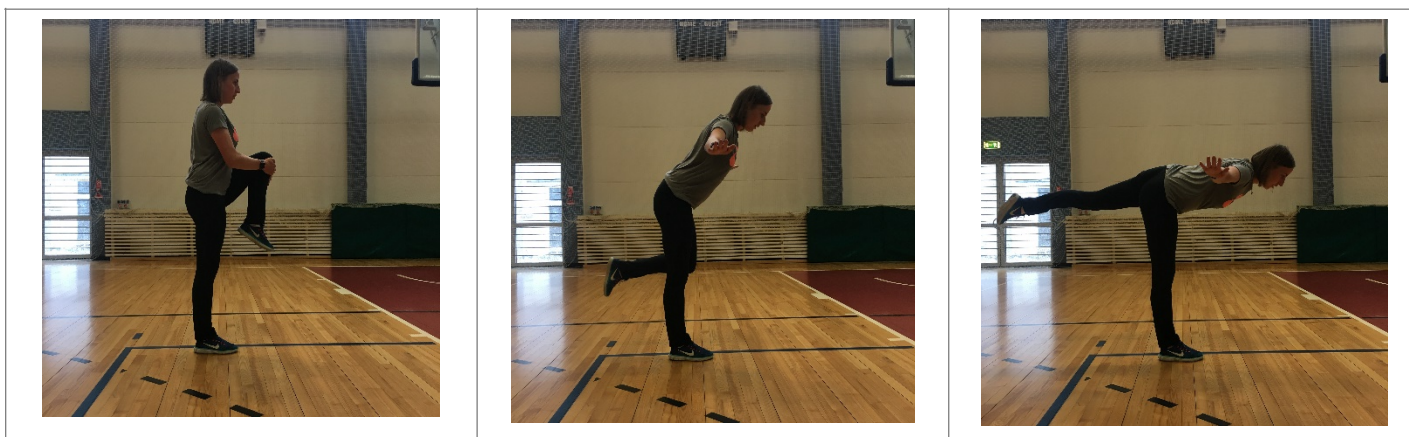
1.1. Spēka vingrojums: Izpildot vēdera muskulatūras vingrojumu nodot pildbumbu no potītēm uz rokām un no rokām uz potītēm.



1.2. Lokanības vingrojums: Balstā guļus, viena kāja blakus plaukstām ārpusē. To pašu roku, kuras kāja ir priekšā pieskarties zemei ar elkoni un pēc tam iztaisnot roku.



1.3. Koordinācijas vingrojums - Noturēt līdzsvaru nostājoties “bezdelīgas” stājā un atpakaļ sākuma stāvoklī, atkārot vairākas reizes nezaudējot līdzsvaru.



1.4. Ātruma vingrojums: Izmantojot veiclības trepes, katrā trepē izpildīt trīs soļus un virzīties uz priekšu.



1.5. Izturības vingrojums: Augsti ceļot ceļus uz vietas, 30 sek nemainot efektivitāti un kvalitāti



2. Pielikums

2.1. Rezultātu reģistrācijas lapa

Vārds	MARTS		APRĪLIS		MAIJS	
SPĒKS						
ĀTRUMS						
KOORDINĀCIJA						
LOKANĪBA						
IZTURĪBA						