

Veselība un fiziskās aktivitātes ārā 4.-6. klasei

Stundas tēma: Orientēšanās

Skolēniem sasniedzamais rezultāts:

Veikt orientēšanos pēc shēmas ar uzdevumu.

Stundas uzdevumi:

1. Sekmēt pamatkustību pilnveidi mainīgos apstākļos.
2. Aktivizēt prasmi reizē domāt un kustēties.
3. Attīstīt prasmi orientēties ārā.
4. Veicināt savstarpējo sadarbību.

Caurviju kompetences:

1. Pašizziņa un pašvadība.
2. Domāšana un radošums.
3. Sadarbība un līdzdalība.

Resursi stundā:

Alfabēta burti, 4 trepītes, 10 riņķi, 5 shēmas, 5 lapas un pildspalvas, lentas.

Aktivitātes:

1. Lēns, vienmērīgs skrējieni ar uzdevumu.

Stadiona dažādās vietās ir piestiprināti burti (skat.1. un 2.att.). Skolēni lēnā skrējienā aizskrien pie visiem sava vārda un uzvārda burtiem pareizā secībā, pieskarās tajā vietā ar roku. Pēc katra burta skrien pie tuvākām kāpnītēm, kas novietotas uz zemes (skat.3.att.) un pēc paša izvēles izpilda palēcienus.

2. Vispārattīstošie vingrojumi pa pāriem.
3. Orientēšanās pēc shēmas ar uzdevumu.

Skolēni sadalīti 5 grupās. Katrai grupai ir shēma (skat. 4. att.), lapa, pildspalva. Uzdevums ir pēc shēmas atrast norādītās krāsas burtus pareizā secībā (skat. 5. att.). No burtiem izveidot vārdus, no vārdiem teikuma daļu, piemēram, fiziskās aktivitātes nostiprina... Katrai grupai teikums ir jāpabeidz. Teikumi ir saistībā ar sportu, veselību, drošību.

4. Rotaļa „Saskaiti!”

Skolēni sadalās pa pāriem un nostājās laukumā pie vidus līnijas ar seju viens pret otru soļā attālumā no viduslīnijas. Ar labo roku abi tur lentu, kreisā roka aiz muguras. Skolotāja skaita 1-2-3. Uz skaitli trīs skolēni reizē rāda viens otram kreisās rokas izvēlētos pirkstus. Jāsaskaita abu kreiso roku pirksti kopā. Ja rezultāts ir pāra skaitlis, tad skolotāja norāda, kurš ir ķērājs. Ja rezultāts ir nepāra skaitlis, tad ķērājs ir otrs skolēns. Drīkst ķert tikai līdz norādītajai līnijai. Ja noķer, tad ir 1 punkts. Rotaļas uzvarētāji ir skolēni, kuri saņēmuši lielāko punktu skaitu.

5. Relaksējošie vingrojumi.

Atgriezeniskā saite visas stundas garumā.

Stundu sagatavoja

Jelgavas 4. sākumskolas sporta skolotāja Ingrīda Anzenava



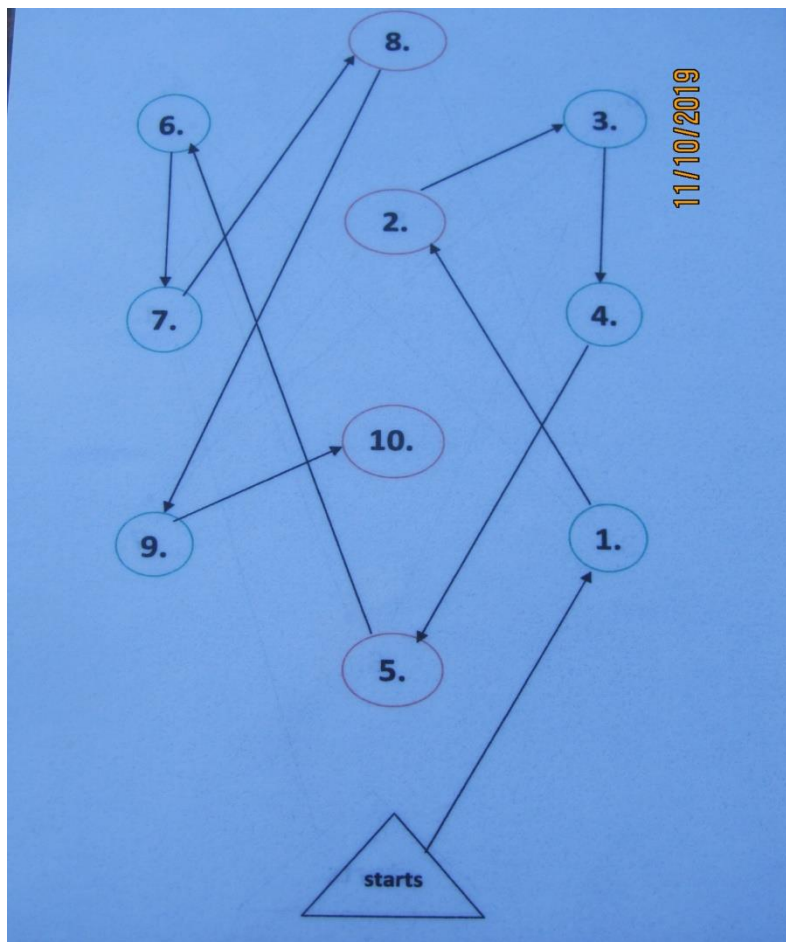
1.attēls



2.attēls



3.attēls



4.attēls



5.attēls