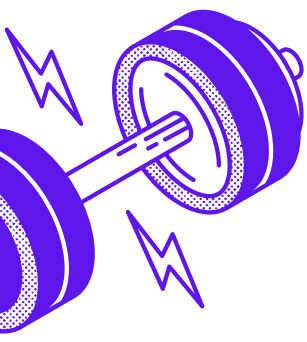




Nordplus

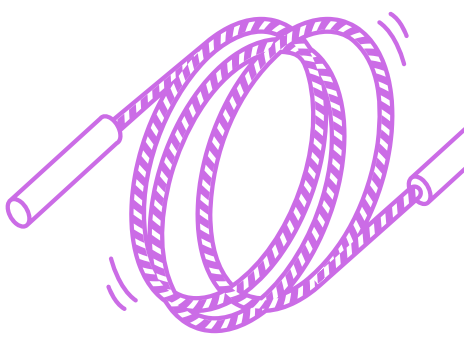
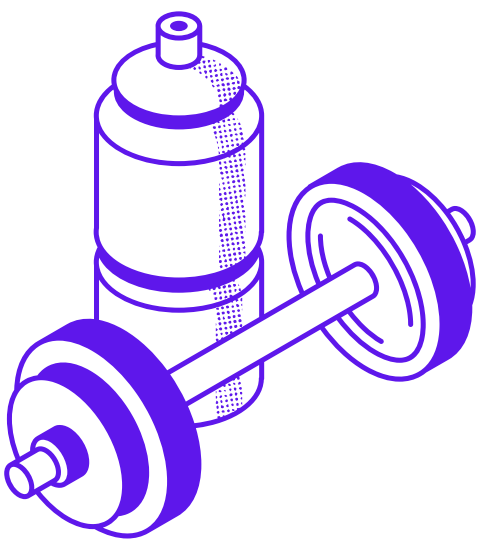
Nordplus projekts Nr. NPJR-2020/10245

Fizisko aktivitāšu metožu izstrāde bērniem ar funkcionāliem traucējumiem

„Fizisko aktivitāšu metodes bērniem ar funkcionāliem traucējumiem”

Rokasgrāmata (vadlīnijas) skolotājiem

2023


BURBUĻU KARŠ
7-12 GADI

Mērķi

- līdzsvars
- koordinācija
- uzmanība
- roku un acu sadarbība
- komandas darbs

Uzdevumi/noteikumi

1. divi skolēni stāv uz bosu bumbas viens pret otru
2. viens skolēns pūš burbuļus
3. otrs skolēns cenšas noķert pēc iespējas vairāk burbuļu

PAPILDUS

- dažādas ķermeņa pozīcijas (sēdus, guļus uz vēdera, stāvot uz vienas kājas)
- sacensības: kurš vienā minūtē noķers vairāk burbuļu.

Inventārs

- jogas paklājiņš (drošībai)
- bosu bumba
- burbuļu pūtējs

Attēli



Video

Nordplus

TARTU HERBERT MASINGU KOOL

BASKETBOLA BIATLONS

12-18 GADI

Mērķi

- izturība
- koordinācija
- metienu prasmes
- komandas darbs

Noteikumi

- spēle komandās - katra komanda stāv aiz starta līnijas
- pēc starta skrien apli (iezīmētu ar konusiem)
- met soda metienus grozā (piem., 2 metienus)
- katrs netrāpīts metiens = soda aplis
- pēc soda apļa(-iem) mainās skrējējs

Inventārs

- basketbola bumba
- konusi

Attēli



Video

Nordplus

TARTU HERBERT MASINGU KOOL

HULAHOPA ĶERENES

PIRMSSKOLA

Mērķi

- izturība
- koordinācija
- metienu prasmes
- noteikumu ievērošana

Noteikumi

- katram spēlētājam ap vidukli ir hulahops
- izvēlētajam spēlētājam bez riņķa (ķērājam) ir bumba, kas jāiemet cita spēlētāja riņķī
- ja kāds iemet bumbu tavā riņķī, tu zaudē savu riņķi un kļūsti par nākamo ķērāju ar bumbu
- spēle ilgst 3-7 minūtes

Inventārs

- hulahopi
- bumba (maza, mīksta)

Attēli



Video

Nordplus

TARTU HERBERT MASINGU KOOL

VINGRINĀJUMI PAREIZAS STĀJAS VEIDOŠANAI

7-18 GADI

Vingrinājuma saturs

- Stāvot pretī spogulim, kājas plati
- Nūja (slotas kāts) aiz galvas uz pleciem, celšanās pirkstgalos un atpakaļ uz visas pēdas ≈ 10 x. Atpūta, nūju nolaist uz 10 sek.



Inventārs

- nūja
- slotas kāts

Attēli

Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

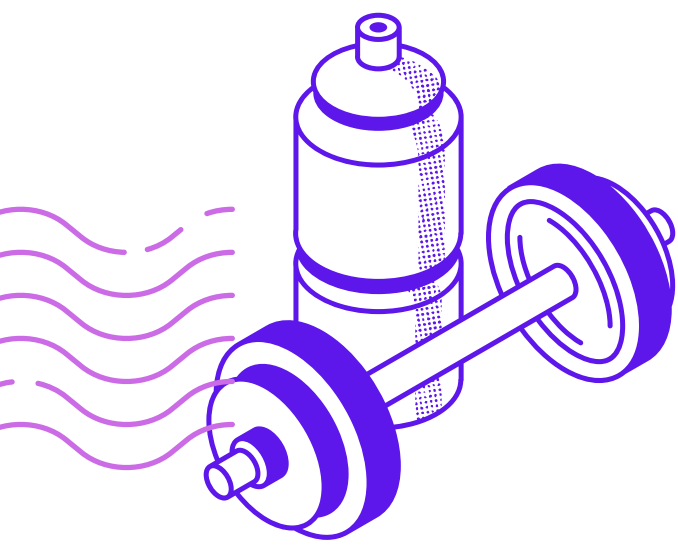
2. VINGRINĀJUMA APRAKSTS

7-18 GADI

Vingrinājuma saturs

Ar nūju var masēt lāpstiņu zonu

Tuvināt lāpstiņu apakšējās malas vienu otrai, izstiept krūšu muskuļus. Diafragmālā elpošana, muskuļi saspriņģti.



Virziens augšup – lejup.

• Virziens uz sāniem, pa labi – pa kreisi.

• Masēt ≈ 20 sek.

Atkārtot 2-3 reizes.



Attēli

Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

3. VINGRINĀJUMA APRAKSTS

Stāvot pie sienas, piespiest sienai 5 punktus:
• galvu;
• plecus;
• gurnus;
• ikrus;
• papēžus.
Skatiens uz priekšu, pakausis paliek pie sienas, zodu nedaudz pavilkt lejup, vēderu ievilkt un jostasvietu tuvināt sienai. Noturēt pozīciju ≈ 10 sek.



Attēli

Metodiskie norādījumi

Nenolaist galvu. Ja zodu grūti pavilkt lejup, palīdzēt ar roku. Pakausis visu laiku pie sienas, skatiens uz priekšu. Atkārtot 4-5 reizes

Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

4. VINGRINĀJUMA APRAKSTS

Rokas spiež uz priekšu, galva ar pretestību nedaudz spiežas atpakaļ pret rokām. Noturēt pozīciju ≈ 10 sek. – izelpa, tad rokas atbrīvo un nolaiž lejup. Atpūta 5-10 sek.



Attēli

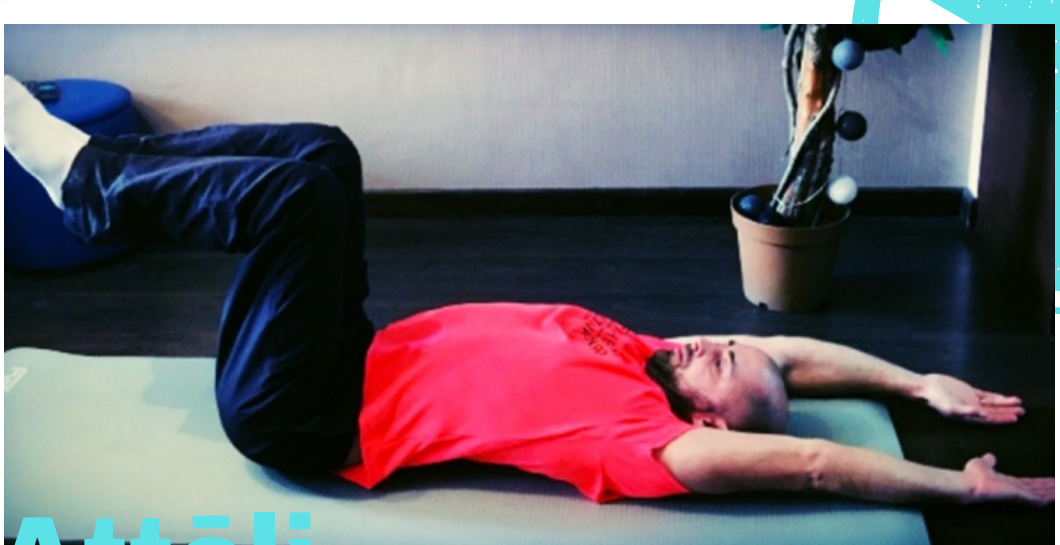
Metodiskie norādījumi

Sadalīt spēku vienmērīgi starp rokām un galvu. Var just siltumu pakausī vai rokās. Atkārtot 3-4 reizes.

5. VINGRINĀJUMA APRAKSTS

Rokas sānis virs galvas, pārmaiņus kustināt rokas paralēli grīdai augšup un lejup.

b) Rokas sānis lejā, pēdas uz grīdas, sniegties līdz ceļiem un noturēt pozīciju 3-10 sek.
Kustība ap ausīm. Rokas taisnas. Neliela amplitūda



Attēli

Metodiskie norādījumi

Izelpot, noturot pozu. Atkārtot 3-4 reizes.

Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

6. VINGRINĀJUMA APRAKSTS

A) Pacelt saliektas kājas, rokas pie galvas, pārmaiņus virzīt labo celi pret kreiso elkoni un otrādi. Slīpo vēdera muskuļu treniņš ≈ 10 sek.
Izelpot, virzot elkoni pret ceļiem.
B) Atpūta – pagrieziens, kājas brīvi krīt pa labi, rokas un galva brīvi pagriežas pa kreisi ≈ 6-8 reizes uz katru pusi.



Attēli

Metodiskie norādījumi

Vēders ievilkts, jostasvieta piespiesta grīdai, kājas stingras, sēžamie izstiepti. Noturēt - izelpa. Apmēram 4-5 reizes uz katru pusi.

7. VINGRINĀJUMA APRAKSTS

Pacelt augšķermeni, plecus, noturēt pozīciju ≈ 20 sek. Atpūta.
Rokas var turēt zem pleciem, elkoņi tuvu sāniem, tuvināt lāpstiņas vienu otrai. Pingvīna poza.



Attēli

Metodiskie norādījumi

Skatiens uz grīdu.

Sēžas muskuļi sasprindzināti, jostasvieta stingra.
Atkārtot 4-5 reizes.

Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

8. VINGRINĀJUMA APRAKSTS

Četrrāpus, gurni pacelti, rokas uz priekšu, var šūpoties ar pleciem lejup ≈ 20 sek.



Metodiskie norādījumi

Vēders ievilkts. Ja izpildīt grūti, gurni zem papēžiem. Atkārtot ≈ 3-4 reizes.

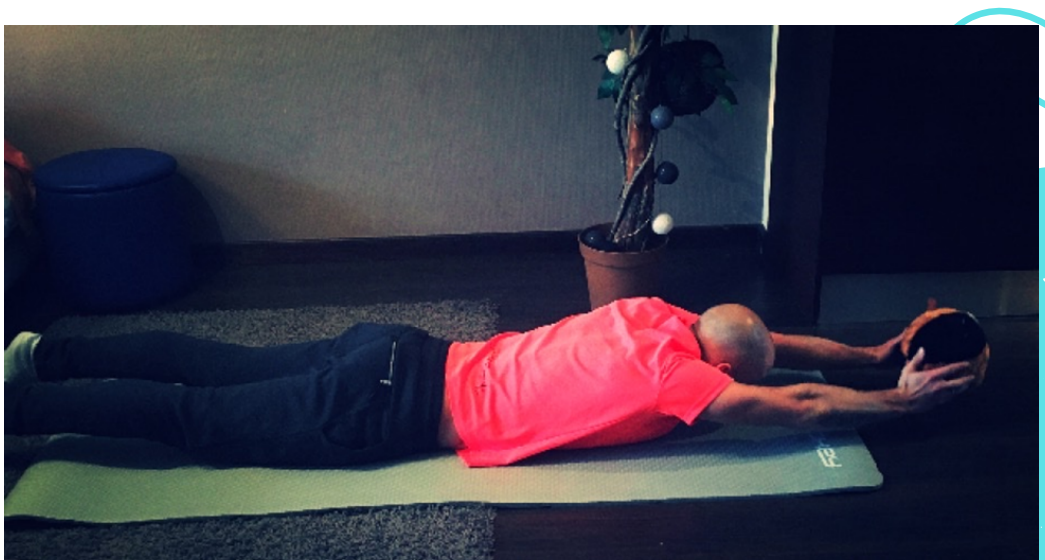
Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

VINGRINĀJUMI AR SAVU ROTAĻLIETU



Vingrinājuma iedarbība	Vingrinājuma saturs	Metodiskie norādījumi
Stājas iemaņu attīstīšana.	Sākuma stāvoklis – lācis uz galvas. 1-2 – solis ar labo kāju sāņus, 3-4 – s. st. 5-8 – tas pats uz otru pusi.	Mugura taisna, atbalsts uz labās kājas.

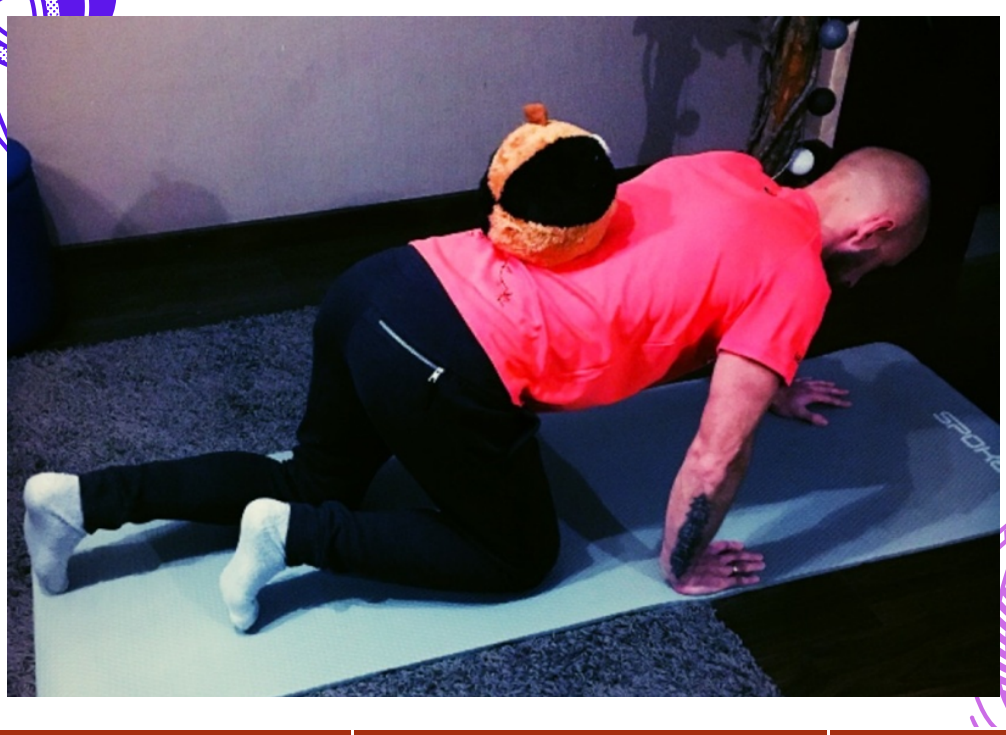


Vingrinājuma iedarbība	Vingrinājuma saturs	Metodiskie norādījumi
Muguras muskuļu stiprināšana.	Sākuma stāvoklis – guļus uz vēdera, lācis augšā. 1 – pagrieziens pa labi, 2-3 – savīties kamolā, 4-6 – s. st. 1-6 – tas pats uz otru pusi.	Galva vienā līmenī ar muguru, rokas taisni uz augšu, kājas kopā.

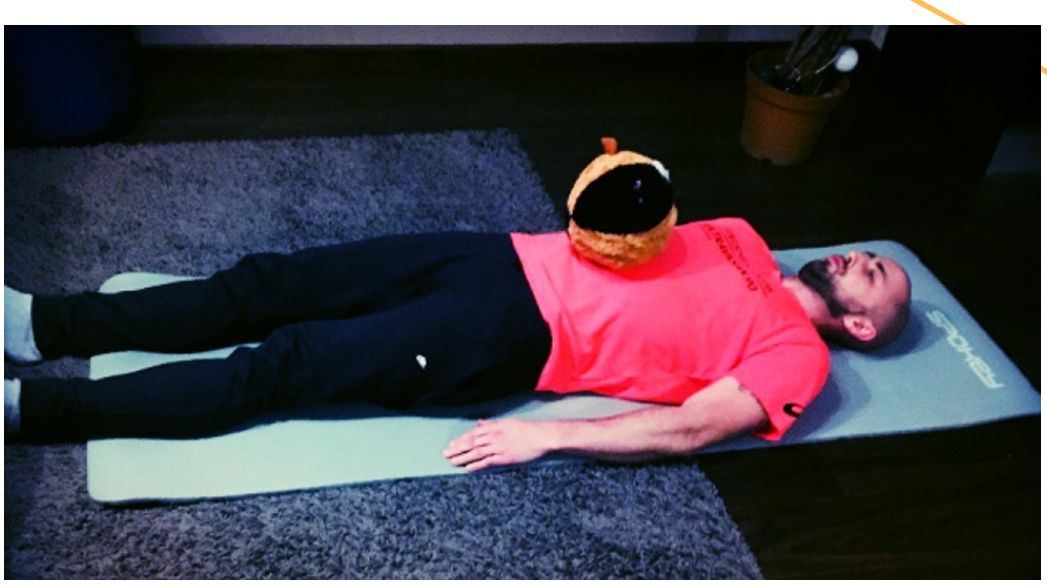
Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

VINGRINĀJUMI AR SAVU ROTAĻLIETU



Vingrinājuma iedarbība	Vingrinājuma saturs	**Metodiskie norādījumi**
Mugurkaula atslābināšana.	Sākuma stāvoklis – atbalsts uz ceļiem, lācis uz muguras. Rāpošana.	Noturēt rotaļlietu uz muguras.



Vingrinājuma iedarbība	Vingrinājuma saturs	**Metodiskie norādījumi**
Atslābināšanās, elpošanas vingrinājums.	Sākuma stāvoklis – guļus uz muguras, lācis uz vēdera. 1-2 – ieelpa, izpūst vēderu, 3-6 – izelpa, izrunājot z-z.	Brīvi muskuļi, diafragmālā elpošana.

Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS

TĒMATISKĀ SPORTA STUNDA «PASTAIGA MEŽĀ»

Mācību saturs

Ievaddaļa
Pārvietoties pa laukumu ar brīvi izvēlētām kustībām.
Pamatdaļa
Iepriekš apgūto kustību atkārtošana:
- lēcieni;
- metieni;
ātrs skrējiens, pakāpeniski paātrinoties;
- līdzsvara vingrinājumi.
Nobeigums
Soļošana, mijoties ar lēnu skrējienu.

Stundas stāsts

„Kā man nokļūt mežā?" – skolēni atdarina dažādus pārvietošanās veidus ceļā uz mežu.

Diena mežā.

- lēciens augšā, lēciens lejā, lēciens – koku stumbri, grāvji, kritušie koki; lasīt riekstus, zīles, čiekurus.

Palīdzēt iesēt kokus un krūmus – mest tālumā zīles, riekstus, čiekurus, uz takām nokritušus zarus.

Zari sāk brakšķēt, skriet kļūst bail!

Nonākuši mitrā vietā. Jāiet pāri kritušiem zariem un kokiem, lai nokļūtu līdz meža malai.

Ceļā uz mājām. Skolotājs pārbauda, vai skolēni iepazinuši kokus un krūmus. Visi soļo komandā: „koks!" – skolēni ejot paceļ rokas-zariņus, ja „krūms!" – skrienot jāatrod vēl divi „koku stumbri" un jāiet tālāk pa trijiem.

Attīstīt fiziskās īpašības ar pasakas palīdzību.



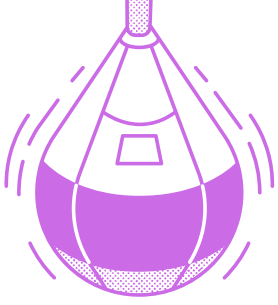


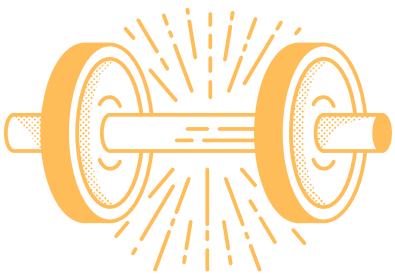


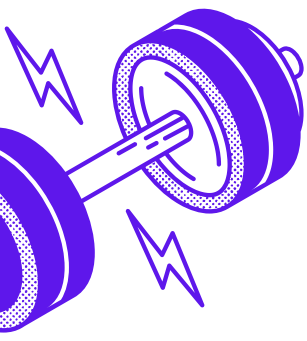


Nordplus

RĪGAS 5. PAMATSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS



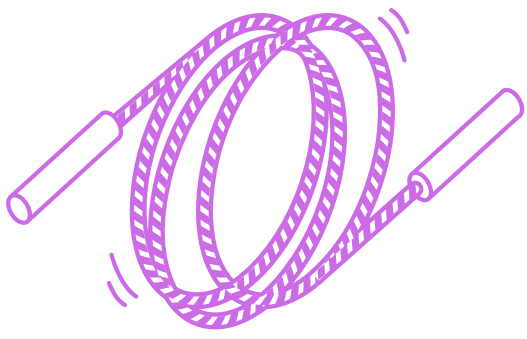






Iesildīšanās





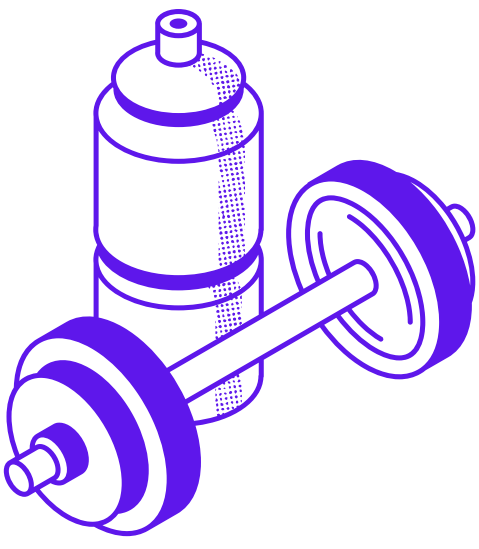
Kustību koordinācija





Prāta spēle





Nordplus

LĪDZSVARA ATTĪSTĪŠANA SPĒLĒJOT ROTAĻAS

7-12 GADI

Mērķi

- KUSTĪBU ATTĪSTĪŠANA
- IZTURĪBAS AUDZINĀŠANA
- KONCENTRĒŠANĀS
- KOORDINĀCIJA
- LĪDZSVARS
- EMOCIJAS

Inventārs

- BOSU PLATFORMA
- MULTIAKTĪVAIS AKMENS
- LĪDZSVARA PLATFORMA /BALANCEFIT/
- MĪKSTĀS BUMBAS
- VINGROŠANAS BUMBAS
- PILDBUMBAS

Video

Uzdevumi/ noteikumi

1. SKOLĒNI SKRIEN PA APLI, KAMĒR SKAN MŪZIKA. APLĪ IZVIETOTAS VINGROŠANAS BUMBAS, BOSU PLATFORMA, MĪKSTĀS BUMBAS U.C. KAD MŪZIKA APKLUST, SKOLĒNI APSTĀJAS. VIŅIEM JĀIZPILDA VINGRINĀJUMS AR TO INVENTĀRU, PIE KURA APSTĀJUŠIES.
1.1. SPĒLES LAIKĀ SKOLĒNI NOSTIPRINA STUNDĀ APGŪTOS VINGRINĀJUMUS.
2. SKOLĒNI NOTUR LĪDZSVARU UZ VINGROŠANAS BUMBĀM, DAŽĀDAS POZAS IZPILDA UZ VIENAS, DIVĀM, TRIM UN VAIRĀK BUMBĀM.
2.2. IZPILDĪT PĒC IESPĒJAS VAIRĀK DAŽĀDU POZĪCIJU.

Foto





Nordplus

ŠIAULIŲ SANATORINĖ MOKYKLA

LĪDZSVARA ATTĪSTĪŠANA, STRĀDĀJOT INDIVIDUĀLI UN GRUPĀ

7-12 GADI

Mērķi

- ATTĪSTĪT FIZISKO SPĒKU
- MĀCĪTIES IEVĒROT NOTEIKUMUS
- IEKĻAUTIES GRUPĀ PĒC VINGRINĀJUMU APGŪŠANAS
- MĀCĪTIES KOMUNICĒT UN SADARBOTIES
- IZMANTOT DAŽĀDU INVENTĀRU

Uzdevumi/ noteikumi

1. STRĀDĀJOT INDIVIDUĀLI AR BĒRNU, CENŠAMIES APGŪT VINGRINĀJUMUS, KO SKOLĒNI IZPILDA GRUPĀ. MĒS IEPAZĪSTINĀM AR DAŽĀDU INVENTĀRU. VINGROJAM UZ NESTABILĀM PLATFORMĀM.
2. STRĀDĀJOT GRUPĀ, MĒS BĒRNAM TIKAI PALĪDZAM, LAI VIŅŠ VARĒTU STRĀDĀT PĒC IESPĒJAS PATSTĀVĪGĀK.

Inventārs

- BOSU PLATFORMA
- MULTIAKTĪVAIS AKMENS
- VINGROŠANAS BUMBAS
- PILDBUMBAS

Foto





Video

Nordplus

ŠIAULIŲ SANATORINĖ MOKYKLA

LĪDZSVARA ATTĪSTĪŠANA AR KĀRTĪM UN TV EKRĀNU

7-12 GADI

Mērķi

- ATTĪSTĪT KONCENTRĒŠANOS UN UZMANĪBU
- ATTĪSTĪT KOGNITĪVĀS SPĒJAS
- ATTĪSTĪT SPĒJU ATKĀRTOT VINGRINĀJUMUS
- ATTĪSTĪT LĪDZSVARU UN KUSTĪBU PRECIZITĀTI

Uzdevumi/ noteikumi

1. SKOLĒNIEM IZDALA KĀRTIS AR VINGRINĀJUMU ATTĒLIEM. KATRS APLŪKO SAVU KĀRTI UN PĒC KĀRTAS NODEMONSTRĒ ATTĒLOTO VINGRINĀJUMU. PĀRĒJIEM SKOLĒNIEM PARĀDĪTAIS VINGRINĀJUMS JĀIZPILDA.
2. VINGRINĀJUMI TIEK DEMONSTRĒTI TV EKRĀNĀ. VISI SKOLĒNI SKATĀS EKRĀNĀ UN IZPILDA VINGRINĀJUMUS, LAI TOS NOSTIPRINĀTU. ASISTENTS PALĪDZ TIEM, KURIEM VAJAG PALĪDZĪBU.

Inventārs

- KĀRTIS AR VINGRINĀJUMIEM
- LIELĀS VINGROŠANAS BUMBAS
- TV EKRĀNS

Foto

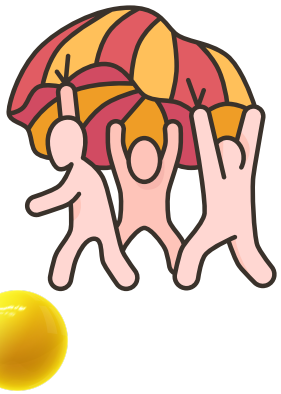




Video

Nordplus

ŠIAULIŲ SANATORINĖ MOKYKLA



SPĒLES AR IZPLETNI
7-16 gadi

Mērķi

- Vērīgums, uzmanība
- Veiklība
- Komandas darbs

Inventārs

- Izpletnis
- Vingrošanas bumba

Uzdevumi/noteikumi

Spēle „Haizivs un zivs”
Izpletni izklāj uz zemes. Viens skolēns (haizivs) stāv izpletņa vidū. Pārējie skolēni sāk kustināt izpletni augšup un lejup. Skolēns (zivs) palien zem izpletņa un paslēpjas. „Haizivij” jānoķer „zivs”.

Spēle „Skrejošās krāsas”
Izpletni izklāj uz zemes. Skolotājs dod signālu un nosauc krāsu. Skolēni paceļ izpletni augšā. Skolēniem, kuri stāv pie nosauktās krāsas, jāpārskrien zem izpletņa un jāsamainās vietām.

Spēle „Izglāb bumbu”
Izpletņa vidū tiek novietota vingrošanas bumba. Skolēni kustina izpletni augšup un lejup un cenšas neļaut bumbai nokrist zemē.

Spēle „Viļņi”
Skolēni sēž ap izpletni un klausās skolotājā. Izdzirdot savu vārdu, skolēnam jāapguļas.

Telts
Pēc skolotāja signāla skolēni paceļ izpletni, sper divus soļus uz priekšu, ātri apsēžas zemē un pavelk izpletni lejup, lai izveidotu telti.

VIDEO

Attēli



Nordplus

AKTIVITĀTES AR VINGROŠANAS RIŅĶI UN BUMBU

7-16 gadi

Mērķi

- Koordinācija
- Reakcija
- Vērīgums, uzmanība
- Acu un roku koordinācija

Inventārs

- Vingrošanas riņķi
- Mīkstās bumbas
- Virve
- Stafetes marķieri

Uzdevumi/noteikumi

Vingrošanas riņķis ir piesiets pie virves, un riņķī ir ielikta bumba. Skolēni kopā velk riņķi un cenšas, lai bumba no tā neizkristu.

VIDEO

Attēli



Nordplus



AKTIVITĀTES AR MĪKSTĀM BUMBIŅĀM KĀJĀM

7-16 gadi

Mērķi

- Stiprināt kāju muskuļus
- Stiprināt kāju pirkstus
- Trenēt noturēšanu
- Uzlabot acu un kāju koordināciju

Inventārs

- Jogas paklājiņi
- Mīkstās bumbiņas
- Stafetes marķieri

Uzdevumi/noteikumi

Skolēni satver mīkstās bumbiņas ar pēdām un noliek tās iezīmētajā vietā. Tad viņi met bumbiņu nākamajam skolēnam vai ieliek to kastē.

VIDEO

Attēli



Nordplus