



NODARBĪBA “SLĒPOŠANA: KLASISKĀ STILA TEHNIKA”

Nodarbību sagatavoja: Anastasija Smoļakova
Interesu izglītības programma: “Orientēšanās”
Datums: 2024. gada 06. februārī

STANDARTS: (F.Li.1.), (F.9.1.1.), (F.9.1.1.2.)

F.Li.1. Daudzveidīgu pamatkustību apguve dod iespēju iesaistīties interesantās, drošās un veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs un ir pamats fiziskās veselības nostiprināšanai.

F.9.1.1. Pārvietošanās (soļošana, skriešana, rāpošana, pārvietošanās ar sporta inventāru, peldēšana).

F.9.1.1.2. Patstāvīgi atrod labāko risinājumu, kā veikt slēpošanas vingrinājumus atbilstoši savām spējām, veselībai, situācijai un drošībai.

SPORTS UN VESELĪBA

Atbalsts - Pārvietošanās. Modulis “Slēpošana” 1.–9. klasei.

Apakštemats: Mācību nodarbība – treniņš “Slēpošana: klasiskā stila tehnika”.

Mērķauditorija: 6. – 9. klašu skolēni

Dalībnieku skaits: 12

Nodarbības ilgums: 120 min.

Temata apguves mērķis

Apgūstot slēpošanas prasmes, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un fizisko aktivitāšu daudzveidību ziemā.

Jēdzieni

Slēpes, nūjas, pārvietošanās veidi, pārmaiņus divsolis ar kāpjošiem soļiem, pārmaiņus divsolis ar slīdošiem soļiem, viensolis un divsolis, pārvietošanās slidsolī ar nūjām.

Nodarbībā sasniedzamais rezultāts

Analizē, izvērtē un sagatavo sev piemērotu slēpošanas inventāru (F.9.1.1.3.).
Veic nepārtrauktu klasiskā stila soļu tehnikas pilnveidošanu, pārzin savus tehnikas stiprākās un vājākās puses un spēj veikt ilgstošu slēpojumu, koordinēti variējot starp dažādiem klasikas soļiem.
Reflektē par savu kustību pieredzi, sadarbojas ar citiem, sniedz atbalstu, apgūstot slēpošanas vingrinājumus, un diskutē par to, kas izdodas un kas vēl jāapgūst (F.9.2.1.2.)

Izejmateriāli/mācību līdzekļi

Izejmateriāli: slēpes (pāris), slēpju stiprinājumi (pāris), nūjas (pāris), slēpju zābaki (pāris), slēpju apstrādes līdzekļi.
Mācību vide: Daugavpils Stropu aktīvās atpūtas un sporta trase.

Nodarbības plāns:

Aktualizācija
20 min.

- Sagatavošanās treniņam: pārgērbšanās, inventāra sagatavošana un uzvilšana.
- Sasniedzamo rezultātu komunikēšana.
- Ķermeņa iesildīšana pirms slodzes. Lēns slēpojums brīvā stilā.
Sirdsdarbības frekvence 120-150 sitieni minūtē.

Apjēgšana/lietošana
80 min.

Izglītojamie pilnveido klasiskā stila soļu tehniku, attīsta veiklību un koordināciju, pārvietojoties ar slēpēm. Attīsta izturību slēpošanā.

- Klasiskā stila soļu tehnikas pilnveidošana.

1. Kustību imitācijas vingrinājumi grupā (20 minūtes):
vingrinājumus izpilda vienlaicīgi treniņlaukumā.

- slēpotāja stāja (*ķermenis noliekts uz priekšu aptuveni 45° leņķī, rokas aiz muguras, kājas nedaudz saliektas ceļa locītavās, papēži piespiesti pie zemes*);

- vienlaikus atgrūdienu imitācija (*vienlaikus vēzienu kustības, ievērojot slēpotāja stāju*);

- pārmaiņus atgrūdienu imitācija (*pārmaiņus vēzienu kustības, ievērojot slēpotāja stāju*);

- izklupiens (*pievieno kāju kustības pārmijus*).

2. Klasisko soļu vingrinājumi (20 minūtes): vingrinājumus izpilda pēc kārtas rindas kārtībā 6 reizes x 300 m.

- vienlaikus bezsolis (*atgrūdiens ar rokām, vienlaicīgi noliecot ķermeni uz priekšu*);

- vienlaikus viensolis (*pievieno izklupienu ar 1 kāju*);

- pārmaiņas divsolis (*pārmaiņu roku kustības un kāju kustības, noliecot ķermeni uz priekšu*).

- Klasiskā soļa pārejas.

3. Klasiskā soļa pārejas pāros (20 minūtes): vingrinājumus izpilda pāros rindas kārtībā 6 reizes x 300 m.

- Kāpuma pārvarēšana.

4. Kāpuma pārvarēšana klasikas sacensībās (20 minūtes):

vingrinājumus izpilda kāpumā pēc kārtas rindas kārtībā 2-4 reizes atkarībā no izglītojamā sagatavošanās pakāpes.

- slīdošie soļi klasikas stilā (*izmanto iepriekš apgūtos klasikas soļus, lieto mazos kāpumus*);

- pusskujā (*vienu slēpi virza taisni, otru izvērš sānis un iegriež uz iekšējo šķautni, rokas pārmaiņus (stāvākus kāpumus, īpaši šaurās špūrēs)*);

- skujā (*izvērš abas slēpes un slēpes liek uz iekšējām šķautnēm, rokas pārmaiņus (stāvos kalnos)*).

Refleksija
20 min

- Ķermeņa nomierināšana pēc pamattreniņa (15 minūtes).

Lēns slēpojums brīvā stilā. Atsildīšanās slēpojums trasē.

Sirdsdarbības frekvence 120-150 sitieni minūtē.

- Klasiskā soļa tehnikas analīze (5 minūtes).

Apspriež stiprākās un vājākās tehnikas puses.

Pašanalīze. Izglītojamo spēja redzēt kļūdas un nospraust attīstības mērķus turpmākajiem treniņiem.