



NODARBĪBA “KUSTĪBU SECĪBAS IEGAUMĒŠANA”

Nodarbību sagatavoja: Kristīna Ramanauskaite-Kidule
Vingrošanas studija “Lumina”
Datums: 2024. gada 20. februārī

STANDARTS: (F.Li.1.), (F.2.1.)

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

F.2.1. Fiziskās aktivitātes. Pārvietošanās.

VESELĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES MĀCĪBU JOMA

Atbalsts – Mācību un metodiskais līdzeklis pirmsskolas mācību programmas īstenošanai.

1. Fiziskās aktivitātes. Pārvietošanās.

Apakštemats: *Kustību secības iegaumēšana. Lēciens “passe”.*

Mērķauditorija: 2. pirmsskolas izglītības posma bērni (3 – 5 gadi)

Dalībnieku skaits: 13

Nodarbības ilgums: 60 min.

Temata apguves mērķis	Veicināt bērnu fizisko attīstību un atklāt bērnu potenciālu.
Jēdzieni	Līdzsvars, lēciens “passe”, šķērsšpagats.
Nodarbībā sasniedzamais rezultāts	<ul style="list-style-type: none">Sev un citiem drošā veidā pārvietojas, vienlaikus izpildot dažādas kustības ar rokām un vadot priekšmetu ar roku vai kāju; piedalās kustību rotaļās, apvienojot kustības; notur līdzsvaru (F.2.1.).Patstāvīgi spēj atkārtot kustības noteiktajā secībā; spēj izpildīt vingrinājumus ar lecamauklu (lēkt uz abām un uz vienas kājas).

Iepriekšējās zināšanas un prasmes: prot staigāt uz pirkstgaliem, noturēt līdzsvaru, lēkt uz abām kājām uz priekšu, darboties ar sporta inventāru.

Izejmateriāli/mācību līdzekļi	Izejmateriāli: lecamauklas, vingrošanas paklājīņi, jogas bloki. Mācību līdzekļi: mūzikas atskaņošanas aparatūra. Mācību vide: deju zāle ar spoguļiem.
--------------------------------------	--

Nodarbības plāns:

Aktualizācija 15 min.	Iepazīstināšana ar nodarbības uzdevumiem. Uzvedības un drošības noteikumu ievērošana nodarbības laikā. Iesildīšanās mūzikas pavadījumā: - koordinācijas un atmiņas attīstošie vingrinājumi ar jogas blokiem; - vingrinājumi ar lecamauklu lēkšanas prasmes un koordinācijas attīstībai; - kustību rotaļa.
---------------------------------	--

<p>Apjēgšana/lietošana 35 min.</p>	<p>Bērni klausās mūziku un izpilda norunātās kustības. Vingrina prasmi iegaumēt pareizu vingrojumu secību. Pielietojot iepriekš apgūtas zināšanas, spēj koncentrēties un atkārtot kustības atbilstoši nosacījumiem. Attīsta savas koordinācijas prasmes. Spēj lēkt ar abām kājām uz augšu, pārvietoties uz pirkstgaliem pa šauru joslu. Iemācās elementu lēciens “passe”, spēj to izpildīt patstāvīgi. Skolotājs vēro un atbalsta bērnu darbību, ja nepieciešams, iedrošina bērnus.</p>
<p>Refleksija 10 min.</p>	<p>Nodarbības beigās notiek rezultātu apkopošana. Skolotājs aicina parādīt kustību, kura sagādāja visvairāk prieka. Skolotājs vērtē bērnu paveikto darbu un viņi saņem zīmodziņus.</p>