

Meistarklase sportā

Aina Leikuce, sporta un veselības skolotāja

16.11.2023.

SPORTA SPĒĻU VINGRINĀJUMI, SPĒLES AR
ATVIEGLOTIEM, MAINĪTIEM NOTEIKUMIEM,
SADARBĪBAS PRASMES ATTĪSTĪŠANA,
JAUNAS VINGRINĀJUMU SITUĀCIJAS,
NODROŠINOT VECUMAM ATBILSTOŠU
SLODZI SPORTA UN VESELĪBAS STUNDĀS

Kustību spēļu vingrinājumi, spēle ar atvieglotiem noteikumiem:

- * mērķtiecīgi lieto badmintona volāniņu darbojoties pāros basketbola vingrinājumos piedomā pie bumbas pārvietošanas taktikas,
- * izpilda vienkāršus uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus, ir līdzatbildīgs par sadarbību komandā.

Stundas daļu raksturojums:

- **Iesildīšanās daļā** katrs skolēns demonstrē vingrinājumu kustībā, pēc tam aplī vipāratīstošo vingrojumu kompleksu.
- Pāreja uz badmintonu pāros ar uzdevumu, mainoties pēc katra vingrinājuma – skaita piespēles mainot raķeti rokās, mainot vadošo un nevadošo roku, piedomā pie piespēju taktikas, koordinācijas vingrinājums.
- Ja skolēnam liek pildīt vingrinājumu ar uzdevumu, tad tas rada vēlmi un gribu veikt uzdevumu kvalitatīvāk, skolēns atbildīgs par paveikto, sadabojoties pāri.

Galvenā daļa:

- Vingrinājumi ar basketbola bumbu
- Rotaļa "Ķērājs" driblējot
- Metienu sērija
- Metieni uz ātrumu, kurš pirmais iemet visos sporta zāles grozos, pēc katra groza jāatdriblē līdz apļa līnijai
- Ar basketbola bumbu iespēles volejbolā pie sienas.
- Batls starp komandām basketbolā, volejbolā, florbolā
- Skolēni pieņem lēmumus
- Īsteno dažābas spēles situācijas
- Spēlējot ņem vērā pretējās komandas stiprās un vājās puses
- Pēc sporta spēļu batla izdara vērtējumu, analizē, rezumē.

Spēka vingrinājumi komandās.

- * komanda vienojas par vingrinājumiem
- * izmēģina grupā, izvērtē
- * ja nepieciešams koriģē
- * demonstrē savu sniegumu
- * redz citu klasesbiedru vingrinājumu, salīdzina grūtības pakāpi.

Nobeiguma daļā stiepšanās vingrinājumi un agriezeniskā saite.

Secinājumi un ieteikumi:

1. Vairāk paļauties uz skolēnu zināšanām un gribu pašiem iesaistīties.
2. Ņemt vērā skolēnu fizisko, taktisko un tehnisko sagatavotību, sadalot komandās.
3. Būtiski pievērst uzmanību komandu psihoemocionālai labbūtibai.
4. Var radoši strādāt, ja skolēni ir labi fiziski sagatavoti un klase ieinteresēta darboties un sasniegt labu rezultātu.