



Mācību un metodiskais līdzeklis pārejai uz mācībām valsts valodā

Sports un veselība 7. klasei

Mācību un metodiskais līdzeklis pārejai uz mācībām valsts valodā

Sports un veselība 7. klasei

Metodiskie ieteikumi izstrādāti Valsts izglītības satura centra Eiropas Sociālā fonda projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" ietvaros.

Metodisko ieteikumu izstrādi vadīja **Santa Kazaka**.

Metodisko ieteikumu autori: **Inese Bautre, Germans Jakubovskis, Uldis Švinks, Irina Tihomirova**.

Recenzente **Gunta Falka**.

ISBN **978-9934-24-173-4**

Saturs

Ievads	6
Valodas funkcijas un to nozīme	6
Valodas un satura integrācijas principi	6
Darbs ar vārdu krājumu un tekstu	7
Diferenciācija, individualizācija un personalizācija mācību procesā	12
Sporta terminoloģijas nozīme kustību apgūvē un fizisko spēju sekmēšanā	13
Modulis "Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem". Volejbola elementi skolā	14
Metodiskie ieteikumi pedagogam	14
Informācija par tematu	14
Iespējamā darbību secība temata stundās	14
Tematā iekļautie mācību materiālu veidi un ieteikumi to izmantošanai	14
Mācīšanās stratēģijas	15
Vārdnīca	15
Materiāli skolēnam	16
Atgādne. Mācīšanās mērķu izvirzīšana volejbola elementu apguvei	16
Atgādne. Kustību siena – no vienkāršākā elementa uz sarežģītāko	16
Atgādne. Vienkāršākie volejbola termini un to vizuāls skaidrojums	17
Atgādne. Kādas darbības liecinās, ka esmu apguvis volejbola prasmes	18
Uzdevumi/vingrinājumi. Volejbola prasmju apguve un pilnveide	19
Vārdnīca	22

Modulis "Dejas un ritmiskās kustības". Balles deja "Lēnais valsis"	24
Metodiskie ieteikumi pedagogam	24
Informācija par tematu	24
Iespējamā darbību secība temata stundās	24
Tematā iekļautie mācību materiālu piemēri un ieteikumi to izmantošanai	24
Materiāli skolēnam	26
Temata atsegums	26
Atgādne. Kustību siena – no vienkāršākā elementa uz sarežģītāko	26
Atgādne. Mācīšanās mērķu izvirzīšana	27
Uzdevumi/vingrinājumi. Dejas "Lēnais valsis" apguve un pilnveide	28
Modulis "Fiziskā veselība". Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavotība	31
Metodiskie ieteikumi pedagogam	31
Informācija par tematu	31
Iespējamā darbību secība temata stundās	31
Tematā iekļautie mācību materiālu piemēri un ieteikumi to izmantošanai	31
Materiāli skolēnam	32
Atgādne. Vienkāršākie fiziskās sagatavotības termini un to vizuāls skaidrojums	32
Atgādne. Slodzes intensitātes aprēķināšana	33
Atgādne. Sarunas tests	34
Uzdevumi/vingrinājumi. Fiziskās sagatavotības sekmēšana	35
Vārdnīca	38
Modulis "Šķēršļu pārvarēšana". Vingrošanas vingrinājumi	39
Metodiskie ieteikumi pedagogam	39
Informācija par tematu	39
Vingrošanas terminoloģijas veidošanas principi	39

Vispārattīstošo vingrojumu klasifikācija	40
Tematā iekļautie mācību materiālu piemēri un ieteikumi to izmantošanai	40
Materiāli skolēnam	41
Temata atsegums	41
Terminu skaidrojums	41
1. pielikums. Video vingrinājumu piemēri dažādām muskuļu grupām	46
Avoti	47

Ievads

Šī mācību līdzekļa mērķis ir sniegt atbalstu skolēniem ar nepietiekamām latviešu valodas zināšanām un prasmēm, lai viņi varētu sekmīgi apgūt mācību saturu latviešu valodā konkrētā mācību priekšmetā 7. klasē. Mācību līdzeklī iekļauts: informācija par apgūstamo tematu, diferencēti mācību uzdevumi skolēniem, kā arī norādes skolotājiem par specifisku uzdevumu veidošanu un to izmantošanu, strādājot ar konkrētiem tematiem lingvistiski neviendabīgā vidē.

Valodas funkcijas un to nozīme

Valodas izpratnes galvenie pamatprincipi:

- 1) valoda ir sabiedriska parādība;
- 2) valoda ir ideāla, respektīvi, domāšanas parādība;
- 3) valoda ir materiāla, respektīvi, runas parādība.

Valodai katra cilvēka un visas sabiedrības dzīvē ir dažādi uzdevumi (funkcijas). Galvenās valodas funkcijas ir saziņas jeb komunikatīvā un izziņas jeb domāšanas funkcija. Ar šīm funkcijām ir cieši saistītas citas, piemēram, emociju izteikšanas jeb ekspresīvā funkcija, ietekmējošā jeb voluntārā funkcija, kontaktu veidošanas un uzturēšanas funkcija, estētiskā funkcija, kultūras veidošanas un uzkrāšanas līdzekļa funkcija, etniskās un sociālās kopības uzturēšanas funkcija. Dažādās funkcijas valodā ir ciešā mijiedarbībā, un tās parāda valodas lietojuma daudzveidīgo dabu. Prasmīgs valodas lietojums ir viens no svarīgākajiem nosacījumiem mācību satura apgūvē visos mācību priekšmetos.

Valodas pamatprasmes izpaužas runas darbībās, kuras aptver visas valodas funkcijas un nosaka mācību satura (zināšanas, prasmes, iemaņas) apguves kvalitāti visos mācību priekšmetos.

Receptīvās prasmes ir saistītas ar informācijas uztveri. Valodā uztvērējdarbība notiek vērošanas, klausīšanās un lasīšanas procesā. Mācību procesā **klausīšanās** prasme tiek attīstīta, izmantojot dažādus paņēmienus, piemēram, klausīšanās procesā aizpildot tabulu un nosakot trūkstošo informāciju, rakstot diktātus, piezīmes, konspektus. **Lasīšanas** prasmi attīsta, strādājot ar dažādu stilu un žanru tekstiem, izmantojot dažādus lasīšanas paņēmienus, kā arī piedāvājot dažādus uzdevumus izlasītās informācijas uztveres un izmantošanas pārbaudei.

Produktīvās prasmes ir saistītas ar informācijas/teksta radīšanu (tekstveidi). Tās tiek demonstrētas mutvārdu runas un rakstīšanas procesā. Mācību procesā **runāšanas** prasmi var attīstīt, aktīvi sarunājoties, organizējot diskusijas, dialogus, prezentācijas, lomu spēles, komentējot izteikumus, jautājot un atbildot uz jautājumiem u. c. **Rakstīšanas** prasmi attīsta, rakstot dažādu žanru tekstus: aprakstu, viedokļa rakstu, tēzes, secinājumus, kopsavilkumu, paskaidrojumu, pamatojumu u. c.

Mācību praksē skolotājam klasē jāstrādā ar skolēniem, kam var būt atšķirīgas valodas prasmes. Valodas prasmju noteikšanai tiek izmantoti valodas prasmju līmeņu apraksti (sk. Šalme, A., Auziņa, I. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: pamatlīmenis A1, A2, vidējais līmenis B1, B2.*, 2016; un Auziņa, I., Šalme A. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: augstākais līmenis C1 un C2.*, 2016). Lai bez īpašām grūtībām varētu apgūt mācību saturu dažādos mācību priekšmetos, skolēna valodas prasmei jābūt B1–B2 līmenī. Ja valodas zināšanas ir vājākas, to uzlabošanai nepieciešams daudz plašāks atbalsts. Individuāli skolēniem snieguma līmenis var atšķirties arī dažādos pamatprasmju komponentos, piemēram, pietiekams, lai latviešu valodā varētu klausīties un sarunāties, bet nepietiekams, lai lasītu un sniegtu informāciju rakstveidā. Valodas pamatprasmju (klausīšanās, runāšana, lasīšana, rakstīšana) attīstības veicināšanā liela nozīme ir metodiski precīzi un pamatoti sagatavotam atbalsta materiālam ne tikai latviešu valodas stundās, bet visos pārējos mācību priekšmetos. Atgādņu un citu atbalsta materiālu izmantošanai mācību satura apgūvē ir jābūt jēgpilnai, skolēnam labi uztveramai un saprotamai, rēķinoties ar viņa valodas prasmes līmeni. Valodas un satura integrācija mācību procesā ietver plašu pedagogisko un metodisko pasākumu kompleksu un ir vērsta uz mācību procesa veiksmīgu norisi lingvistiski neviendabīgā vidē.

Valodas un satura integrācijas principi

Veiksmīgu valodas un satura integrācijas stundu pamatā ir konkrēti principi:

- mācību saturā un uzdevumos jāizmanto konkrēti mācību priekšmeta standartā ietvertie termini un citas jomai raksturīgās valodas vienības;

- lai pilnveidotu valodas prasmi konkrētajā mācību priekšmetā, skolēniem jāpiedāvā veidot biežāk lietotu vārdu, terminu un frāžu/vārdu savienojumu vārdnīcu (glosāriju) ar mērķi ne tikai aktualizēt vārdu nozīmes un vārdu pareizrakstību un iegaumēt šos vārdus, bet arī paplašināt un bagātināt skolēnu valodu, nosakot vārdiem sinonīmus un piemeklējot dažādus valodas līdzekļus savas domas precīzākai izteikšanai;
- jāveido saikne starp zināmo/jauno un nezināmo – katra temata apguve jābalsta uz jau esošajām zināšanām ne tikai konkrētajā mācību priekšmetā, bet arī valodā. Piemēram, uzdodot jautājumus par skolēnu iepriekšējo pieredzi, var organizēt *prāta vētru*, *ideju zirneklī*, sarunu u. c. līdzīgas aktivitātes;
- jāpievērš uzmanība skolēnu domāšanas prasmju attīstīšanai (īpaši augstākajām domāšanas prasmēm: analīze, sintēze, novērtēšana);
- informācija jāpasniedz dažādos veidos, izmantojot vizuālos līdzekļus (attēli, audio un video materiāli, grafiskie organizatori u. c.);
- lai skolēns pēc iespējas labāk izprastu teksta saturu, jāpievērš uzmanība svarīgākajām teksta struktūras vienībām (virsraksts, rindkopas, svarīgākie teikumi, atslēgvārdi, īpaši simboli, grafiskais noformējums). Ja nepieciešams, teksts jāvienkāršo, piedāvājot adaptētus tekstus, tekstu fragmentus, tēzes u. c., tādējādi atvieglojot svarīgākās informācijas uztveri. Materiāla izvēle ir atkarīga no skolēnu valodas zināšanām un tekstpratības līmeņa. Tekstpratību veicina iepazīšanās ar tekstiem par vienu tēmu no dažādiem informācijas avotiem: spējīgākie skolēni informāciju iegūst no sarežģītākiem tekstiem, skolēni ar vājākām valodas zināšanām lasa vienkāršākas uzbūves tekstus;
- jāizmanto uz skolēnu sadarbību vērstas interaktīvas un kooperatīvas metodes;
- galvenā uzmanība jāvelta praktiskiem uzdevumiem;
- jācenšas mācību saturu padarīt skolēnam personīgi nozīmīgu, saistot to ar viņa pieredzi un veicinot ieinteresētību;
- jāveicina skolēnu pašnovērtēšanas prasmes;
- jānodrošina regulāra atgriezeniskā saite.

Darbs ar vārdu krājumu un tekstu

Kā skaidrot jēdzienus, parādības, konceptus

Vārdu krājumu var aplūkot vairākās grupās:

- ikdienas vārdu krājums (vispārlietojamā leksika), piemēram, *skriet*, *grāmata*, *ledus*;
- vārdi, kurus kā terminus izmanto vairākās jomās un kuru nozīmes dažādās nozarēs var atšķirties, piemēram, *zeme*, *aizkulises*, *tēls*;
- vienas jomas ietvaros sastopami vārdi (speciālie termini), piemēram, *iekšdedzes dzinējs*, *subtropu josla*, *fotosintēze*.

2. un 3. grupas vārdiem vēlams veidot **personisko vārdnīcu (glosāriju)**. To veidojot, jāatceras, ka skolēniem ir nepieciešams norādīt ne tikai konkrētā vārda nozīmi, bet arī vārda lietojuma kontekstu. Valodas apguves praksē ieteicams vārdus mācīties nevis izolēti, bet ar noteiktu kontekstu saistītās frāzēs. Jaunos vārdus vai frāzes vēlams tekstā izcelt.

Vārdnīcas veidošanas piemērs

Vārds	Vārda nozīme	Teikums	Jautājums	Citas vārda formas
tēls	1. atspoguļojums apziņā (piemēram, priekšstats); 2. atspoguļojums mākslā (personāžs); 3. neskaidrs veidols.	Galvenais sievietes tēls lugā "Maija un Paija" ir Maija.	Vai Paija lugā ir pozitīvs vai negatīvs tēls ?	koptēls (lietv.); tēlains (īpašības v.).

3. grupas vārdi visbiežāk būs saistīti ar kādu konkrētu nozares tēmu, tāpēc šeit varētu izmantot arī papildu vizualizāciju (grafiskie organizatori, tabulas, attēli) un šos vārdus grupēt pēc noteiktām pazīmēm, veidojot uzskatāmāku priekšstatu par to nozīmēm valodas lietojuma kontekstā. Vietnes, kurās iespējams iegūt informāciju par dažādiem valodas apguvē izmantotajiem līdzekļiem:

- simboli, kas noderēs dažādos mācību priekšmetos: <https://coolsymbol.com/>;
- vārdu mākoņa ģeneratori: <https://www.wordclouds.com/> un <https://wordart.com/>;
- grafiskie organizatori: <https://gitmind.com/graphic-organizer-maker.html>; <https://www.worksheetworks.com/miscellanea/graphic-organizers.html>; <https://www.canva.com/graphs/graphic-organizers/>.

Vārdu aizvietošana, teikuma pārfrāzēšana

Skolēns izveido savu teikumu ar jaunajiem vārdiem (piemēram, ar darbības vārdiem). *Piemērs: Normālos apstākļos ūdens reaģē ar nātriju.* Skolēns pārveido izcelto vārdu citā formā (piemēram, par lietvārdu) un pārfrāzē teikumu. *Piemērs: Normālos apstākļos notiek ūdens reakcija ar nātriju.*

Darbs ar terminiem

Lai atvieglotu **specifisku terminu** izpratni un bagātinātu vārdu krājumu, terminus var aizstāt ar vispārlietojamu leksiku vai otrādi, piemēram, *iztvaikot* (termins) – *izzūt* (vispārlietojams vārds), *artefakts* – *mākslas darbs*. Tekstos un saziņā paralēli var lietot svešvārdu un latviskas cilmes vārdu: *komunikācija* – *saziņa*, *informācija* – *ziņa*, *ziņojums*.

Vārdu kartītes. Uz mazām kartītēm vienā pusē uzraksta vārdu vai frāzi, kas jāiemācās, bet otrā pusē – attiecīgo sinonīmu vai definīciju. Tad saliek visas kartītes kaudzītē un skaidro uz tām uzrakstītos vārdus (apgriež otru pusi, lai pārbaudītu skaidrojumu). Ja skaidrojums ir pareizs, tad kartīti novieto malā. Ja skaidrojums ir kļūdainš, kartīti novieto kaudzītes apakšā, un šis vārds atkārtosies tik ilgi, kamēr skaidrojums būs pareizs. Skolēni var strādāt individuāli, pāros vai grupās. Šādas kartītes var veidot arī digitāli, sk. <https://quizlet.com/create-set>.

Vārdu siena. Klases telpā uz sienām izvieto vārdus, tos dažādi grupējot. Skolēni var pievienot arī savus izvēlētos vārdus/terminus, un skolotājs var piedāvāt skolēniem dažādus uzdevumus: vārdus skaidrot, attēlot ar zīmējumiem to nozīmes, uzdot jautājumus par nozīmēm u. c.

Krustvārdu mīklas. Skolēni strādā pāros. Abi skolēni saņem krustvārdu mīklu: vienam skolēnam vārdi ir rakstīti vertikāli, bet otram – horizontāli. Skolēniem jācenšas savstarpēji šos vārdus paskaidrot, nelietojot to pašu vārdu, un kopīgi jāaizpilda iztrūkstošo vārdu vietas. Šādas mīklas var veidot arī digitāli, sk. <https://www.edu-games.org/word-games/crosswords/communicative-crossword.php>.

Vārdu minēšana. Skolēniem jāsapņep dotie vārdi/termini vai frāzes trīs grupās: zināma nozīme, uzminama nozīme un nezināma nozīme. Skolotājs var tālāk sadalīt skolēnus grupās, kurās viņi dalās ar savu veikumu, viens otram palīdz skaidrot vārdu nozīmi, un noslēgumā skolotājs var strādāt tikai ar nepazīstamajiem vārdiem.

Vārdu spēles. Iespējams izmantot dažādus digitālos rīkus, lai skolēni interaktīvā veidā varētu apgūt dažādus vārdus, terminus vai frāzes. Sk., piemēram,

- Kahoot – <https://kahoot.com/schools-u/>;
- Quizlet – <https://quizlet.com/latest>;
- Wordwall – <https://wordwall.net/>.

Būtiski izdalīt arī tādus jēdzienus kā **rīcības vārdi** un **atslēgvārdi**. Ar rīcības vārdiem skolēni saņem norādījumus, kādas darbības veicamas noteiktu uzdevumu izpildei. Savukārt atslēgvārdi tiek izmantoti teksta galvenās domas vai pamatsatura noteikšanai. Atslēgvārdiem ir jāpievērš īpaša uzmanība, jo tie pakāpeniski veido skolēna aktīvo vārdu krājumu noteiktā mācību priekšmetā. Svarīgi, lai skolēni jaunapgūto leksiku turpmāk lietu gan mutvārdos, gan rakstu darbos.

Kā strādāt ar tekstu

Labāku izpratni veicina teksti, kuriem pievienotas dažādas ilustrācijas vai citi grafiski elementi. Strādājot ar tekstu, skolēniem jāpievērš uzmanība strukturāliem marķieriem, kas palīdzētu orientēties tekstu saturā (virsraksti, apakšvirsraksti, rindkopas, izcēlumi, pasvītrojumi u. c.).

Skolotājs var palīdzēt skolēniem identificēt noderīgus vārdus vai frāzes, ko vēlāk var izmantot, lasot vai klausoties līdzīgus tekstus vai runājot un rakstot. Skolotājs var izvēlēties saīsināt garu un leksiski sarežģītu tekstu, atstājot tikai pašu būtiskāko informāciju, vai šo tekstu sadalīt mazākās daļās un strādāt ar katru daļu atsevišķi, izmantojot lasīšanas stratēģijas (sk. 1. tabulu). Spēcīgākie skolēni šo darbu var veikt patstāvīgi.

Īpaši nozīmīgs mācību satura apguvē ir darbs ar tekstu, tā satura izpratne. Atkarībā no lasīšanas nolūka var izmantot dažādus lasīšanas paņēmienus.

Receptīvā lasīšana, lasīšanas paņēmiens, ar kuru lasītājs cenšas saprast tekstā lietotos argumentus, uztvert svarīgu informāciju par kādu konkrētu tematu.

Refleksīvā lasīšana paredz lasīšanu ar apstāšanos, pauzēm, lai reflektētu par izlasīto, pārdomātu, iespējams, atgrieztos atpakaļ pie izlasītā un mēģinātu to labāk saprast.

Teksta pārlūkošana, lasīšanas paņēmiens, ja nepieciešams iegūt vispārīgu priekšstatu par teksta saturu. Pārlūkojot tekstu, galvenā uzmanība tiek pievērsta tā tēmas noskaidrošanai, virsrakstiem, grafiskiem izcēlumiem, saturam u. c. elementiem. Izmantojot pārlūkošanas paņēmienu, iespējams īsā laikā aptvert teksta saturu, novērtēt tā lietderību, izvēlēties interesēm un vajadzībām atbilstošāko informāciju.

Teksta caurlūkošana paredz ātru informācijas meklēšanu, lai atrastu kādu konkrētu faktu, notikumu, tematu, atsevišķas informatīvas un valodas vienības.

Intensīvā, detalizētā lasīšana paredz iedziļināšanos tekstā ar konkrētu mērķi, motivāciju.

1. tabula. Lasīšanas paņēmieni jeb stratēģijas (teksta izpratni veicinoši lasīšanas paņēmieni jeb stratēģijas)

Lasīšanas paņēmiens jeb stratēģija	Lasīšanas paņēmiena jeb stratēģijas īss apraksts	Skolēnam veicamās darbības
Prognozēšana	Pēc teksta virsraksta, apakšvirsrakstiem (nodaļu nosaukumiem), rindkopām, rakstzīmju formas, teksta izcēlumiem, krāsu marķējumiem, attēliem u. c. skolēni prognozē, par ko varētu būt teksts, reflektē par savu pieredzi.	Skolēni lasa teksta virsrakstu, apakšvirsrakstus (nodaļu nosaukumus), vēro, pēta teksta izcēlumus, vizuālo noformējumu, cenšas atbildēt uz jautājumiem: <i>Ko es par šo tematu jau zinu?</i> <i>Ko autors ar šo tekstu ir gribējis lasītājam pateikt?</i>
Savienošana (savstarpējā sakara meklēšana)	Pēc prognozēšanas laikā iegūtās informācijas skolēni mēģina savienot informāciju, kas ietverta virsrakstos un apakšvirsrakstos.	Skolēni mēģina atbildēt uz jautājumiem: <i>Kā virsraksts un apakšvirsraksti savā starpā ir saistīti?</i> <i>Kā tie viens otru papildina, paskaidro?</i> Skolēni izraksta no virsraksta un apakšvirsrakstiem atslēgvārdus, kuri varētu atklāt virsraksta un apakšvirsraksta savstarpējo saistību.
Atslēgvārdu noteikšana	Pēc darba ar virsrakstiem un apakšvirsrakstiem skolēni nosaka atslēgvārdus visā tekstā.	Skolēni lasa un pasvīturo (marķē, izraksta), viņuprāt, galvenos vārdus, kuriem ir nozīme teksta domas atklāšanā. Skolēni pievērš uzmanību izceltajiem (treknrakstā, slīprakstā, citā krāsā u. tml.) vārdiem, biežāk lietotajiem vārdiem, pirmajā rindkopā (ievaddaļā) minētajiem vārdiem.
Atslēgvārdu noteikšana ar digitālo rīku palīdzību	Skolēni salīdzina pašu noteiktos atslēgvārdus ar digitālo rīku automātiski atpazītiem atslēgvārdiem vai to lietojumu šaurākā kontekstā.	Skolēni iekopē savu tekstu kāda digitālā rīka atbilstošajā logā (vārdu mākoņa izveide, atslēgvārdu ekstrakti u. c., piemēram, sk. LVA videosīzetu "Vārdu krājums", https://www.youtube.com/watch?v=txgrOEEjy-w). Skolēni vēro, kurus atslēgvārdus vai vārdu savienojumus programmas piedāvā, salīdzina ar pašu noteiktajiem atslēgvārdiem, ja nepieciešams, tos precizē.

Lasīšanas paņēmiens jeb stratēģija	Lasīšanas paņēmiena jeb stratēģijas īss apraksts	Skolēnam veicamās darbības
Atslēgvārdu nozīmes noskaidrošana/precizēšana	Skolēni pārliecinās, vai tiešām saprot tekstā svarīgāko vārdu nozīmi, demonstrē savu sapratni, skaidrojot saviem vārdiem atslēgvārdu nozīmi citiem.	Skolēni teksta galvenos vārdus sagrupē pēc noteiktām pazīmēm: vārdi, kurus zina, kuru nozīmi nojaus pēc konteksta, kurus nezina. Sapratni pierāda, ja var šo vārdu nozīmi izskaidrot klasesbiedriem. Ja skolēns to nevar izdarīt, tad meklē informāciju vārdnīcās un pēc tam skaidro to nozīmes saviem vārdiem. Precīzāku atslēgvārdu izpratni nodrošina to tulkojums citā skolēnam zināmā valodā.
Jautājumu formulēšana	Izmantojot atslēgvārdus, skolēni formulē tiešus (kas, kur, kad u. tml.) un netiešus (kāpēc, kā būtu, ja...; kā tu domā, vai...; kāda nozīme... u. tml.) jautājumus par teksta saturu un jēgu.	Skolēni pēta teikumus ar atrastajiem atslēgvārdiem, mēģina saprast teksta galveno domu, formulē un uzdod klasesbiedriem dažādu veidu jautājumus, atbild uz citu skolēnu uzdotajiem jautājumiem.
Teikumu pārfrāzēšana	Skolēni pārfrāzē tekstā teikumus, kuros ir noteikuši atslēgvārdus, veidojot vienkāršākus teikumus.	Skolēni vispirms mutvārdos, tad rakstveidā veido savus teikumus ar atslēgvārdiem, kas saturu un struktūras ziņā var būt līdzīgi tekstā dotajiem teikumiem, bet var būt arī vienkāršāki. Noslēgumā skolēni pārskata uzrakstīto, vai teikumos precīzi izteikta pamatteksta doma.
Galvenās domas noteikšana	Balstoties uz atslēgvārdiem un to lietojuma kontekstu, skolēni nosaka teksta galveno domu – ko autors tekstā ir vēlējis uzsvērt, pateikt un kāds ir bijis autora nolūks.	Skolēni, izmantojot savus pārfrāzētos teikumus, atslēgvārdus, vispirms mutvārdos formulē teksta galveno domu, atbildot uz jautājumiem: <i>Kas ir galvenais, ko autors gribējis pateikt? Kā jums šķiet, kāpēc autors ir veidojis šo tekstu, kāds ir bijis viņa rakstīšanas nolūks? Vai ir manāmi kādi autora apslēpti, ne tik viegli nojaušami teksta izveidošanas iemesli?</i> Skolēni veido klasē sarunu par šiem jautājumiem. Vēlāk katrs individuāli uzraksta īsu kopsavilkumu, atspoguļojot teksta galveno domu. Pārskata kopsavilkumu, nosakot, vai tajā nav vērojams plaģiāts, proti, citāti no teksta bez pēdiņām un atsaucēm.

2. tabula. Daudzveidīgo jautājumu un norādījumu formulējumu veidi

Jautājuma/ norādījuma veids	Raksturojums	Atslēgvārdi/ rīcības vārdi
Burtiskā līmeņa norādījumi un jautājumi	Vērsti uz atmiņu (atcerēšanos). Tiek noskaidrota informācija, kas apraksta faktus (gadskaitļi, definīcijas, termini u. c.). Atbildei nepieciešams tikai reproducēt zināšanas, kuras atrodamas tekstā.	<i>Apraksti...!</i> <i>Definē...!</i> <i>Atpazīsti...!</i> <i>Kas ir...?</i> <i>Kas notika...?</i> <i>Kādi bija...?</i>
Uz izpratni vērsti norādījumi un jautājumi	Augstāka līmeņa domāšanas norādījumi un jautājumi, kas prasa atklāt saikni starp idejām, salīdzināt tās (kopīgais, atšķirīgais).	<i>Pasaki saviem vārdiem!</i> <i>Izskaidro...!</i> <i>Ilustrē...!</i> <i>Salīdzini...!</i>
Pielietojuma, asociāciju veidošanas jautājumi	Informācijas pārveidošana saviem vārdiem, lai iztēlotos, ko redz vai dzird, lasot tekstu, saistot to ar personisko pieredzi.	<i>Kādas asociācijas...?</i> <i>Kur izmanto...?</i> <i>Kur nācies saskarties...?</i>
Analīzes (pamatojuma) veidošanas norādījumi un jautājumi	Motivē pētīt cēloņus, atrast problēmas vai parādības rašanās nosacījumus, meklēt argumentus tekstā.	<i>Sameklē cēloņus, iemeslus, motīvus...!</i> <i>Secini...!</i> <i>Kāpēc...?</i>
Sintēzes veidošanas norādījumi un jautājumi	Rosina atrast problēmas risinājumu, parādību skaidrojumu; apkopojot pieredzi un zināšanas, radīt jaunus risinājuma veidus.	<i>Ko piedāvāju darīt?</i> <i>Kā var pielietot...?</i> <i>Izveido pats...!</i> <i>Plāno!</i>
Novērtējuma veidošanas norādījumi un jautājumi	Nepieciešams novērtēt rezultāta atbilstību realitātei, informācijas kvalitāti, personisko pieredzi, pieņemt lēmumu.	<i>Novērtē risinājumu!</i> <i>Pamato!</i> <i>Izvērtē, cik noderīgs...!</i> <i>Kas ir labāks?</i> <i>Kāpēc labāks?</i>

Kad skolēns ir apguvis pamatprasmes, pēc līdzīga plāna viņš var organizēt savu individuālo mācīšanās procesu.

3. tabula. Daudzveidīgo jautājumu sistēma skolēnu patstāvīgā darba organizēšanai

Nr. p. k.	Jautājums	Piemēri interpretācijai
1.	Zināšanas (Kas tas ir?)	Definīcijas, skaidrojums no dažādiem avotiem.
2.	Izpratne (Kā es to raksturotu?)	Raksturo, apraksta pētāmo objektu/parādību salīdzinājumā ar citiem līdzīgiem objektiem/parādībām.
3.	Izpratne, pieredze (Kur izmanto?)	Piemēri sadzīvē, personiskā pieredze.
4.	Analīze (Kādas likumsakarības var novērot?)	Uzbūves vai parādības norises likumsakarību analīze (kopīgais, atšķirīgais, dominējošais).
5.	Sintēze (Kā var izmantot tālākā darbībā?)	Domu kartes izveide, sistematizējot no pieredzes un dažādiem avotiem gūtās atziņas. Gūto atziņu izmantošana jaunā situācijā.
6.	Izvērtēšana (Kas izdevās? Kas vēl jāapgūst?)	Refleksija – personiskās attieksmes un veiktā darba pašanalīze.

(Pēc: Jonāne, L. *Daudzveidīgo jautājumu – atbilžu metode*. Rīga: LU, 2011. Latvijas Universitātes realizētais projekts "Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārīgā izglītājošo mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana".)

Diferenciācija, individualizācija un personalizācija mācību procesā

Uzsākot mācības, ir nepieciešams diagnosticēt, kāda ir skolēnu valodas pieredze, kādas ir iepriekšējās zināšanas priekšmetā. Latviešu valodas prasme ir būtisks kritērijs, izstrādājot diagnosticējošās vērtēšanas saturu, formu, uzdevumu veidus, kritērijus. Analizējot diagnosticējošā vērtēšanā iegūtos datus, ir svarīgi izlemt, uz kura skolēna valodas prasmi un zināšanu apjomu skolotājam jāorientējas. Primāri jāizvēlas orientācija uz skolēnu vairākuma līmeni, jo tādējādi ir lielāka varbūtība, ka sasniegtais rezultāts pie esošajiem nosacījumiem būs optimāls. Jācenšas mācību procesā realizēt diferencētu pieeju, piedāvājot dažādus uzdevumus un veidus, kā mācīties, lai maksimāli attīstītu katra skolēna kompetences. Jāpanāk, lai skolēns būtu ieinteresēts darboties un veikt uzdevumus, kas piemēroti viņa valodas prasmes līmenim. Uzdevuma formulējumam precīzi jānorāda, kādas darbības jāveic skolēnam.

Mācību procesā var rasties nepieciešamība pēc individualizācijas, kas nozīmē izvēlēties mācību un audzināšanas darba uzdevumus atbilstoši skolēna individuālajām vajadzībām. Te tiek ievērotas atsevišķa skolēna spējas un motivācija, mācīšanās un darba temps, kas ir īpaši nozīmīgi, kad latviešu valodas apguves līmenis vienas klases ietvaros var būt ļoti atšķirīgs. Pedagoģis pārrauga skolēna mācīšanos atbilstoši klasei un stundu sistēmai, kura paredzēta noteiktu tēmatu apguvei.

Personalizācija jeb atbildība par mācīšanos ir iespējama situācijā, kad skolēnam piemīt augstas pašvadītas mācīšanās prasmes. Izmantojot pedagoģu atbalstu un ņemot vērā savas intereses, talantus, nākotnes ieceres, skolēns nosaka mācību mērķus un kritērijus to novērtēšanai. Mācību procesā skolēns sadarbojas ar pedagoģiem un ekspertiem, kuri atbalsta viņa mācīšanos.

Sporta terminoloģijas nozīme kustību apguvē un fizisko spēju sekmēšanā

Visiem sporta skolotājiem jāprot strādāt latviešu valodā, kā arī vēl jāpārzina sporta leksika (terminoloģija), piemēram, angļu, vācu, franču valodā. Vairāku Eiropas Savienības valstu valodu prasme ļaus labāk saprast sporta vidē notiekošo pasaulē, saprasties ar dažādu tautību bērniem skolā, ieviest jaunākās metodes sporta un veselības stundu vadīšanā, dažādot sporta stundu saturu.

Sporta termini – tie ir ne tikai atsevišķi vārdi, bet arī vārdu savienojumi un izteicieni. Tos nevar tulkot burtiski, tiem jābūt pēc iespējas īsākiem, taču precīziem, tādiem, lai apzīmētās darbības varētu izpildīt tikai vienā konkrētā variantā.

Metodiskajā līdzeklī ievietoto fizisko aktivitāšu moduļu uzdevumu un vingrinājumu mērķis ir palīdzēt apgūt sporta un veselības mācības stundās valsts valodu.

Vēlams, lai vienlaicīgi ar sporta leksikas apgūšanu audzēkņi padziļinātu savas vispārējās valsts valodas zināšanas.

Mācot sporta leksiku praktiskajā darbā sporta zālē vai sporta laukumā, īpaša uzmanība jāpievērš darbam mazajās grupās un liela vērtība jāvelta tam, lai skolēniem dotu iespēju nodarbībās pēc iespējas vairāk runāt. Tāpēc, neatkarīgi no konkrētās tēmas, katrā nodarbībā daļa laika jāveltī darbam pa pāriem.

Strādājot mazajās grupās (3–4 cilvēki), darbu var organizēt dažādi. Piemēram, mācību stundas ievaddaļā precizēt kāda elementa mācīšanas secību. Var sadalīt skolēniem pienākumus – viens ir "skolēns", otrs "skolotājs", trešais "novērotājs". Piemēram, "skolēns" demonstrē un nosauc terminoloģiski pareizi volejbola elementus un darbības, "skolotājs" izlabo, "novērotājs" novērtē abu darbu – ja nepieciešams, meklē palīdzību (ieskatās vārdnīcā, lūdz padomu skolotājam).

Dalot skolēnus mazajās grupās, vajadzētu ņemt vērā arī viņu iepriekšējo sagatavotību – valodas zināšanas sporta terminoloģijā.

Sporta skolotājam, pirmo reizi demonstrējot kādu konkrētu elementu, vēlams uzsvērt kopīgo un atšķirīgo terminoloģijā latviešu, krievu un angļu valodā.

Jāņem vērā īpatnības sporta veidu nosaukumu tulkojumiem, piemēram, no angļu valodas. Latviešu valodā parasti netulko sporta veidu nosaukumus, kuros ir vārds *ball* 'bumba'. Piemēram: futbols, basketbols, volejbols, florbols, peintbols, handbols, netbols, korbbols u. c.

Problēmas rodas arī ar citu sporta veidu nosaukumu tulkojumiem no angļu valodas. Piemēram, angļu vārds *hockey* tiek tulkots kā lauka hokejs; angļu *ice hockey* latviešu valodā ir hokejs. Angļu nosaukumam *underwater hockey* latviešu valodā atbilst zemūdens hokejs, bet angļu *bandy* ir bendijs (hokejs ar bumbiņu uz ledus laukuma).

Kur vien iespējams, skolotājam vajadzētu lietot kopīgas izcelsmes vārdus, censties izvairīties no sinonīmu lietošanas. Piemēram, basketbols, futbols, handbols, nevis grozabumba, kājasbumba, rokasbumba.

Pārzinot sporta terminoloģiju, skolotājam ir vieglāk vadīt mācību darbu, tas dod iespēju skaidri, īsi un precīzi nosaukt dažādus jēdzienus un demonstrēt izpildāmās kustības. Savukārt skolēniem ir vieglāk saprast dažādu vingrojumu vai vingrinājumu jēdzienus un kustību izpildes nosacījumus.

Dabiskai pieejai valodu mācīšanai ir trīs posmi.

1 – saprašana vai pilnīga fiziska (ar darbībām) atbilde.

Šai posmā skolēni klausās skolotāja norādījumus. Viņi parāda, ka ir sapratuši to, ko skolotājs ir parādījis ar fiziskām aktivitātēm (piemēram, aizejot uz nepieciešamo vietu, pagriežoties pret partneri, atnesot konkrētu priekšmetu, izpildot vienkāršas kustību rotaļas). Skolēnam nav jārunā, piemēram, skolotājs saka: "Sēdieties uz vingrošanas sola!" – un skolēni to izdara.

2 – agrīna valodas producēšana.

Šai posmā skolēni sāk atbildēt ar "jā" un "nē". Viņi sniedz viena vārda vai divu vārdu atbildes. Šis otrais posms var ilgt daudzas nedēļas, tas katram individam var būt ļoti atšķirīgs. Skolotājam jācenšas uzdot jautājumus īsi un saprotami, lai atbildēt varētu ar vienu, diviem vārdiem. Piemēram, "Vai tev šodien ir treniņš?" Atbilde varētu būt "jā" vai "man ir".

3 – runas veidošanās.

Šajā posmā skolēni sāk atbildēt ar īsiem teikumiem. Atbildot var izlaist dažus vārdus, ir daudz kļūdu, bet varam saprast, ko atbildētājs grib pateikt (domā). Skolotājs kļūdas nelabo, kļūdas izzudīs, kad skolēni būs iemācījušies vairāk.

Noslēgumā vēlreiz jāuzsver, ka skolotāja uzdevums ir radīt vidi, kurā skolēni grib darboties un apgūt programmas vielu latviešu valodā. Protams, pašam skolotājam bez labām valodu (latviešu, angļu valodas) prasmēm jāpārvalda arī sporta terminoloģija abās valodās.

Radīsim nodarbībās motivāciju mācīties!

Modulis "Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem".

Volejbola elementi skolā

Metodiskie ieteikumi skolotājam

Informācija par tematu

Uzsākot apgūt tematu, nepieciešams diagnosticēt, kāda ir skolēnu pieredze volejbola elementu un spēles apgūvē. Diagnosticējošie uzdevumi var būt gan rotaļas, gan spēles, gan vingrinājumi pāros vai nelielās grupās uz vietas un kustībā ar volejbola elementiem. Volejbola spēles izpratni ieteicams sākt apgūt ar atvieglotiem noteikumiem, piemēram, uz samazināta laukuma, ar samazinātu tīkla augstumu vai serves vietā izpildot piespēli. Pēc tam skolotājam vingrojumi vai vingrinājumi ir jāizvēlas, orientējoties uz skolēnu vairākuma līmeni, bet atbilstoši katra skolēna fiziskajai sagatavotībai un veselībai.

Skolēniem jāsniedz arī zināšanas un izpratne, kāpēc ir nepieciešams apgūt volejbola vingrinājumus, kur tos turpmāk varēs izmantot. Piemēram, var pārrunāt ar skolēniem, ka volejbola vingrinājumi un spēle attīsta kustību koordināciju, reakcijas ātrumu, orientēšanās spēju, arī atjautību, drosmi, gribu, noteiktību, pilnveido fiziskās un morālās īpašības. Spēlētāju ierobežotās pārvietošanās dēļ spēles ietekme uz organismu nav liela. Nelielā fiziskā slodze un samērā vienkāršie tehnikas paņēmieni padara volejbolu plaši pieejamu arī skolēniem ar veselības problēmām.

Apgūstot volejbola vingrinājumus, skolēni tos varēs izmantot, jēgpilni pavadot brīvo laiku kopā ar draugiem, tie palīdzēs attīstīt komunikācijas prasmes un citas sociālās iemaņas, tostarp godīgas spēles izpratni, sadarbību mazās grupās un darbu komandā.

Iespējamā darbību secība temata stundās

Sākot apgūt volejbola vingrinājumus, vispirms ieteicams skolēniem radīt priekšstatu par volejbola spēles elementiem, to apguves secību un izmantošanu, spēlējot volejbolu.

Tematā iekļautie mācību materiālu piemēri un ieteikumi to izmantošanai

Atgātnes

Tās noder skolēnam kā palīgs, veicot uzdevumus un izvirzot savus mācīšanās mērķus volejbola elementu apgūvei. Izmantojot atgātnes, skolēni mācās apgūt volejbola elementus, attīsta prasmi domāt, skaidrot un pamatot izvirzītos mācīšanās mērķus un stratēģijas. Skolotājiem, noskaidrojot skolēnu fiziskās sagatavotības līmeni, ir iespēja pēc nepieciešamības individuāli papildināt vingrinājumu daudzveidību, slodzes intensitāti un dozējumu.

Volejbola vingrinājumu un elementu mācīšanas procesā svarīga ir speciālo terminu apgūšana, piemēram, "gatavības stāja", "spēles dēlis". Šo terminu zināšana ļauj skaidri, īsi un precīzi nosaukt un izprast dažādus jēdzienus un izpildāmās kustības, kā arī atvieglo skolotāju saskarsmi ar skolēniem nodarbību laikā, palīdz vienkāršot vingrojumu mutisku aprakstu.

Atgāadne "Kustību siena – no vienkāršākā elementa uz sarežģītāko"

Sporta zālē uz sienām var izvietot volejbola elementu nosaukumus vai attēlus, tos dažādi grupējot. Skolēni var pievienot arī savus izvēlētos volejbola terminus. Skolotājs var piedāvāt skolēniem dažādus uzdevumus: elementu skaidrojumu un demonstrējumu, reflektēt par skolēna personisko pieredzi un to, kā to izmantot jaunā situācijā, kā volejbola elementus iekļaut rotaļās vai spēlēs, uzdot jautājumus par attiecīgā elementa nozīmīgumu volejbola spēles situācijās.

Uzdevumi, vingrinājumi, spēles

Mācību uzdevumiem jāatbilst skolēnu fiziskajām spējām un veselībai.

Sadalot skolēnus pāros vai nelielās grupās, ieteicams neatstāt vienā pāri vai grupā skolēnus ar valodas un sporta terminoloģijas apguves grūtībām, bet sekot līdzi, lai vienā pāri vai grupā ir skolēni ar dažādiem valodas un sporta terminoloģijas apguves līmeņiem, motivēt skolēnus mācīt citus skolēnus.

Skolēni apgūst, pilnveido un demonstrē spēli uz samazināta volejbola laukuma, piemēram, servētājs serves vietā izpilda augšējo piespēli; spēles dalībnieki vienojas, līdz cik punktiem noris spēles sets; uzsākot spēli, kādai no komandām tiek iedots punktu handikaps, piemēram, pirms uzsāk spēli, rezultāts jau ir 3:0 kādas komandas labā; spēles laukums samazināts, tīkla augstums zemāks, atbilstoši skolēnu prasmēm.

Mācīšanās stratēģijas

Galvenais kustību mācīšanās mērķu organizācijas princips ir ievērot secīgumu kustību apgūvē – no veselā uz detaļām vai no detaļām uz veselo, no vienkāršākā uz sarežģītāko.

Izmantot paņēmienu "mēģināt un kļūdīties": kļūdas analīze (skolotājs un skolēns); vienreizēja korekcija: apzināties "vecu" paņēmienu; apzināties "jauno" paņēmienu; salīdzināt veco un jauno paņēmienu (piecas reizes nepareizi, piecas reizes pareizi), lai noskaidrotu atšķirības; jaunā paņēmiena izpilde; patstāvīgs izvērtējums un uzdevumu izpilde.

Vārdnīca

Vārdnīcā ir saskaņota latviešu valodā lietojamā volejbola sporta terminoloģija krievu–angļu–vācu–ukraiņu valodā. Jāņem vērā īpatnības sporta veidu nosaukumu tulkojumam no angļu valodas, piemēram, latviešu valodā parasti netulko sporta veidu nosaukumus, kuros ir vārds *ball* 'bumba': futbols, basketbols, volejbols, florbols, peintbols, handbols, netbols, korbbols u. c.

Materiāli skolēnam

Atgādne

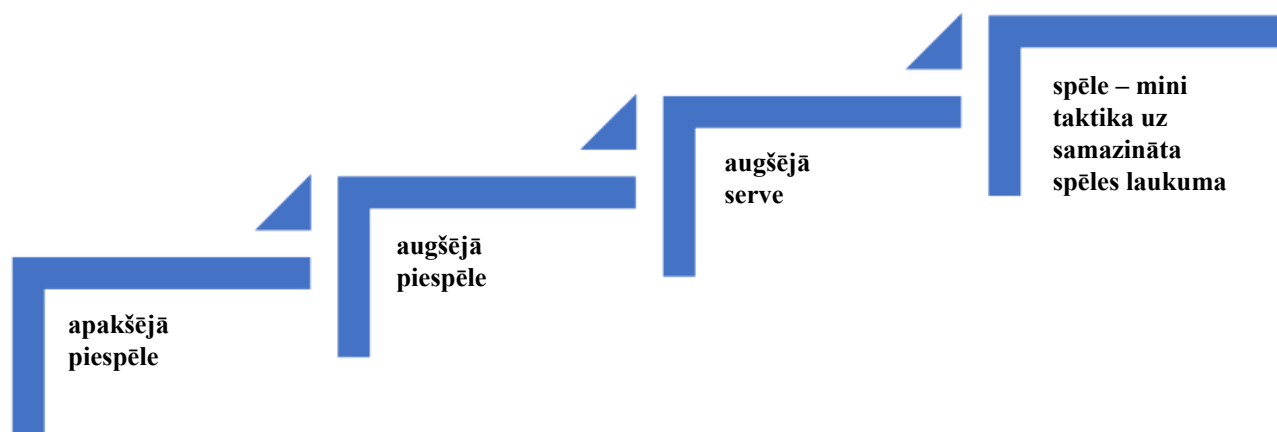
Mācīšanās mērķu izvirzīšana volejbola elementu apguvei

Izvirzu savu mācīšanās mērķi , lai apgūtu volejbola elementus – prasmes.	Ko es māku? Ko es gribu iemācīties?
Vispirms apgūstu vienu elementu jeb prasmi, tikai pēc tam apgūstu nākamo.	Ievēroju algoritmu – no vienkāršākā elementa uz sarežģītāko elementu. Kā es to darīšu?
Pirms uzdevuma veikšanas lieku lietā iztēli (prāts un ķermenis tiek trenēts reizē), lai apgūtu konkrēto prasmi.	Lieku lietā, izmēģinu!
Kļūdas izmantoju, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību, un veicu darba pašanalīzi .	Kā es zināšu, ka esmu apguvis? Kas izdevās? Kas vēl jāapgūst?

Atgādne




Kustību siena – no vienkāršākā elementa uz sarežģītāko

Izpēti, kādus volejbola elementus tu apgūsi!



Atgāadne

Vienkāršākie volejbola termini un to skaidrojums ar attēliem

Termins	Attēls
Augšējā piespēle virs galvas	
Apakšējā piespēle	
Augšējā serve	
Gatavības stāja	Spēlētāja stāja pirms volejbola elementa izpildes
Spēles dēlis	Roku novietojums apakšējā piespēlē
Pirksti izplesti groziņa formā	Roku pirkstu novietojums uz bumbas augšējā piespēlē
Esi gatavs turpināt spēli	Spēlētājs koncentrējas nākamajai darbībai atbilstoši situācijai

Atgāadne

Kādas darbības liecinās, ka esmu apguvis volejbola prasmes?

Izpildot apakšējo piespēli	Nostājos gatavības stājā
	Veidoju spēles dēli
	Uzņemu bumbu ar apakšdelmiem
	Esmu gatavs turpināt izspēli
Izpildot augšējo piespēli	Nostājos gatavības stājā
	Virzos pretī bumbai
	Mīksti uzņemu bumbu
	Esmu gatavs turpināt izspēli
Izpildot augšējo servi	Koncentrējos
	Pametu bumbu virs sitiena pleca
	Gurnus un plecus pagriežu uz priekšu, iztaisnoju elkoni
	Sitiens pa bumbu virs galvas
	Ieskrienu laukumā
Volejbola spēle ar atvieglotiem noteikumiem	Veidoju sadarbību un izspēli ar komandas dalībniekiem
	Saskatu, kā spēlē pretinieki, un ātri reaģēju uz viņu darbībām

Uzdevumi/vingrinājumi

Volejbola prasmju apguve un pilnveide

Apgūsti, pilnveido un demonstrē uzdevumus apakšējās piespēles apguvei volejbolā!



1. uzdevums

Apskaties pie “Kustību sienas”, kādi volejbola elementi tev būs jāapgūst, un pārdomā par to, ko tu jau proti no savas personiskās pieredzes.

2. uzdevums

Noskaties skolotāja demonstrēto apakšējo volejbola piespēli!

3. uzdevums

Kopīgi ar skolotāju izvirzi savus mācīšanās mērķus volejbola elementu apguvei!

4. uzdevums

Atspēlēt ar apakšējo piespēli

Izpildes nosacījumi. Dalībnieki izveido pārus. Viens partneris A no pāra lēzeni pamet bumbu, otrs partneris B to ar apakšējo piespēli augsti atspēlē atpakaļ.

5. uzdevums

Siena kā partneris

Izpildes nosacījumi. Bumbu skolēns pats uzmet vertikāli gaisā, ļauj tai atsisties pret grīdu, izpilda apakšējo piespēli pret sienu, noķer atlēkušo bumbu.

6. uzdevums

Pēc bumbas atsitienu pret grīdu

Izpildes nosacījumi. Partneris A pamet bumbu partnerim B, kurš ļauj tai atsisties pret grīdu un tad izpilda apakšējo piespēli partnerim A.

7. uzdevums

Nav nemaz tik vienkārši

Izpildes nosacījumi. Partneris A pārmaiņus pamet bumbu ļoti tuvu un samērā tālu. Partneris B izpilda apakšējās piespēles: vienreiz – pēc kustības uz priekšu, otrreiz – pēc kustības atpakaļ.

Pēc 10 piespēlēm uzdevumu maiņa.

8. uzdevums

Ātri reaģēt

Izpildes nosacījumi. Partneris A nostājas ar muguru pret partneri B, apmēram 4–5 metru attālumā.

Kad partneris B uzsauc “Hop!”, partneris A apgriežas, skrien pretim bumbai un veic apakšējo piespēli. Partneris B pēc sauciena pamet bumbu partnerim A, lai viņš var atspēlēt ar apakšējo piespēli.

9. uzdevums

Uz priekšu un atpakaļ divatā

Izpildes nosacījumi. Partneri A un B nostājas katrs savā pusē volejbola tīklam. Partneris A met bumbu pāri tīklam partnerim B un pats uzreiz skrien otrpus tīklam. Partneris B piespēlē bumbu partnerim A ar apakšējo piespēli.

10. uzdevums

Apakšējā piespēle atpakaļ pāri galvai

Izpildes nosacījumi. Izveido grupu no trim partneriem. Partneri A un B nostājas apmēram 6–7 metru attālumā. Partneris C nostājas vidū starp abiem partneriem. A izpilda apakšējo piespēli partnerim C, kurš atspēlē bumbu ar apakšējo piespēli atpakaļ pāri galvai partnerim B. Partneris C pagriežas pret partneri B, kurš atspēlē bumbu ar apakšējo piespēli partnerim C, kurš to atkal atspēlē ar apakšējo piespēli atpakaļ pāri galvai partnerim A.

Apgūsti, pilnveido un demonstrē uzdevumus augšējās piespēles apguvei volejbolā!



1. uzdevums

Noskaties skolotāja demonstrēto augšējo volejbola piespēli!

2. uzdevums

Augšējā piespēle sev virs galvas ar apgrūtinājumu

Izpildes nosacījumi. Pamet bumbu, izdari augšējo piespēli:

- ar abām rokām pieskaries grīdai un noķer bumbu, turot rokas augšējās piespēles stāvoklī;
- noķer bumbu, sēžot uz grīdas; tad izspēlē sēžot, bet noķer bumbu stāvot;
- pēc katras izspēles ļauj bumbai atsisties pret grīdu;
- veic nepārtrauktas augšējās piespēles.

3. uzdevums

Atspēlēt pēc starpspēles

Izpildes nosacījumi. Partneris A pamet bumbu partnerim B, kurš vispirms izpilda augšējo piespēli sev virs galvas un tad atspēlē bumbu ar augšējo piespēli partnerim A.

4. uzdevums

Augšējās piespēles pāros

Izpildes nosacījumi. Partneri A un B nepārtraukti izpilda augšējās piespēles bez starpspēles.

5. uzdevums

Volejbols un matemātika

Izpildes nosacījumi. Partneris A izspēlē augšējās piespēles dažādos augstumos, vienlaikus sniedzot atrisinājumu aritmētikas uzdevumiem, kurus uzdod partneris B.

6. uzdevums

No jebkura attāluma izpildīt precīzu augšējo piespēli

Izpildes nosacījumi. Partneris A patstāvīgi maina augšējo piespēļu virzienu un attālumu. B cenšas pēc iespējas precīzāk katru piespēli atspēlēt atpakaļ.

7. uzdevums

Trijatā ar divām bumbām

Izpildes nosacījumi. Dalībnieki grupā pa trim spēlētājiem izveido trijstūri, attālums citam no cita apmēram 3–4 metri. Trijstūrī ar divām bumbām vienlaikus izpilda augšējās piespēles.

8. uzdevums

Skrējiens pa apli ar pušu maiņu

Izpildes nosacījumi. Volejbola tīkla abās pusēs nostājas vairāki dalībnieki. Skolēni bez pārtraukuma izpilda augšējās piespēles pāri tīklam, pēc piespēles skrien uz otru pusi.

Apgūsti, pilnveido un demonstrē uzdevumus augšējās serves apguvei volejbolā!



1. uzdevums

Noskaties skolotāja demonstrēto augšējo servi volejbolā!

2. uzdevums

Izpildi volejbola augšējo servi!

Atceries un izpildi kustības septiņus soļus:

- koncentrējies;
- pamet bumbu virs sietena pleca;
- plecs atpakaļ, elkonis uz augšu;
- gurnus un plecus pagriez uz priekšu;
- iztaisno elkoni;
- sitiens pa bumbu virs galvas, iztaisno roku;
- ieskrien laukumā.

3. uzdevums

Nekādu izredžu iesist!

Izpildes nosacījumi. Stāvēt uz paklāja, servē pret sienu. Sitienu izdari tik mēreni, lai tu vari noķert atlecošo bumbu, nenokāpjot no paklāja.

4. uzdevums

Precizitāte ir trumpis!

Izpildes nosacījumi. Partneris A stāv tīkla vienā pusē, partneris B stāv otrā pusē tīklam uz paklāja. Partnerim A jāservē tik precīzi, lai partneris B varētu noķert bumbu, nenokāpjot no paklāja.

Apgūsti, pilnveido un demonstrē spēli uz samazināta volejbola laukuma!

1. uzdevums

Volejbola spēle 3:3 ar atvieglotiem noteikumiem

Izpildes nosacījumi. Spēles atvieglotie noteikumi: servētājs serves vietā izpilda augšējo piespēli; spēles dalībnieki vienojas, līdz cik punktiem noris spēles sets; uzsākot spēli, kādai no komandām tiek iedots punktu handikaps, piemēram, pirms uzsāk spēli, rezultāts jau ir 3:0 kādas komandas labā; spēles laukums samazināts, tīkla augstums zemāks, atbilstoši skolēnu prasmēm.

2. uzdevums

Kurš iegūs visvairāk punktu mini turnīrā?

Izpildes nosacījumi. Spēlētāji izveido grupu, piemēram, tajā ir četri dalībnieki. Spēle notiek, spēlējot 1:1 pēc izspēles sistēmas – katrs ar katru. Tātad katram spēlētājam ir 3 spēles. Spēlētāji vienojas, līdz cik punktiem notiek spēle, piemēram, spēle beidzas tad, kad kāds no spēlētājiem ir ieguvis 20 punktus.

Kad katrs spēlētājs ir izspēlējis 3 spēles, viņš summē visās spēlēs iegūtos punktus, arī tajā spēlē iegūtos punktus, kurā, piemēram, zaudēja.

Piemēram, spēlētājs A: 1. spēlē 20:17 (zaudē); 2. spēlē 15:20 (uzvar); 3. spēlē 17:20 (uzvar). Kopā spēlētājs A ieguva 57 punktus.

3. uzdevums

Diskusija par prasmju pilnveidi vai fizisko spēju sekmēšanu

Pēc spēles dalībnieki kopīgi ar skolotāju diskutē, kas izdevās, kas nesanāca tik labi, kāpēc katram ir vairāk vai mazāk punktu. Apspriež, kādu prasmi katram nepieciešams pilnveidot vai kādu fizisko īpašību vēlamams sekmēt, piemēram, roku spēku.

Vārdnīca

Vārdnīcā dota saskaņota latviešu valodā lietojamā volejbola sporta terminoloģija un atbilstmes krievu–angļu–vācu–ukraiņu valodā.

Latviešu valoda	Angļu valoda	Vācu valoda	Krievu valoda	Ukraiņu valoda
volejbols	volleyball	Volleyball	волейбол	волейбол
augšējā piespēle	upper pass	Tennisaufgabe	верхняя передача	верхня передача
apakšējā piespēle	underhand pass	Baggern; unteres Zuspel	нижняя передача	нижня передача
augšējā priekšējā serve	overhand serve	Tennisaufgabe	верхняя передняя подача	верхня передня подача
apakšējā serve	underhand serve	untere Aufgabe	нижняя подача	нижня подача

Latviešu valoda	Angļu valoda	Vācu valoda	Krievu valoda	Ukraiņu valoda
bumbas uzņemšana	ball reception	Ballannahme	прием мяча	прийом м'яча
bumbas uzņemšana ar abām rokām no apakšas	two-hand bump reception	beidhändiger Bagger	прием мяча двумя руками снизу	прийом м'яча двома руками знизу
bumbas uzņemšana ar vienu roku no apakšas	one-hand bump reception	einhändiger Bagger	прием мяча одной рукой снизу	прийом м'яча однією рукою знизу
bumbas uzņemšana no apakšas	bump reception	Bagger	прием мяча снизу	прийом м'яча знизу
bumbas uzņemšana no augšas	high reception	Ballannahme von oben	прием мяча сверху	прийом м'яча зверху
bumbas uzņēmējs	receiver	Spieler der Aufgabe annimmt	принимающий мяч	приймаючий м'яч
kļūda	fault	Fehler	ошибка	помилка
lēciens	jump	Sprung	прыжок	стрибок
līnija	line	Linie	линия	лінія
pielikšanas solis	sidestep	Seitenschritt	приставной шаг	приставний крок
piespēle	pass	Pass	передача, пас	передача, пас
piespēle ar abām rokām	two-hand pass	Druckpaß	передача двумя руками	передача двома руками
spēlētājs	player	Spieler	игрок	гравець
tīkls	net	Netz	сетка	сітка
volejbola bumba	volleyball (ball)	Volleyball (Ball)	волейбольный мяч	волейбольний м'яч
volejbola laukums	volleyball court	Volleyballfeld	волейбольная площадка	волейбольний майданчик
volejbolista stāja	crouching position	anhocken	полуприсед с полунаклоном (стойка волейболиста)	напівприсід з напівнахилом (стійка волейболіста)

Modulis "Dejas un ritmiskās kustības". Balles dejas "Lēnais valsis"

Metodiskie ieteikumi skolotājam

Informācija par tematu

Viena no sporta aktivitātēm, kas uzlabo gan veselību, gan garastāvokli, ir dejas. Dejošanas laikā tiek iesaistīti visi ķermeņa muskuļi, pat sejas.

Dejošana attīsta izturību, tādējādi uzlabo arī sirdsdarbību un asinsriti. Tas samazina risku saslimt ar dažādām sirds un asinsrites slimībām. Kaut arī dejas laikā netiek izmantoti apgrūtinājumi (hanteles, smagumi u. c.), tā palielina muskuļu tonusu.

Valsis ir viena no vecākajām un populārākajām mūsdienu balles dejām.

Sākumā lēnais valsis bija tautas dejas, kas drīz vien ieguva popularitāti visā Eiropā un pat ārpus tās robežām. Tāpat kā Vīnes valsī, arī lēnajā valsī viens no priekšnosacījumiem ir pozīcija, kādā atrodas abi dejas partneri, respektīvi, vīrietim ir jāpiekļauj roka sievietes viduklim.

Mūsdienās valsis ir vispopulārākā sarīkojumu dejas. No 19. gadsimta otrās puses līdz mūsdienām valsis ieņem nozīmīgu vietu arī operā un baletā. Šī vienkāršā, savulaik spožā salonu dejas kļuvusi pat par dramatisko izteiksmes līdzekli plašā žanru amplitūdā no kamermūzikas līdz simfoniskajiem opusiem. Darbojas skolas un studijas, kur ikviens var iemācīties valša dejas soļus. Savā 200 gadu pastāvēšanas vēsturē valsis izmainījis dejas pasauli, padarot to skaistāku, dvēseliskāku, liriskāku un atbrīvotāku. Amerikāņu žurnālists un kultūrkritiķis Henrijs Menkens (*Henry Louis Mencken*) teicis, ka valsis nekad pilnīgi neizies no modes, tas vienmēr ir kaut kur tepat aiz stūra un ik pa laikam "atgriežas ar blīkšķi". Tas ir noslēpumains, viltīgs, atbrūņojošs un burvīgs – faktiski valsis ir brīnišķīgi nepiedienīgs.

Iespējamā darbību secība temata stundās

Pirms uzsākam mācīt lēno valsī, būtu vēlams, ka skolēniem ir iespēja noskatīties šo deju profesionāļu izpildījumā.

Piemēram, "Lēnais valsis", Artūra Marija (*Arthur Murray*) franšīzes deju studija: <https://www.youtube.com/watch?v=8p-BlaJbuUoQ>

Vispirms ir jāapgūst dejojāja stāja, dejojot pārī jāapgūst pareiza poza. Divi cilvēki stāv viens otram pretī. Attālumam starp viņiem jābūt minimālam. Mugura vienmēr ir taisna, zodam jābūt nedaudz paceltam. Meitene šajā pozīcijā nedaudz noliecās atpakaļ. Pūsis viņu atbalsta zem lāpstiņas. Dejojot roka šajā brīdī atrodas tieši zem partnera pleca. Vīrieša plauksta tur partneres otru roku. Ieņemot šo stāju, dejojājiem galva jāpagriež pa kreisi. Elkoņiem jābūt paceltiem tā, lai tie būtu plecu līmenī. Tikai tad var sākties dejas kustības.

Lai iemācītos pareizi dejojot valsī, svarīgi apgūt soļus, valša kvadrātu individuāli un pārī. Dejas īpatnība ir tāda, ka pirmā kustība ir ātra un asa. Pārējiem diviem posmiem jābūt tik tikko pamanāmiem.

Tematā iekļautie mācību materiālu piemēri un ieteikumi to izmantošanai

Atgādnes

Tās skolēnam noder kā palīgs, veicot uzdevumus un izvirzot savus mācīšanās mērķus deju elementu apguvei. Izmantojot atgādnes, skolēni mācās apgūt deju elementus, attīsta prasmi domāt, skaidrot un pamatot savus izvirzītos mācīšanās mērķus un stratēģijas. Skolotājiem, noskaidrojot skolēnu fiziskās sagatavotības līmeni, ir iespēja pēc nepieciešamības individuāli papildināt vingrinājumu daudzveidību, slodzes intensitāti un dozējumu.

Atgādne "Kustību siena – no vienkāršākā elementa uz sarežģītāko"

Sporta zālē uz sienām var izvietot lēnā valša apguves secību vai attēlus. Skolēni var pievienot arī savus izvēlētos deju elementu attēlus. Skolotājs var piedāvāt skolēniem dažādus uzdevumus: elementu skaidrojumu un demonstrējumu, reflektēt par skolēna personisko pieredzi un to, kā to izmantot jaunā situācijā, uzdot jautājumus par attiecīgā elementa nozīmīgumu dejas apguvē.

Uzdevumi, vingrinājumi

Mācību uzdevumiem jāatbilst skolēnu fiziskajām spējām un veselībai. Pirms sākt mācīt balles deju lēno valse, svarīgi, ka skolēni redz visu deju kopskatā, nevis tikai atsevišķus elementus. Dejas elementu apguves sākumā skolotājs skaita "viens-divi-trīs", ievērojot tempu "lēns-ātrs-ātrs", un pēc tam apguves process notiek kopā ar mūziku.

Sadalot skolēnus pāros vai nelielās grupās, ieteicams neatstāt vienā pāri vai grupā skolēnus ar valodas un sporta terminoloģijas apguves grūtībām, bet sekot līdzi, lai vienā pāri vai grupā ir skolēni ar dažādiem valodas un sporta terminoloģijas apguves līmeņiem, motivēt skolēnus mācīt citus skolēnus.

Mācīšanās stratēģijas

Galvenais kustību mācīšanās mērķu organizācijas princips ir ievērot secīgumu kustību apguvē – no veselā uz detaļām vai no detaļām uz veselo, no vienkāršākā uz sarežģītāko.

Izmantot paņēmieni "mēģināt un kļūdīties": kļūdas analīze (skolotājs un skolēns); vienreizēja korekcija: apzināties "vecu" paņēmieni; apzināties "jauno" paņēmieni; salīdzināt veco un jauno paņēmieni (piecas reizes nepareizi, piecas reizes pareizi), lai noskaidrotu atšķirības; jaunā paņēmiena izpilde; patstāvīgs izvērtējums un uzdevumu izpilde.

Materiāli skolēnam

Temata atsegums

Viena no sporta aktivitātēm, kas uzlabo gan veselību, gan garastāvokli, ir dejas. Dejošanas laikā tiek iesaistīti visi ķermeņa muskuļi, pat sejas. Dejošana attīsta izturību, tādējādi uzlabo arī sirdsdarbību un asinsriti. Tas samazina risku saslimt ar dažādām sirds un asinsrites slimībām. Kaut arī dejas laikā netiek izmantoti apgrūtinājumi (hanteles, smagumi u. c.), tā palielina muskuļu tonusu. Ar dejas vingrinājumiem tu nostiprini muguras muskulatūru, līdz ar to tev veidojas stalta stāja.

Dejas vingrinājumus sāc apgūt no vienkāršākā elementa uz sarežģītāko!

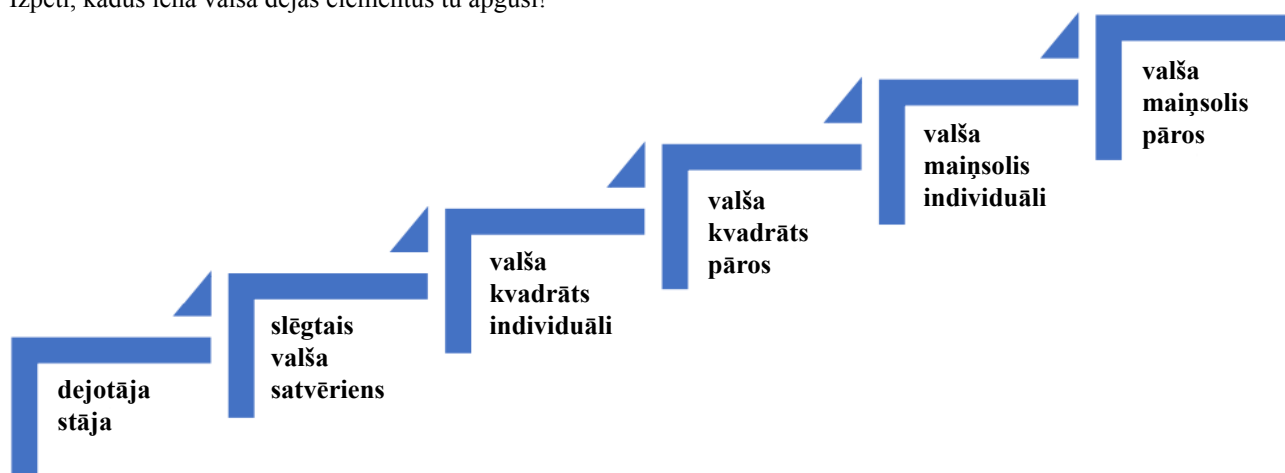
Pirms tu sāc apgūt balles deju lēno valsi un izvērzi savus mācīšanās mērķus, noskaties mācību video, piemēram, deju centra "Forte" e-kursus: [https://forte.lv/macibu-video/!](https://forte.lv/macibu-video/)

Noskatoties šos videomateriālus, tu vari arī patstāvīgi apgūt deju pamatus.

Atgādnē

Kustību siena – no vienkāršākā uz sarežģītāko elementu

Izpēti, kādus lēnā valša dejas elementus tu apgūsi!



Atgādne

Mācīšanās mērķu izvirzīšana

Ko es tematā apgūšu?	Kā to iemācīšos?
Apgūšu dejas speciālos iesildošos vingrinājumus.	Ar skolotāja atbalstu izpildīšu stiepšanās vingrinājumus, vingrinājumus roku, plecu joslas, kāju muskulatūrai, kā arī speciālos vingrinājumus: stabilitātes vingrojumus, iesēdienus, gūžu aktivizācijas un ceļu stabilitātes vingrojumus.
Apgūšu dejotāja stāju.	Pilnveidošu jau iepriekš apgūtos staltas stājas vingrinājumus uz vietas un kustībā. Atcerēšos, ka galva un ķermeņa augšdaļa jā saglabā vienā vertikālā līnijā. Jāskatās uz priekšu, zods nedaudz pacelts uz augšu.
Mācīšos slēgto valša satvērienu.	Apgūšu slēgto valša satvērienu pāros. Atcerēšos, ka jāstāv vienam otram pretī minimālā attālumā ar taisnu muguru un plecu līmenī paceltām rokām.
Apgūšu prasmi orientēties zālē un kustēties pa dejas ceļa virzienu (DCV).	Iemācīšos orientēties zālē un dejot pa deju līniju – pretēji pulksteņa rādītāja kustības virzienam. Atcerēšos, ka sākuma stāvokli raksturo šādi parametri: tuvākā siena, centrālā līnija. Izmēģināšu dažādus vingrinājuma izpildes variantus.
Mācīšos valša kvadrātu un maiņsoli.	Pilnveidošu jau iepriekš apgūtos pārvietošanās veidus mūzikas pavadījumā. Apgūšu valša kvadrātu un maiņsoli gan individuāli, gan pāros, gan mazās grupās.
Apgūšu dejas kultūru.	Iemācīšos dejas kultūru – uzlūgšanu uz deju (zēni), nostāšanos, paklanīšanos, uzvedību deju laukumā.
Attīstīšu ieradumus.	Attīstīšu ieradumu dejas nodarbību sākt ar iesildošiem vingrinājumiem, bet nodarbības beigās izpildīt atsildošos vingrinājumus un vingrojumus visām locītavām un muskuļiem, lai nerodas traumas un sāpes.

Uzdevumi/vingrinājumi

Dejas “Lēnais valsis” prasmju apguve un pilnveide

1. uzdevums

Iesildošie vingrinājumi

Izpildes nosacījumi. Stabilizācijas vingrojumu laikā tiek nostiprināti ķermeņa dziļie muskuļi. Tie atbild par pareizu ķermeņa pozu, uzlabo kustības brīvību, koordināciju, muskuļu ātrumu un ķermeņa kontroli. Stabilizācijas vingrojumu galvenais mērķis ir uzlabot ķermeņa līdzsvaru un stabilitāti. Tie galvenokārt aptver muguras, gurnu, vēdera un iegurni muskuļus.

Kopīgi ar skolotāju vai patstāvīgi izpildi iesildošos vingrinājumus:

- stiepšanās vingrinājumus;
- vingrinājumus roku, plecu joslas, kāju muskulatūrai;
- obligāti pildi speciālos vingrinājumus – stabilitātes vingrojumus.

Atceries!

Deju prasmju apgūvē svarīga fiziskā īpašība ir koordinācija un spēja saglabāt līdzsvaru.

2. uzdevums

Dejotāja stāja

Izpildes nosacījumi

- Demonstrē staltu stāju – stāvi taisni, galva un ķermenis atrodas vienā vertikālā līnijā, pleci nedaudz ir atvilkti atpakaļ un uz leju, abi pleci atrodas vienādā augstumā, kājas ir taisnas, iegurnis ir taisns!
- Izpildi soli no sienas un saglabā pareizo ķermeņa stāvokli! Pildi dažādas roku kustības, saglabājot stāju, kuru nosauc tavs klasesbiedrs! Pēc tam mainieties lomām!
- Vingrinājums pāri. Viens no pāra nostājas staltā stājā, otrs no pāra, skatoties attēlā, novērtē klasesbiedra izpildījumu. Tad mainās lomām. Pēc tam abi diskutē, kas izdevās, kas nesanāca tik labi, kas pilnveidojams.

Atceries!

Galva un ķermeņa augšdaļa jā saglabā vienā vertikālā līnijā. Jāskatās uz priekšu, zods nedaudz pacelts uz augšu.

3. uzdevums

Vingrinājumi mūzikas pavadījumā

Izpildes nosacījumi. Izpildi vingrinājumus mūzikas pavadījumā, stāvot žākļstājā vai soļa stājā pārnesot svaru no vienas kājas uz otru ar dažādiem roku stāvokļiem, piemēram, rokas uz gurniem, sānis, sānis nedaudz saliektas elkoņos, uz priekšu, aiz mugurē valša satvērienā.

Atceries!

Saglabā galvu un ķermeņa augšdaļu vienā vertikālā līnijā!

4. uzdevums

Vingrinājumi pāros mūzikas pavadījumā

Izpildes nosacījumi

- Izpildi vingrinājumus pāros mūzikas pavadījumā, stāvot žākļstājā vai soļa stājā ar sadotām rokām.
- Vingrinājums pāri. Vispirms viens no pāra, piemēram, meitene, izpilda roku stāvokli – rokas tur paralēli grīdai, elkoņi pacelti, labā roka sānis nedaudz saliekta elkonī, kreisā roka saliekta 45 grādos. Otrs no pāra, zēns, skatoties attēlā, novērtē meitenes roku stāvokli. Tad mainās lomām. Pēc tam abi diskutē, kas izdevās, kas nesanāca tik labi, kas pilnveidojams.
- Puisis un meitene stāv viens otram pretī. Puisis ar labo roku apņem meiteni ap vidukli tā, lai sakļauto pirkstu gali atrastos pret meitenes muguras vidu. Meitene uzliek kreiso plaukstu uz puīša labā pleca, elkonis mazliet saliekts un nolaists uz leju. Puīša kreisā roka pacelta sānis meitenes plecu augstumā un sadota ar meitenes labo roku. Elkoņi mazliet saliekti. Ja partneri dejo uz priekšu, viņi nostājas viens pret otru iesāņus.

Atceries!

Jāstāv vienam otram pretī minimālā attālumā ar taisnu muguru un plecu līmenī paceltām rokām. Zodam jābūt nedaudz paceltam.

5. uzdevums

Dejas ceļa virziens

Izpildes nosacījumi. Izpildot dažādus pārvietošanās veidus, piemēram, tecīņu soli, skrējiena soli, pārmaiņu soli, apgūsti kustību pa dejas ceļa virzienu.

Atceries!

Dejotāji parasti pārvietojas pa zāles perimetru pretēji pulksteņa rādītāja kustības virzienam – pa dejas līniju.

6. uzdevums

Valša kvadrāta soli mūzikas pavadījumā

Izpildes nosacījumi. Vingrinājumus izpildi mūzikas pavadījumā.

- Izpildi valša kvadrātu individuāli no sākuma pozīcijas – kājas kopā (6. pozīcijā). Pirmo soli sper ar kreiso kāju uz priekšu. Izpildi pēc algoritma: solis uz priekšu, sānis, klāt. Skaiti “viens-divi-trīs”, ievērojot tempu “lēns-ātrs-ātrs”.
- Vingrinājums pāri. Viens no pāra izpilda valša kvadrāta soļus, otrs no pāra skaļi skaita “viens-divi-trīs” un novērtē klasesbiedra izpildījumu. Tad mainās lomām. Pēc tam abi diskutē, kas izdevās, kas nesanāca tik labi, kas pilnveidojams. Vingrinājums: zēna solis. Pirmo soli sper ar kreiso kāju uz priekšu. Aiz tās uzreiz tiek pavilkta otra kāja sānis un labā kāja klāt. Šīm kustībām jābūt ātrām. Pēc tam virza labo kāju atpakaļ un kreiso atgriež sākuma punktā, un labā kāja klāt. Vingrinājums: meitenes solis. Meitene sāk kustību ar soli ar labo kāju atpakaļ. Uzreiz virza kreiso kāju nedaudz uz sāniem, labā kāja klāt. Pēc tam sper soli uz priekšu, atgriež labo kāju sākuma punktā un kreisā kāja tiek pievilktā pie labās.

Atceries!

Soļu izpildes laikā skaiti “viens-divi-trīs” vai “lēns-ātrs-ātrs”!

7. uzdevums

Valša kvadrāta solis pāros mūzikas pavadījumā

Izpildes nosacījumi

- Viens pāris izpilda valša kvadrāta soli, otrs pāris skaļi skaita “viens-divi-trīs” vai “lēns-ātrs-ātrs” un novērtē klasesbiedru izpildījumu. Tad valša soli izpilda otrais pāris. Pēc tam abi pāri diskutē, kas izdevās, kas nesanāca tik labi, kas pilnveidojams. Valša kvadrātu izpilda ar dažādiem roku stāvokļiem, piemēram:
 - abu partneru rokas sadotas lejā uz āru;
 - abu partneru rokas sadotas sānis plecu augstumā;
 - abas rokas uz partnera pleciem.
- Pāri nostājas valša satvērienā ar skatu dejas ceļa virzienā un sāk izpildīt valša kvadrātu.

Atceries!

Kustības izpildi pēc algoritma: solis uz priekšu/atpakaļ, sānis, klāt.

Dejojot valsī, svarīga ir dejotāju savstarpējā sadarbība un simetriskas kustības.

8. uzdevums

Valša maiņsolis individuāli mūzikas pavadījumā

Izpildes nosacījumi

- Pildi valša maiņsoli individuāli ar dažādiem roku stāvokļiem: rokas sānis, rokas aiz mugurē, rokas uz gurniem. Skaiti skaļi “viens-divi-trīs” vai “lēns-ātrs-ātrs”.
- Vingrinājums pāri. Viens no pāra izpilda valša maiņsoli, otrs no pāra, skatoties attēlā, novērtē klasesbiedra izpildījumu. Tad mainās lomām. Pēc tam abi diskutē, kas izdevās, kas nesanāca tik labi, kas pilnveidojams.
- Vingrinājums zēna solim. Nostājies ar skatu dejas ceļa virzienā, rokas aiz muguras. Pildi maiņsoli pēc algoritma: solis ar labo kāju uz priekšu, kreisā kāja sānis, labā kāja klāt. To pašu izpildi ar kreiso kāju.
- Vingrinājums meitenes solim. Nostājies ar muguru dejas ceļa virzienā, rokas aiz muguras. Pildi maiņsoli pēc algoritma: sāk ar kreiso kāju atpakaļ, labā kāja sānis, kreisā kāja klāt. To pašu izpildi ar labo kāju.

Atceries!

Ievēro tempu un skaļi skaiti “viens-divi-trīs” vai “lēns-ātrs-ātrs”!

Atceries, ka meitenes nostājas ar muguru dejas ceļa virzienā, zēni ar skatu dejas ceļa virzienā!

9. uzdevums

Valša maiņsolis grupās mūzikas pavadījumā

Izpildes nosacījumi. Izveidojiet grupas no 4–6 cilvēkiem. Izpildiet valša maiņsoli rindā, kolonnā. Visi kopā skaļi skaitiet “viens-divi-trīs” vai “lēns-ātrs-ātrs”. Pēc skolotāja signāla mainiet sākuma nostādījumu.

Atceries!

Visi grupas dalībnieki valša maiņsoli izpilda simetriski, skaitot “viens-divi-trīs” vai “lēns-ātrs-ātrs”.

10. uzdevums

Valša maiņsolis pāros mūzikas pavadījumā

Izpildes nosacījumi. Nostājieties pa pāriem valša satvērienā. Viens pāris izpilda valša maiņsoli. Otrs pāris skaļi skaita “viens-divi-trīs” vai “lēns-ātrs-ātrs” un novērtē klasesbiedru izpildījumu. Tad valša maiņsoli izpilda otrais pāris. Pēc tam abi pāri diskutē, kas izdevās, kas nesanāca tik labi, kas pilnveidojams.

Atceries!

Lēnajam valsim ir ļoti plūstoša melodija. Aizver acis un ieklausies ritmā!

Iedvesmojies no mūzikas un improvizē!

Atceries, ka, dejojot valsi, svarīgas ir simetriskas kustības!

Atceries ka, dejojot jā saglabā stalta dejojāja stāja!

Atceries, ka deju sāk apgūt vienlaicīgi ar mūzikas pavadījumu!

Modulis "Fiziskā veselība". Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavotība

Metodiskie ieteikumi skolotājam

Informācija par tematu

Skolēnu **fizisko spēju attīstīšana** ir nozīmīgs sporta un veselības mācību priekšmeta uzdevums. Skolotājs mērķtiecīgi attīsta skolēnu fiziskās spējas, kopā ar skolēnu izvirzot viņa fiziskajai sagatavotībai atbilstošus individuālos mērķus. Jāņem vērā katra **skolēna fiziskās atšķirības** – iedzimtība, ģenētika, ķermeņa uzbūve –, kā arī tas, ka īpaši labvēlīgi posmi, kad labi attīstās kādas fiziskās īpašības, vienam bērnam iestājas agrāk, citam – vēlāk. Svarīgāka ir katra skolēna attīstība un izaugsme.

Fiziskās spējas nevērtē ar atzīmi, taču regulāri veic diagnosticējošo vērtēšanu, lai izvērtētu skolēna mācīšanās stiprās un vājās puses un noskaidrotu nepieciešamo atbalstu. Skolēna fiziskās spējas diagnosticē atbilstoši šādām dimensijām – koordinācija, ātrums, izturība, spēks, lokanība. Vērtē skolēna pašvadītas mācīšanās prasmes – izvirzīt individuālus mērķus, balstoties uz datu analīzi par savu sniegumu, mērķu izpildes uzraudzīšanu un novērtēšanu.

Atzīme un normatīvs sporta stundā neuzlabo skolēna fizisko sagatavotību.

Iespējamā darbību secība temata stundās

Vispirms ir jāveic diagnosticējošā vērtēšana, lai izvērtētu skolēnu fizisko sagatavotību. Skolotājs vai skolēns pats izvēlas testu/kontrolvingrinājumu, to izpilda un fiksē rezultātu snieguma dienasgrāmatā. Pēc tam kopīgi ar skolotāju analizē, izvērtē savu fizisko sagatavotību, un, ja nepieciešams sekmēt kādu konkrētu fizisko īpašību, piemēram, spēku, kopīgi izvēlas vingrinājumus, nosaka to dozējumu un intensitāti.

Apmēram pēc 2–3 mēnešiem to pašu izvēlēto testu/kontrolvingrinājumu izpilda otrreiz, fiksē rezultātu snieguma dienasgrāmatā un kopīgi ar skolotāju vai patstāvīgi analizē, izvērtē, vai ir attīstības dinamika un kāda būs nākamā rīcība.

Attīstības dinamiku var kontrolēt divas vai trīs reizes, bet jāievēro viens nosacījums – ja kontroli veic, piemēram, septembrī, tad decembrī tests/vingrinājums tiek atkārtots tieši tādā pašā variantā kā septembrī, vērtējot snieguma izmaiņas.

Tematā iekļautie mācību materiālu piemēri un ieteikumi to izmantošanai

Atgādnēs

Noder skolēnam kā palīgs, veicot uzdevumus un izvirzot savus mācīšanās mērķus. Izmantojot atgādnēs, skolēni mācās noteikt slodzes intensitāti, aprēķināt maksimālo pulsu un izrēķināt slodzes intensitāti procentuāli no cilvēkam maksimāli pieļaujamās. Skolotājiem, noskaidrojot skolēnu fiziskās sagatavotības līmeni, ir iespēja pēc nepieciešamības individuāli papildināt vingrinājumu daudzveidību, slodzes intensitāti un dozējumu. Ir dots piemērs testam, pēc kura var noteikt, kāda ir slodzes intensitāte.

Mācīšanās procesā svarīga ir speciālo terminu apgūšana, tāpēc ir doti skaidrojumi par katru fizisko īpašību, fizisko sagatavotību, maksimālo slodzi un slodzes intensitāti. To zināšana ļauj skaidri, īsi un precīzi nosaukt un izprast dažādus jēdzienus un izpildāmās kustības, kā arī atvieglo skolotāju saskarsmi ar skolēniem nodarbību laikā, palīdz vienkāršot vingrojumu mutisku aprakstu.

Uzdevumi, vingrinājumi

Mācību uzdevumiem jāatbilst skolēnu fiziskajām spējām un veselībai.

Doti video ar vingrinājumu piemēriem dažādām muskuļu grupām. Skolēns var individuāli noskatīties video un ar skolotāja atbalstu izvēlēties un izpildīt vingrinājumus, kas atbilst viņa veselībai, fiziskajai gatavībai un fiziskās aktivitātes specifikai. Galvenais – pirms vingrinājumu izpildes rūpīgi jānoskatās videomateriāls un jāpievērš uzmanība vingrinājumu izpildes kvalitātei.





Vārdnīca

Vārdnīcā ir dota saskaņota latviešu valodā lietojamā fiziskās sagatavotības sporta terminoloģija un atbilstmes krievu–angļu–vācu valodā.

Materiāli skolēnam

Atgādne

Vienkāršākie fiziskās sagatavotības termini un to skaidrojums ar attēliem

Termins	Skaidrojums
Spēks 	Spēks ir cilvēka fiziskā spēja ar muskuļu piepūli pārvarēt ārējo pretestību, deformēt vai pārvietot dažādus ķermeņus.
Lokanība 	Lokanība ir cilvēka muskuļu un locītavu spēja veikt kustības maksimālā amplitūdā jeb apjomā.
Ātrums 	Ātrums ir cilvēka spēja veikt darbību minimālā laika periodā.
Līdzsvars 	Līdzsvars ir cilvēka spēja saglabāt stabilu ķermeņa stāvokli.
Fiziskā sagatavotība	Cilvēka spējas veikt dažādas kustības (pacelt smagumu, noskriet noteiktu distanci, pārvarēt šķērslī), kā arī organisma iedzimto un iegūto morfoloģisko un funkcionālo īpašību kopums.
Uz veselību orientēta fiziskā sagatavotība	Fizisko aktivitāšu piemērotība katra cilvēka veselības stāvoklim un viņa fiziskajai sagatavotībai.
Maksimālā slodze	Vislielākā slodze, ko cilvēks var veikt, nenodarot pāri savam organismam.
Slodzes intensitāte	Regulāri, arī kādā laikposmā, veicamo darbu, darbību, uzdevumu kopums. Fizioloģisko un psihisko norišu kopums, to intensitāte, kas saistīta ar cilvēka darbību, arī ar dzīvības procesiem organismā.

Atgārne

Slodzes intensitātes aprēķināšana

1. Maksimālā pulsa aprēķins



Maksimālo pulsu katram cilvēkam var aprēķināt – 220 mīnus vecums. Piemēram, $220 - 10$ (gadi) = 210 sit./min. (maksimālā pieļaujamā sirdsdarbības frekvence (pulss) pie maksimālas organisma slodzes).

2. Slodzes intensitātes aprēķins

Slodzi var vērtēt pēc sirdsdarbības frekvences procentuāli no maksimālā pulsa – intensitātes:

- ļoti neliela slodze – pulss mazāk nekā 60 % no maksimālā pulsa;
- maza slodze – pulss 61–70 % no maksimālā pulsa;
- vidēja slodze – pulss 71–85 % no maksimālā pulsa;
- liela slodze – pulss 86–95 % no maksimālā pulsa;
- submaksimāla slodze – pulss 96–99% no maksimālā pulsa;
- maksimāla slodze – pulss 100 % no maksimālā pulsa.

3. Kā var izrēķināt slodzes intensitāti procentuāli no cilvēkam maksimāli pieļaujamās?

Piemēram:

80 % – x

100 % – 210

$x = (210 \times 80) / 100 = 168$ sit./min. – tāda ir 80 % intensitāte no maksimālās.

Metode	Ļoti zema intensitāte	Zema intensitāte	Vidēja intensitāte	Augsta intensitāte
Sirdsdarbības jeb pulsa biežums	Pulss ir lēnāks par 60 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 61–70 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 71–85 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 86–95 % no maksimālā pulsa.



Slodzes intensitātes noteikšana pēc maksimālā pulsa	
Intensitāte	Procentuālā daļa no maksimālā pulsa
Zema intensitāte	< 55 %
Vidēja intensitāte	55–74 %
Augsta intensitāte	75–90 %
Ļoti augsta intensitāte	> 90 %

Atgādne

Sarunas tests

Visvienkāršākais tests, pēc kura tu vari noteikt, kāda ir slodzes intensitāte.

Lai kontrolētu fiziskās aktivitātes intensitāti un noteiktu, vai tā ir mērenas vai augstas intensitātes fiziskā aktivitāte, var izmantot “Sarunas testu”, jo slodzes intensitāte ir cieši saistīta ar elpošanas darbības paātrināšanos, kas savukārt ietekmē spēju runāt.

Sarunas tests		
Pašsajūta	Elpošana 	Spēja sarunāties un dziedāt 
Nav piepūles	Normāla	Nav piepūles, var brīvi runāt un dziedāt
Ļoti, ļoti vāja	Normāla	Nav grūti, var brīvi runāt un dziedāt
Ļoti vāja	Gandrīz normāla	Var brīvi runāt un dziedāt
Vāja	Nedaudz padziļināta	Var runāt un dziedāt
Vidēji zema	Dziļa, bet lēna	Var runāt un dziedāt
Mazliet jūtama piepūle	Dziļa, bet nedaudz biežāka nekā iepriekš	Var sarunāties ar nelielu piepūli, bet dziedāšana sagādās grūtības
Grūti	Dziļa un bieža	Var izteikt atsevišķus teikumus, bet vairs nevar dziedāt
Ļoti grūti	Ļoti dziļa un ļoti bieža	Var izteikt tikai dažas frāzes
Ļoti, ļoti grūti	Elpas trūkums	Pirms pateikt vārdu, ir jākoncentrējas un dziļi jāievelk elpa
Maksimāla piepūle	Grūti paelpot	Nav iespējams runāt

Uzdevumi/vingrinājumi

Fiziskās sagatavotības sekmēšana

1. uzdevums

Uzdod sev jautājumus un rodi atbildes!

Analizē sev nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumu (kustību koordinācija, vispārējā izturība, spēks, ātrums, lokanība) slodzi atbilstoši savām darba spējām!

Jautājumu piemēri:

Kāpēc es to daru?

Kāds ir mans mērķis?

Kas, pildot uzdevumus, ir vissvarīgākais?

Kas ir jādara pēc fiziskās slodzes?

2. uzdevums

Izveido savu snieguma dienasgrāmatu, kurā fiksē fizisko testu/kontrolvingrinājumu rezultātus, lai vari izvērtēt savas fiziskās sagatavotības izmaiņas!

Snieguma dienasgrāmatas piemērs

Tests	1. mēģinājuma rezultāts, datums	2. mēģinājuma rezultāts, datums	Attīstības dinamika			Secinājumi/komentāri, ko darīt, kādus vingrinājumus veikt, lai uzlabotu fiziskās spējas
			Ir	Nav	Nemainīga	

3. uzdevums

Izpildi kopā ar skolotāju iepriekš izvēlēto testu/kontrolvingrinājumu, fiksē rezultātu snieguma dienasgrāmatā un kopīgi ar skolotāju analizē, izvērtē savu fizisko sagatavotību!

Uzdevuma piemērs

Izpildi “Flamingo līdzsvara testu”! Ar stāvēšanu uz vienas kājas – Flamingo testu – tu novērtēsi kāju, iegurņa, vēdera un muguras muskuļu korsetes spēku un dinamisko līdzsvaru.





Uzdevuma izpildes nosacījumi. Nostājies stabili uz vienas kājas, otru kāju saliec ceļgalā atpakaļ un ar tās pašas puses roku satver pie potītes! Skolotājs vai klasesbiedrs sāk fiksēt laiku, tests ilgst 1 minūti.

Katru reizi, kad tu zaudē līdzsvaru, hronometru apstādina. Ieņemot izejas stāvokli, hronometru iedarbina no jauna. Tā turpina līdz pilnai minūtei. Skaiti, cik reizes tu 1 minūtes laikā atsāc testa veikšanu. Testu veic tikai vienu reizi. Iegūto rezultātu ieraksti dienasgrāmatā.

4. uzdevums

Kopīgi ar skolotāju vai patstāvīgi izveido savu fizisko spēju sekmēšanas plānojumu!

Piemērs

Plānošana	
Kādu fizisko īpašību vēlos uzlabot?	Kādus vingrinājumus veikšu? (ar inventāru/bez inventāra)
Spēku 	
Ātrumu 	
Līdzsvaru 	
Lokanību 	
Laika organizēšana	
Uzraudzība Regulāri izvērtēju darba procesu	

5. uzdevums

Noskaties video un patstāvīgi vai ar skolotāja atbalstu izvēlies un izpildi vingrinājumus atbilstoši savai veselībai, fiziskajai gatavībai un fiziskās aktivitātes specifikai, un regulāri tos izpildi!

Video vingrinājumu piemērus dažādām muskuļu grupām skaties 1. pielikumā.

6. uzdevums

Fizisko aktivitāšu laikā seko līdzi pulsam un izrēķini savu maksimālo pulsu!

Maksimālā pulsa aprēķināšanas formulu skaties atgādnē!

7. uzdevums

Kontrolē savas fiziskās slodzes intensitāti un nosaki, vai tā ir mērenas intensitātes fiziskā aktivitāte!

Slodzes intensitātes aprēķināšanas formulu skaties atgādnē!

8. uzdevums

Izpildi otrreiz to pašu izvēlēto testu/kontrolvingrinājumu, fiksē rezultātu snieguma dienasgrāmatā un kopīgi ar skolotāju vai patstāvīgi analizē, izvērtē, vai ir attīstības dinamika un kādus vingrinājumus nepieciešams veikt turpmāk!

Atceries!

Attīstības dinamiku var kontrolēt divas vai trīs reizes, bet jāievēro viens nosacījums – ja kontroli veic, piemēram, septembrī, tad decembrī tests/vingrinājums tiek atkārtots tieši tādā pašā variantā kā septembrī, vērtējot snieguma izmaiņas.

9. uzdevums

Izveido pašvērtējuma karti!

Piemērs

Pašvērtējuma karte

Vārds _____

Kāds ir mans mērķis? _____

Ko es daru pirms fiziskās slodzes? _____





Ko es daru pēc fiziskās slodzes? _____

Kā es jūtos pēc fiziskās slodzes? _____

Ja mana pašsajūta nav laba, ko es varu mainīt pirms vai pēc fiziskās slodzes?

Vārdnīca

Vārdnīcā dota saskaņota latviešu valodā lietojamā fiziskās sagatavotības sporta terminoloģija un atbilstmes krievu–angļu–vācu valodā.

Latviešu valodā fiziskās īpašības	Krievu valodā физические качества	Angļu valodā physical qualities	Vācu valodā physische Eigenschaften
spēks 	сила	force	Kraft
lokanība 	гибкость	flexibility	Gelenkigkeit
ātrums 	быстрота	velocity	Schnelligkeit
līdzsvars 	равновесие	balance	Gleichgewicht
fiziskā sagatavotība	физическая подготовленность	physical fitness	physische (körperliche) Vorbereitung
fizisko vingrinājumu (vingrojumu) komplekss	комплекс физических упражнений	complex of physical exercises	Komplex der Körperübungen
fizisko īpašību trenēšana (attīstīšana)	воспитание физических качеств	training of physical qualities	Entwicklung physischer Eigenschaften
fiziskās sagatavotības uzlabošana (pilnveidošana)	улучшение физической подготовленности	improvement in fitness	Verbesserung (Vervollkommnung) der physischen Vorbereitung
fiziskās sagatavotības vērtējums	оценка физической подготовленности	fitness score	Bewertung der physischen Vorbereitung
maksimālā slodze	предельная нагрузка	ultimate load	Grenzelastung
slodzes intensitāte	интенсивность нагрузки	intensity of the load	Belastungsintensität

Modulis "Šķēršļu pārvarēšana". Vingrošanas vingrinājumi

Metodiskie ieteikumi skolotājam

Informācija par tematu

Mācību jomas "Veselība un fiziskās aktivitātes" fizisko aktivitāšu moduli "Šķēršļu pārvarēšana" ir iekļauts temats "Vingrošanas vingrinājumi".

Mācību programmas paraugā skolēnam ir definēts: sasniedzamie rezultāti; kā izvēlas un izpilda iesildīšanās un atslodīšanās vingrinājumus atbilstoši savai veselībai, fiziskajām spējām un fiziskās aktivitātes specifikai; patstāvīgi un sadarbojoties ar citiem daudzveidīgos vingrinājumos savieno un pilnveido akrobātiskos elementus un veido akrobātisko vingrojumu kompozīcijas ar mūzikas pavadījumu un bez.

Šī moduļa apguvē svarīga ir pareiza vingrošanas terminoloģijas lietošana, kā arī pareizs sākuma stāvoklis pirms kustības uzsākšanas; nepieciešamās pozas (ķermeņa daļu savstarpējā izvietojuma) saglabāšana kustību procesā; beigu stāvoklis.

Līdz ar to tematā galvenā uzmanība ir vērsta uz terminoloģijas apguvi, nevis doti kādi konkrēti vingrojumi/vingrinājumi.

Vingrošanas terminoloģija ir visplašākā, terminu skaits vislielākais, to lieto ne tikai vingrošanas nodarbībās, bet arī dažādās citās sporta nodarbībās, tāpēc šīs terminoloģijas apgūšana palīdz vieglāk, ātrāk apgūt citu sporta veidu terminus. Vingrošanā, ko raksturo daudzveidīgu vingrojumu (speciāli izdomātu, ikdienas dzīvē nesastopamu) izmantojums, terminoloģijai ir īpaši svarīga nozīme. Tā atvieglo skolotāju saskarsmi ar audzēkņiem nodarbību laikā, palīdz vienkāršot vingrojumu aprakstu.

Vislielāko nozīmi vingrošanas terminoloģija iegūst tieši vingrojumu un elementu mācīšanas procesā. Īsi vārdi – termini – ievērojami atvieglo kustību iemaņu formēšanos. Kā apstiprina pētījumu rezultāti, tie sekmē labāk noskaņoties vingrojuma izpildei, padara mācību procesu kompaktāku un mērķtiecīgāku.

Fizisko vingrojumu daudzveidība, to atšķirība no ikdienas dzīvē lietojamām kustībām, kurām ir savi nosaukumi, rada vajadzību pēc terminiem (nosaukumiem), ar kuriem varētu nosaukt cilvēka ķermeņa un tā atsevišķo daļu kustības un stāvokļus. Ja vingrošanā sastopamās kustības un stāvokļus nosauktu un paskaidrotu ar ikdienas dzīvē pierastajiem kustību un stāvokļu apzīmējumiem (kas būtu arī subjektīvi), tie būtu gari un grūti saprotami pārējiem. Vingrošanas terminoloģija dod vingrošanā sastopamajām kustībām un stāvokļiem īsus un saprotamus nosacītus apzīmējumus, kas stipri atvieglo vingrojumu nosaukšanu un pierakstu. Izmantojot pareizu sporta terminoloģiju, skolotājam ir iespēja ātri, īsi un precīzi nosaukt dažādus statiskus stāvokļus (pozās), kā arī darbības. Savukārt skolēniem, mācoties vingrojumus, rodas pareizs priekšstats par izpildāmo kustību, un tas paātrina mācīšanas gaitu.

Vingrošanas terminoloģijas veidošanas principi

Sporta terminoloģija ir veidota, ievērojot noteiktības, īsuma un piemērotības principus.

Noteiktības princips. Termina noteiktībai ir svarīga nozīme, lai radītu pareizu priekšstatu par vingrojumu, kas savukārt sekmē ātrāku tā apgūšanu. Tam jānorāda uz tehnikas pamatiem, vingrojuma formu un izpildes veidu. Noteiktības princips nepieļauj dažādi saprast vienu un to pašu vingrojumu.

Praktiski šī prasība izpaužas šādā vingrojuma vai elementa izpildes kustības sastāvdaļu noteikšanā.

1. Vīspirms jānorāda vingrojuma vai kustības sākuma stāvoklis (s. st.). To nosaka kā visam ķermenim, tā arī atsevišķām ķermeņa daļām (rokām, kājām, galvai utt.).
2. Jānorāda kustības ceļš, kuru veic ķermenis vai tā daļas, norādot amplitūdu un virzienu.
3. Jāraksturo kustības izpildes veids, t. i., jānorāda, kā jāizpilda dotā kustība. Piemēram, atbrīvoti, sasprindzināti, lēni vai ātri, ar spēku, vēzienu, saliecoties, saveltoties vai atliecoties.
4. Jānorāda izpildāmo kustību secība un saskaņotība. Piemēram, vienlaikus, pārmaiņus, secīgi.
5. Pabeidzot kustību, jānorāda beigu stāvoklis, ko ieņem viss ķermenis vai tā atsevišķas daļas.

Jāatzīmē, ka visu šo nosacījumu aprakstīšana ne vienmēr ir nepieciešama, sevišķi tad, ja runa ir par atsevišķu ķermeņa un tā daļu stāvokļu noteikšanu, izpildot vingrošanas elementus. Jāpasaka tikai attiecīgajai kustībai pats galvenais un raksturīgākais.

Īsuma princips. Visizdevīgākie ir īsi, ērti izrunājami termini. Lai to panāktu, jāzina noteikumi, kuri ļauj neaprstīt dažādus stāvokļus, bet it kā piedomāt klāt, jo tie ir visbiežāk sastopamie stāvokļi un tādēļ paši par sevi saprotami.

Īsuma principu realizē, lietojot speciālus nosacītus terminus ķermeņa stāvokļu un kustību apzīmēšanai, kuri sāšina to nosaukumu un aprakstu. Vingrotāja stāvokli norāda, tikai vingrojumu sākot. Piemēram, s. st. – žāķlštāja, rokas sānis; 1 – noliekties uz priekšu atliecoties. Vai arī ir nosaukts s. st. un kāds ir nākamais stāvoklis. Piemēram, no stāvokļa "rokas sānis" 1 – rokas priekšā. Pārvietojot rokas, kājas no viena stāvokļa otrā bez vēziena, nelieto vārdu "pacelt", bet gan tikai nosauc šos stāvokļus. Piemēram, no stāvokļa "rokas atpakaļ" 1 – rokas priekšā.

Piemērotības princips. Vingrošanas terminoloģijas piemērotības (citur "pieejamības") princips vispirms tiek nodrošināts ar pareizu terminu izvēlēšanos un pareizu to lietošanu. Izvēloties terminus, jābalstās uz latviešu valodas vārdu krājumu, kā arī no citām valodām aizgūtiem vārdiem un internacionāliem vārdiem – terminiem. Šiem terminiem pilnībā jāatbilst latviešu valodas vārdu veidošanas un gramatikas likumiem. Tāda terminoloģija ir dzīvotspējīga, jo tā attīstās un pilnveidojas kopā ar latviešu valodu, ir pieejama visiem šajā valodā strādājošiem sporta skolotājiem. Ja nav ievēroti šie noteikumi, terminoloģija nav saprotama, kā arī nav iespējams to tulkot kādā citā valodā.

Vingrošanas terminoloģijas piemērotību izceļ arī tas apstāklis, ka tās termini atbilst attiecīgās kustības vai stāvokļa raksturam un formai. Tā vienlīdz labi lietojama jebkura sporta veida nodarbībās, kur sastopas ar līdzīgiem ķermeņa stāvokļiem vai kustībām. Piemēram, stāvokļus – balsts tupus, balsts guļus, izklupiens – ar šiem terminiem apzīmē visās sporta nodarbībās.

Cik arī piemērota un saprotama vingrošanas terminoloģija nebūtu, tomēr tajā ir daudz nosacītu terminu un nosacītu likumību to lietošanā.

Vispārattīstošo vingrojumu klasifikācija

Vingrošanas vingrojumu apjoms ir ļoti plašs, tie ir daudzveidīgi un ar dažādu grūtības un sarežģītības pakāpi. Šos vingrojumus izmanto, lai iesildītu organismu, sākot stundu, un sagatavotu to darbam stundas galvenajā daļā, lai attīstītu fiziskās īpašības, lai iedarbotos uz konkrētām muskuļu grupām (pat konkrētiem muskuļiem), veidotu pareizu stāju, utt.

Šos vingrojumus iespējams un vajadzīgs ietvert visos sporta stundas veidos, dažādu sporta veidu treniņos, ārstnieciskajā un atlētiskajā vingrošanā. Arī ritmiskās vingrošanas un aerobikas nodarbībās plaši izmanto vispārattīstošos vingrojumus, vadot tos ar plūsmas metodi un mūzikas pavadījumā.

Plašais vingrojumu klāsts ļauj izvēlēties piemērotus vingrojumus jebkura vecuma un sagatavotības cilvēkiem.

Lai vieglāk būtu orientēties lielajā iespējamo vingrojumu klāstā, tos klasificē pēc rīku, iedarbības un anatomiskā principa (1. tab.).

Jebkuru vingrojumu raksturo vienlaicīgi visas trīs pazīmes. Piemēram:

- vingrojums ar pildbumbu kāju muskulatūras spēka attīstīšanai;
- vingrojums pie vingrošanas sienas plecu muskulatūras stiepšanai;
- vingrojums bez priekšmeta roku muskulatūras atbrīvošanai.

Vispārattīstošos vingrojumus var izpildīt individuāli, pāros vai grupās bez priekšmetiem (sīkā vingrošanas inventāra), vai ar dažādiem priekšmetiem. Skolā biežāk izmanto vingrojumus ar:

- **vingrošanas nūju** (с гимнастической палкой);
- **hantelēm** (с гантелями);
- **pildbumbām** (с набивными мячами),
- **gumijas vai plastmasas bumbām** (с резиновыми или пластмассовыми мячами);
- **tenisa bumbiņām** (с теннисными мячами);
- **apļiem** (с обручами);
- **auklām** (с скакалками).

Vingrot var:

- **uz (pie) vingrošanas sienas** (на (у) гимнастической стенке);
- **uz (pie) vingrošanas sola** (на (у) гимнастической скамейке).

Tematā iekļautie mācību materiālu piemēri un ieteikumi to izmantošanai

Tematā ir iekļauti terminu skaidrojumi ekstremitāšu stāvokļiem, stājām, vingrojumiem ar partneri, vingrojumiem pie/uz vingrošanas sienas un vingrojumiem uz vingrošanas sola.

Vārdu siena. Sporta zālē uz sienām izvieto terminu skaidrojumus vispārattīstošiem vingrojumiem, tos dažādi grupējot. Skolēni var pievienot arī savus izvēlētos vārdus/terminus, un skolotājs var piedāvāt skolēniem dažādus uzdevumus: vārdus skaidrot, attēlot ar zīmējumiem to nozīmes, uzdot jautājumus par nozīmēm, u. c.

Skolotājs demonstrē vingrojumus, skolēni pirms to izpildes apskatās attēlā, lai kustības būtu ekonomiskas.







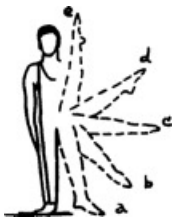
Materiāli skolēnam

Temata atsegums

Vingrošanas vingrojumu apjoms ir ļoti plašs, tie ir daudzveidīgi un ar dažādu grūtības un sarežģītības pakāpi. Šos vingrojumus izmanto, lai iesildītu organismu, sākot stundu, un sagatavotu to darbam stundas galvenajā daļā, lai attīstītu fiziskās īpašības, lai iedarbotos uz konkrētām muskuļu grupām (pat konkrētiem muskuļiem), veidotu pareizu stāju, utt. Apgūstot vingrošanas vingrojumus, svarīgi ir izprast, ka kustību racionālu izpildi nodrošina šādi stāvokļi: pareizs sākuma stāvoklis pirms kustības uzsākšanas; nepieciešamās pozas (ķermeņa daļu savstarpējā izvietojuma) saglabāšana kustību procesā; beigu stāvoklis.

Terminu skaidrojumi

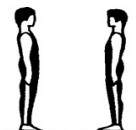





Ekstremitāšu stāvokļi








Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
Roku stāvokļi		
	Rokas priekšā (1. zīm.) Rokas augšā (2. zīm.) Rokas atpakaļ (3. zīm.)	Руки вперед Руки вверх Руки назад
	Rokas sānis	Руки в стороны
	Rokas lejā	Руки вниз
	Rokas uz gurniem	Руки на пояс
	Rokas aiz galvas	Руки за голову
	Rokas pie pleciem	Руки к плечам
Kāju stāvokļi		
	Kreisā (labā) kāja sānis uz pirkstgala (a. zīm.) Kreisā kāja sānis uz leju (b. zīm.) Kreisā kāja sānis (c. zīm.) Kreisā kāja sānis uz augšu (d. zīm.)	Левая (правая) в сторону на носок (a. zīm.) Левая в сторону – книзу (b. zīm.) Левая в сторону (c. zīm.) Левая в сторону – кверху (d. zīm.)

Stāja








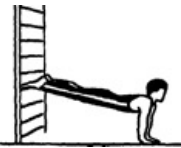
Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
	Pamatstāja	Основная стойка
	Žākļstāja	Стойка ноги врозь

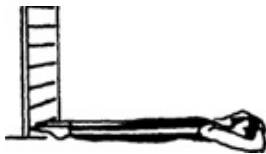

Vingrojumi ar partneri

Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
	Ar seju viens pret otru, partneri vienādā sākuma stāvoklī	Лицом друг к другу, партнеры в одинаковых исходных положениях
	Pamatstāja ar seju viens pret otru soļa (divu) attālumā	Основная стойка лицом друг к другу на расстояние шага (двух, трех)
	Soļa stāja ar labo kāju, ar seju viens pret otru, rokas sadotas, kreisā roka taisna priekšā, labā saliekta	Стойка шагом правой, лицом друг к другу, руки сцеплены, прямая левая рука вперед, правая согнута
	Žākļstāja ar seju viens pret otru, rokas uz partnera pleciem	Стойка ноги врозь лицом друг к другу руки на плечах партнера
	Stāja uz kreisā ceļa ar seju viens pret otru (labo kāju pirkstgali saskaras), labās rokas, atbalstoties ar elkoni uz labā ceļa, sadotas, kreisās rokas uz gurniem	Стойка на левом колене лицом друг к другу (носки правых ног касаются), правые руки локтем опираясь о колено сцеплены, левые руки на пояс
	Žākļsēde ar seju viens pret otru, atbalstoties ar pēdām pret partnera pēdām, rokas priekšā sadotas, "pirmie" noliekušies uz priekšu, "otrie" atliekušies	Сед ноги врозь лицом друг к другу, опираясь ступнями о ступни партнера, руки впереди сцеплены, "первые" наклонившись вперед, "вторые" назад
	"Pirmie" sēdē, rokas uz gurniem, "otrie" balstā tupus tur partnera kājas pie potītēm	"Первые" сидя, руки на пояс, "вторые" в упоре присев держат ноги партнера





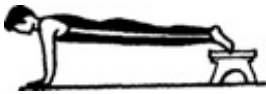

Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
	Ar seju viens pret otru, partneri vienādā sākuma stāvoklī	Лицом друг к другу, партнеры в одинаковых исходных положениях
	“Pirmie” balstā guļus, “otrie” ar seju pret partneri balstā guļus, rokas uz partnera pleciem	“Первые” в упоре лежа, “вторые” лицом к партнеру в упоре лежа, руки на плечах партнера
	Ar muguru viens pret otru	Спиной друг к другу
	Ar muguru viens pret otru soļā attālumā, rokas augšā sadotas	Спиной друг к другу на расстоянии шага, руки сверху сцеплены
	Ar muguru viens pret otru soļā attālumā, “pirmie” izklupienā ar kreiso kāju, “otrie” ar labo kāju, rokas augšā sadotas	Спиной друг к другу на расстоянии шага, “первые” в выпаде правой, “вторые” левой, руки сверху сцеплены
	Sēde ar muguru viens pret otru ar saliektām kājām, rokas sadotas elkoņos	Сед спиной друг к другу, согнутыми ногами, взявшись подруки
	Ar sāniem viens pret otru	Боком друг к другу
	Stāvēt ar seju vienā virzienā, rokas uz gurniem, iekšējās rokas sadotas elkoņos	Стоя в одном направлении взявшись подруки, свободные руки на пояс
	Stāvēt ar seju vienā virzienā, izklupiens uz āru, rokas augšā sadotas	Стоя лицом в одном направлении выпад наружу, руки сверху сцеплены
	“Pirmie” balstā guļus, “otrie” aiz muguras paceļ un tur partnera kājas pie potītēm	“Первые” в упоре лежа, “вторые” поднимают ноги партнера





Vingrojumi pie/uz vingrošanas sienas

Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
	Stāja ar muguru pret sienu, turoties pie spraišļa galvas augstumā	Стоя спиной к стенке, держаться за рейку на уровне головы
	Stāja ar seju pret sienu uz trešā spraišļa no apakšas, turoties pie spraišļa apakštvērienā plecu augstumā	Стоя лицом к стенке на третьей рейке снизу, держаться за рейку, хватом снизу, на уровне плеч
	Žākļstāja ar seju pret sienu, divu soļu attālumā, noliekties uz priekšu, rokas augšā, turēties pie spraišļa	Стойка ноги врозь лицом к стенке, на расстоянии двух шагов, наклоняться вперед, руки вверх, держаться за рейку
	Stāja ar seju pret sienu, labā kāja saliekta uz trešā spraišļa no apakšas, turēties pie spraišļa plecu augstumā	Стоя лицом к стенке, согнутая правая на третьей рейке снизу, держаться за рейку на уровне плеч
	Stāja ar seju pret sienu, taisna kreisā kāja uz spraišļa gurnu augstumā, rokas augšā	Стоя лицом к стенке, прямая левая на рейке на уровне таза, руки вверх
	Kāriens ar muguru pret sienu, kājas saliekta, turoties pie trešā spraišļa no augšas	Вис согнутыми ногами спиной к стенке на третьей рейке сверху
	Kāriens (ar muguru pret sienu) priekšturē, turoties pie trešā spraišļa no augšas	Вис углом на третьей рейке сверху
	Balsts guļus, kājas uz ceturtnā spraišļa no apakšas	Упор лежа, ноги на четвертой рейке снизу

Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
	Guļus uz muguras, pēdas zem pirmā spraišļa no apakšas, rokas aiz galvas	Лежа на спине, пятки под первую рейку снизу, руки за голову
	Guļus uz vēdera, pēdas zem pirmā spraišļa no apakšas, rokas augšā	Лежа на животе, пятки под первую рейку снизу, руки вверх

Vingrojumi uz vingrošanas sola

Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
	Atbalstoties ar rokām pret solu vai satverot to	Наиболее распространенные положения с опорой руками о скамейку или с ее захватом
	Balsts guļus, rokas uz sola	Упор лежа, руки на скамейке
	Balsts guļus at muguriski, rokas uz sola	Упор лежа сзади, руки на скамейке
	Balsts tupus ar labo sānu pret solu, rokas uz sola	Упор присев правым боком к скамейке, руки на скамейке
	Soļa stāja ar labo kāju, ar seju pret solu, noliecoties un satverot solu ar labo roku aiz tālākās, ar kreiso aiz tuvākās malas	Стойка шагом правой, лицом к скамейке, наклон вперед, захват скамейки правой рукой за дальний, левой за ближний край
	Atbalstoties ar kājām (kāju) pret solu	С опорой ногами (ногой) о скамейку
	Balsts guļus, kājas uz sola	Упор лежа, ноги на скамейке
	Balsts guļus uz saliektām rokām, kājas uz sola	Упор лежа на согнутых руках, ноги на скамейке

Attēls	Latviešu valodā	Krievu valodā
	Atbalstoties ar kājām (kāju) pret solu	С опорой ногами (ногой) о скамейку
	Balsts guļus sānis uz labās (kreisās) rokas, kājas uz sola, kreisā (labā) roka sānis	Упор лежа боком на правой (левой) руке, ноги на скамейке, левая рука в сторону
	Guļus uz muguras, kājas uz sola, rokas aiz galvas	Лежа на спине, нога на скамейке, руки за голову
	Stāja ar kreiso sānu pret solu, saliekta kreisā kāja uz sola, rokas uz gurniem	Стоя левым боком к скамейке, согнутая левая на скамейке

Video vingrinājumu piemēri dažādām muskuļu grupām

Noskaties video un patstāvīgi vai ar skolotāja atbalstu izvēlies un izpildi vingrinājumus atbilstoši savai veselībai, fiziskajai gatavībai un fiziskās aktivitātes specifikai!

Pirms izpildi vingrinājumus, rūpīgi noskaties video un pievērs uzmanību katrai niansei!

- **Spēka attīstīšana ar pretestības gumiju:** <https://www.tavaklase.lv/video/speka-attistisana-ar-pretestibas-gumiju/>
- **Spēka attīstīšana, izmantojot hanteles:** <https://www.tavaklase.lv/video/speka-attistisana-izmantojot-hanteles/>
- Vingrinājumi **muskuļu spēku** attīstīšanai: <https://www.tavaklase.lv/video/vingrinajumi-muskulu-speku-attistisanai-2/>
- Vingrinājumi **krūšu un plecu joslas muskulatūrai** darba spēju atjaunošanai: <https://www.tavaklase.lv/video/vingrinajumi-krusu-un-plecu-joslas-muskulaturai-darba-speju-atjaunosanai-2/>
- Vingrinājumi **roku muskulatūrai:** https://www.youtube.com/watch?v=8nijYX_7MYs
- Vingrinājumi **vēdera muskulatūrai:** <https://www.youtube.com/watch?v=4uU-sKa96jU>
- Āra vides pielāgošana fiziskajiem vingrinājumiem, vingrinājumi, kas sekmē **muskuļu spēku:** <https://www.tavaklase.lv/video/ara-vides-pielagosana-fiziskajiem-vingrinajumiem/>
- **Metode "Tabata"**
Komplekss sastāv no 4 minūšu cikliem, kas secīgi iedalās 20 sekunžu intensīvā darbā un 10 sekunžu pauzēs. Veido apmēram 8 piegājienu, kuru laikā ķermeņa muskuļi ir nepārtrauktā tonusā. Šī treniņa rezultātā palielināsies ķermeņa izturība. Vielmaiņa darbosies pastiprinātā režīmā ne tikai nodarbības laikā, bet arī ilgstoši pēc tās. Liels uzsvars tiek likts uz sirds un asinsvadu sistēmas trenēšanu, muskuļu tonizēšanu. <https://www.tavaklase.lv/video/metode-tabata/>
- **Apļa treniņa metodes** izmantošana fiziskajās aktivitātēs
Mērķtiecīgi organizēts apļa treniņš rada priekšnoteikumus kompleksai biomotoro spēju attīstībai, vienlaikus nostiprinot skolēna veselību un sekmējot gribas attīstību. <https://www.tavaklase.lv/video/apla-trenina-metodes-izmantosana-fiziskajas-aktivitates/>

Avoti

- *Angļu-latviešu-krievu vingrošanas vārdnīca*. Sast. U. Švinks. Rīga: Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija, 2004. 333 lpp.
- *Athletics Dictionary. English–Latvian–German–Russian*. Compiler U. Švinks, Rīga, 2004.
- Auziņa, I., Šalme, A. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: augstākais līmenis C1 un C2*. Vadlīnijas. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2016. 76 lpp. Pieejams: https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2019/10/C1_C2_Prasmes_limeni.pdf
- Bekers, K. *Bilingvisma un bilingvālās izglītības pamati*. Rīga: Nordik, 2002. 341 lpp.
- *Bilingvālā izglītība un CLIL*. Rīga: Latviešu valodas aģentūra. Pieejams: <https://maciunmacies.valoda.lv/bilingvala-izglitiba-un-clil>
- *CLIL jeb mācību satura un valodas integrēta apguve: ietvari, pieredze, izaicinājumi*: populārzinātnisku rakstu krājums. Atb. red. M. Burima. Nr. 5. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2019. 184 lpp.
- *CLIL jeb mācību satura un valodas integrēta apguve: izglītības paradigmas maiņa*: populārzinātnisku rakstu krājums. Atb. red. S. Lazdiņa. Nr. 3. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2015. 256 lpp.
- Jonāne, L. *Daudzveidīgo jautājumu – atbilžu metode*. Rīga: LU, 2011. Latvijas Universitātes projekts "Profesionālajā izglītībā iesaistīto vispārīgā izglītoto mācību priekšmetu pedagogu kompetences paaugstināšana".
- Kroker, B. *Bilingualer Unterricht: Vorteile und Herausforderunge*. Pieejams: <https://www.betzold.de/blog/bilingualer-unterricht/>
- *Literacy Teaching Toolkit Introducing new terminology and vocabulary*. Victoria State Government. Department of Education. Pieejams: <https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/teachingresources/discipline/english/literacy/Pages/introducing-new-terminology-and-vocabulary.aspx>
- *PORTFOLIO mācību jomu satura un latviešu valodas integrētai apguvei*. Metodisks līdzeklis pamatzglītības un vidējās izglītības skolotājiem. Rīga: Latviešu valodas aģentūra. Pieejams: https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2021/02/LVA_A4_rokasgraamata_PORTFOLIO_2202.pdf
- *Sporta spēļu vārdnīca angļu-latviešu-vācu-krievu*. U. Švinka vispārējā redakcijā. Rīga: Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija, 2004. 317 lpp.
- *Sporta vārdnīca angļu-latviešu-vācu-krievu valodā*. Autoru kolektīvs U. Švinka vadībā. 2010. Pieejams: https://lspa.eu/files/study/lection_materials/U.Svinks/Vardnica_latviski.pdf
- *The Sports Book. The Sports. The Rules. The Techniques*. Editorial consultant R. Stubbs. Fourth edition, DK, 2013.
- Šalme, A., Auziņa, I. *Latviešu valodas prasmes līmeņi: pamatlīmenis A1, A2, vidējais līmenis B1, B2*. Rīga: Latviešu valodas aģentūra, 2016. 232 lpp. Pieejams: https://maciunmacies.valoda.lv/wp-content/uploads/2019/10/A1_A2_B1_B2_Prasmes_limeni.pdf

**DOMĀT.
DARĪT.
ZINĀT.**

Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" mērķis ir izstrādāt, aprobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai, lai skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ