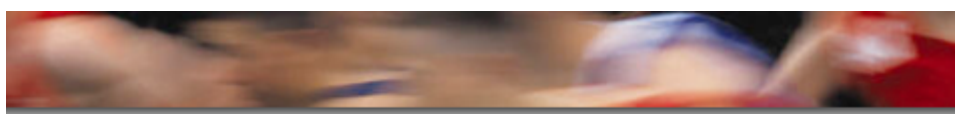
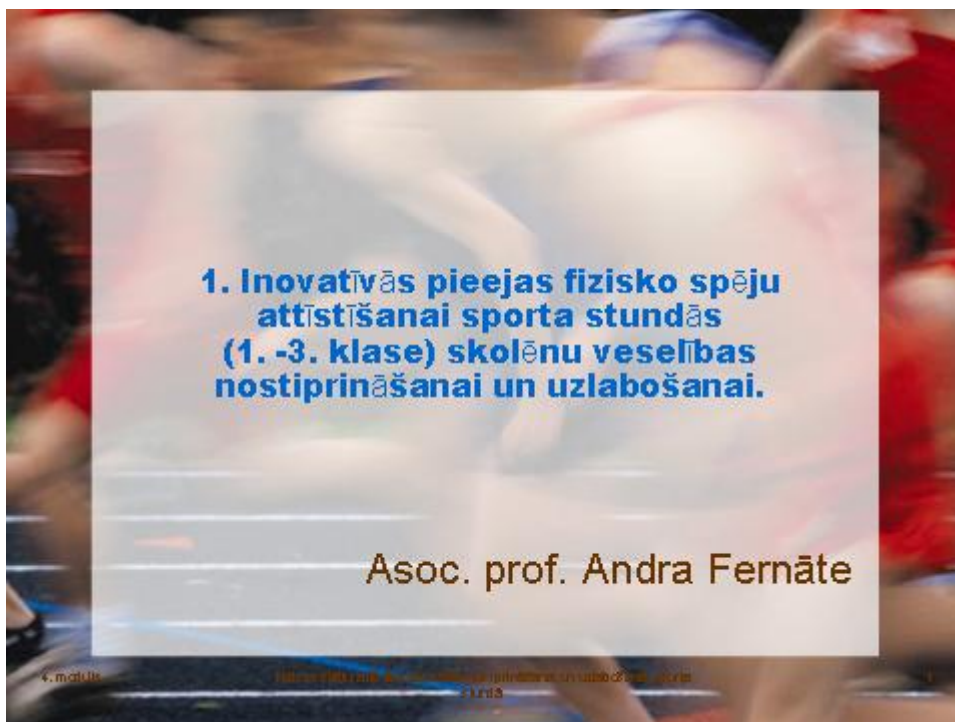


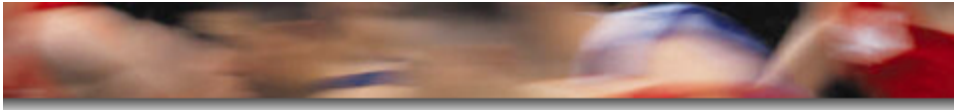
**1. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (1. -3. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”**



**I. Fizisko spēju attīstīšanas nozīme skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai (1.-3. klase)**

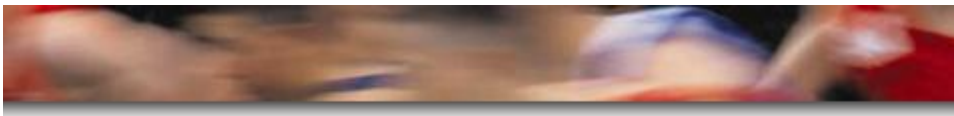
- 1.1. Fiziskās spējas un skolēna veselība
- 1.2. Skolēnu sensitīvie periodi fizisko spēju attīstīšanā
- 1.3. Skolēnu fizisko spēju attīstības sekmēšanas pamatprincipi sporta stundā
- 1.4. Skolēnu fizisko spēju attīstīšanas metodes un līdzekļi sporta stundā

1. **Temats** ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (1. -3. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



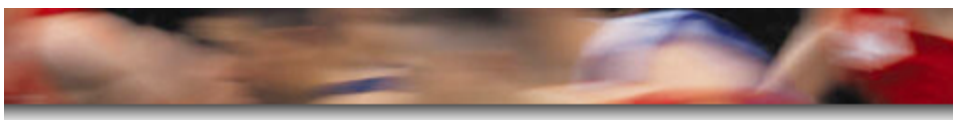
## 1.1. Fiziskās spējas un skolēna veselība

- par **spējām** tiek uzskatīta **iedzimto dotumu attīstība**, kuras balstītas uz organisma psihofizioloģiskām un morfoloģiskām īpatnībām.
- par fiziskām spējām tiek uzskatīta to **organisma funkcionālo sistēmu darbību izpausme**, kuras saistītas kustību darbībā un nosaka tās efektivitāti;
- cilvēkam raksturīgas spējas, kuras realizējas dzīvē, īpaši kustību darbībā, tās **pamats ir cilvēka fiziskās īpašības**;



***Fiziskās spējas*** - cilvēka morfoloģisko un psihofizioloģisko īpašību komplekss, kurš atbilst kaut kāda muskuļu darbības veida prasībām un nodrošina to izpildes efektivitāti.

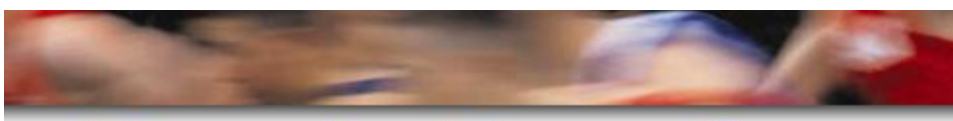
1. **Temats** ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (1. -3. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



## Fizisko spēju atšķirības

Novērotās individuālās atšķirības, izpildot dotos uzdevumus, tiek izskaidrotas ar skolēnu organisma atsevišķu orgānu un sistēmu atšķirīgām spējām (muskulu, nervu, sirds-asinsvadu, elpošanas u.c.).

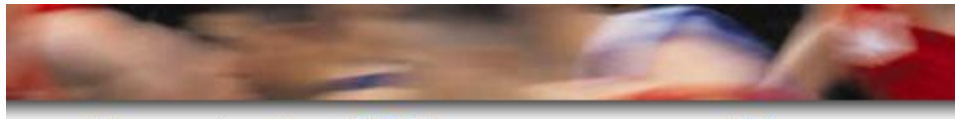
No katras sistēmas funkcionēšanas līmeņa būs atkarīgs tās vai arī citas fiziskās spējas attīstības līmenis.



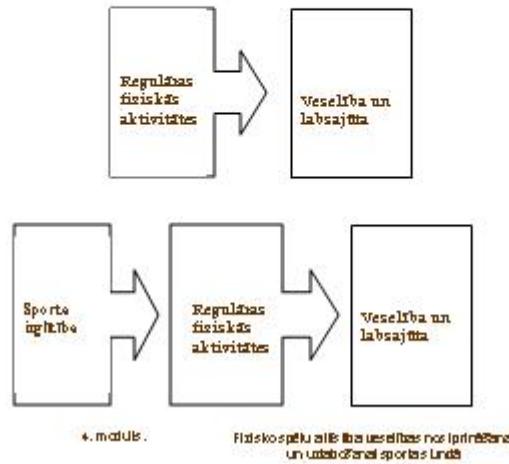
## Bērnu un jauniešu veselības stāvokļa raksturojums:

- Bioloģiskais potenciāls;
- Fizioloģiskās rezerves;
- Psihiskais stāvoklis;
- Iedzimto dotumu realizācijas iespējas sociālajā vidē.

1. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (1. -3. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



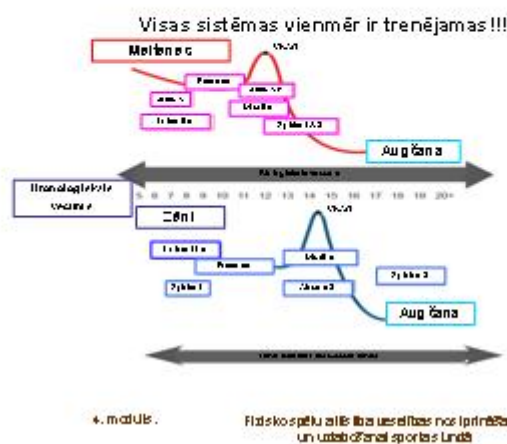
## Sporta izglītības un veselības saistība



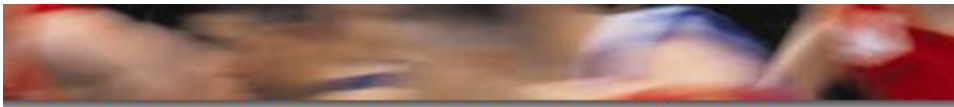
**WEB:** <http://exchange.smarttech.com/search.html?q=sport&type=SMART>  
**Table activities**



## 1.2. Skolēnu sensitīvie periodi fizisko spēju attīstīšanā

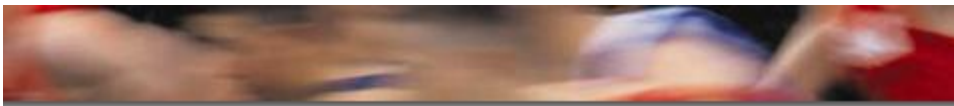


1. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (1. -3. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



### 1.3. Skolēnu fizisko spēju attīstīšanas sekmēšanas pamatprincipi sporta stundā

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



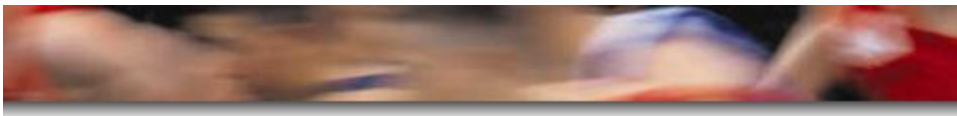
### 1.4. Skolēnu fizisko spēju attīstīšanas metodes un līdzekļi sporta stundā

**1. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās  
(1. -3. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”**



**1.4.1. Inovatīvās pieejas fizisko īpašību  
attīstīšanai sporta stundās 2. klasē**

- Ātrums
- Spēks
- Izturība
- Koordinācija
- Lokanība



**1.4.2. Fizisko spēju attīstīšana 2. klasē**

Mērķis	Uzdevumi	Metodes	Līdzekļi	Piemēri