

2. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās
(4. -6. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”

Semināra uzdevums:

Izklāstīt un prezentēt fizisko spēju attīstīšanas pamatprincipu realizāciju patstāvīgi izstrādātā tematiskā plāna ietvaros sporta stundās.

Inovatīvā pieeja fizisko spēju attīstīšanā sporta stundās 5. klasei plāns

Septembris	Oktobris	Novembris
1. nedēļa – drošības noteikumu fizisko vingrinājumu izpilde un apgūto vingrinājumu atkārtošana	5. nedēļa – koordinācijas attīstīšana	9. nedēļa – koordinācijas attīstīšana (veiklības), lokanības attīstīšana
2. nedēļa – fizisko spēju novērtēšana	6. nedēļa – koordinācijas un ātrumspēka attīstīšana	10. nedēļa – koordinācijas un ātruma attīstīšana
3. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka attīstīšana	7. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka un lokanības attīstīšana	11. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka un lokanības attīstīšana
4. nedēļa – koordinācijas attīstīšana	8. nedēļa – koordinācijas un ātrumspēka attīstīšana	12. nedēļa - koordinācijas attīstīšana un ātrumspēka attīstīšana
Decembris	Janvāris	Februāris
13. nedēļa – koordinācijas attīstīšana (telpas izjūta, ritma izjūta)	17. nedēļa – koordinācijas attīstīšana (telpas izjūta, kustību saskaņošana, veiklība)	21. nedēļa – koordinācijas attīstīšana
14. nedēļa – koordinācijas attīstīšana (telpas izjūta, ritma izjūta)	18. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka un lokanības attīstīšana	22. nedēļa – koordinācijas un ātruma attīstīšana
15. nedēļa - koordinācijas attīstīšana un vispārējā muskuļu spēka attīstīšana	19. nedēļa – koordinācijas attīstīšana un lokanības attīstīšana	23. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka, lokanības un ātruma attīstīšana
16. nedēļa – ātruma un koordinācijas attīstīšana	20. nedēļa – koordinācijas attīstīšana un ātrumspēka attīstīšana	24. nedēļa - koordinācijas attīstīšana
Marts	Aprīlis	Maijs
25. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka un ātruma attīstīšana	29. nedēļa - koordinācijas attīstīšana (līdzsvars u.c.)	33. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka, ātrumspēka un ātruma attīstīšana
26. nedēļa – koordinācijas attīstīšana un vispārējā muskuļu spēka	30. nedēļa – vispārējā muskuļu spēka, lokanības un ātruma attīstīšana	34. nedēļa – fizisko spēju novērtēšana
27. nedēļa – koordinācijas attīstīšana	31. nedēļa – koordinācijas attīstīšana (dažādu kustības parametru (laika, spēka, telpisko) atšķiršana)	35. nedēļa – fiziskie vingrinājumi pēc skolēnu izvēles
28. nedēļa – koordinācijas attīstīšana	32. nedēļa – koordinācijas attīstīšana	36. nedēļa – fiziskie vingrinājumi pēc skolēnu izvēles

(Fernāte A., 2011)