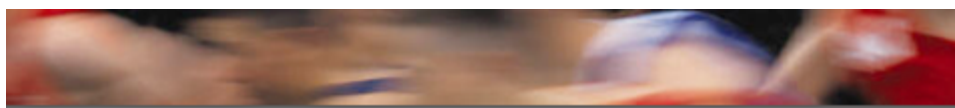
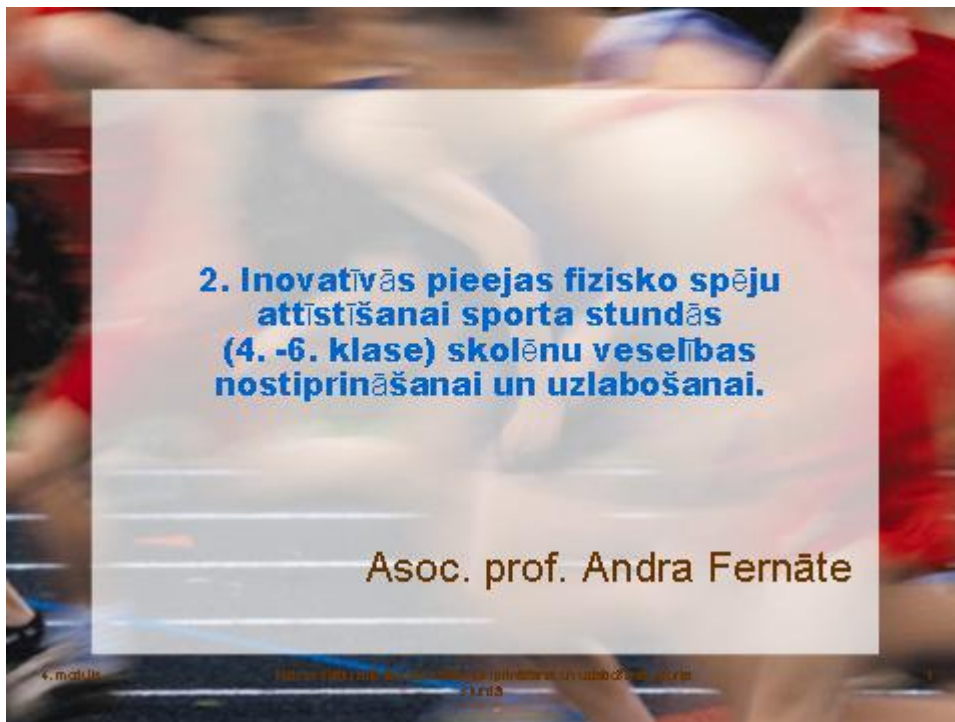


2. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (4. -6. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



2. Fizisko spēju attīstīšanas nozīme skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai (4.-6. klase)

- 2.1. Fiziskās spējas un skolēna veselība
- 2.2. Skolēnu sensitīvie periodi fizisko spēju attīstīšanā
- 2.3. Skolēnu fizisko spēju attīstības sekmēšanas pamatprincipi sporta stundā
- 2.4. Skolēnu fizisko spēju attīstīšanas metodes un līdzekļi sporta stundā

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



2.1. Fiziskās spējas un skolēna veselība



Fizisko aktivitāšu piramīda bērniem.



Skolotāja pienākumi sporta stundā

Skolotāja pienākumi mācot	Citi sporta skolotāja pienākumi
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

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



Skolotāja atbildība sporta stundā

- Satura jautājumi
-
-
-
- Novērtēšana
-
-
-
- Mācīšanas praktiskais aspekts
-
-
-
-
-
-



2.2. Skolēnu sensitīvie periodi fizisko spēju attīstīšanā

Spējas	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Koordinācija											
Veiklība											
Ātrums											
Spēks											
Jauda											
Izturība											
Ātrumsizturība											
Lokanība											
Līdzsvars											

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



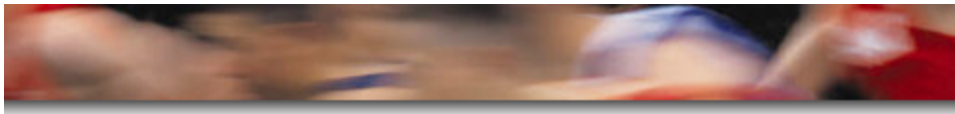
2.3. Skolēnu fizisko spēju attīstības sekmēšanas pamatprincipi sporta stundā (4.-6. klase)

-
-
-
-
-



2.4. Skolēnu fizisko spēju attīstīšanas metodes un līdzekļi sporta stundā

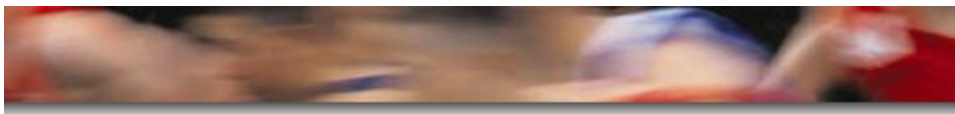
2. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (4. -6. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”






Metodiskie paņēmieni skolēnu koordinācijas attīstīšanai

Metodiskie paņēmieni	Līmeņi
Darīšanas uzdevumu izpildes ātrums un precizitāte	Dažādi līmeņu uzdevumu sarežģītība un ātrums
Pilnveida prasību izpildes precizitāte un ātrums, ja ir prasību sarežģītība	Mācītāja darbības laiks un ātrums
Pasākuma uzdevumu izpildes ātrums un precizitāte	Pārbaudītāji, palīdzība vai traucējumu uzdevumu
Jaucotāji un sarežģītāki uzdevumi izpildes laukums	Sarežģītāki uzdevumi laukums
Mācītāja uzdevumu izpildes ātrums	Pilnveida uzdevumu līmeņu izpildes, radot uzdevumu (piemēram, izpildes ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums)
Palīdzība uzdevumu izpildes ātrums, izpildes ātrums un ātrums	Dažādi uzdevumi ātrums, ātrums, ātrums, ātrums, ātrums, ātrums, ātrums, ātrums
Kombinēti uzdevumi un ātrums ātrums un ātrums	Atbilstošā ātruma ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums
Palīdzība uzdevumu ātrums un ātrums	Viens uzdevums ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums
Rādīt ātrumu uzdevumu izpildes ātrums	Ātrums un ātrums (ātrums, ātrums, ātrums) ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums
Pilnveida ātrums un ātrums ātrums un ātrums	Dažādi ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums

4. mācību. Fizisko spēju attīstības uzdevumi skolēniem un uzdevumiem sporta stundās 21



Efektīvi līdzekļi skolēnu koordinācijas attīstīšanai

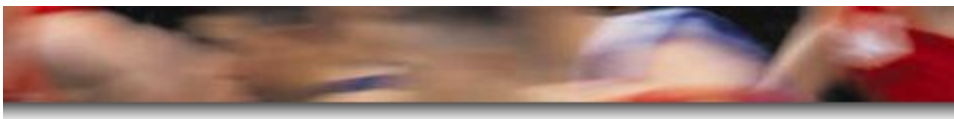
Koordinācijas uzdevumu forma	Efektīvi līdzekļi	Koordinācijas uzdevumu forma
Spējas diferencēt ātrumu un ātrumu (ātrums, ātrums, ātrums)	Viens un tas pats funkciju aktivācija, ātrums un ātrums. 	Spējas ātrums un ātrums ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums
Līdzsvarot spējas	Ātrums un ātrums ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums. 	Ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums
Spējas diferencēt ātrumu	Ātrums un ātrums ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums. 	Ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums, ātrums un ātrums

4. mācību. Fizisko spēju attīstības uzdevumi skolēniem un uzdevumiem sporta stundās 22

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



Lokanības attīstīšanas programma pakāpeniski palielinot kustību izpildes ātrumu:



Stiepšanas vingrinājumu labvēlīgā iedarbība:

- Uzlabo apgūtās prasmes un iemaņas;
- Mazina risku izmežģīt locītavas vai sastiept muskuļus;
- Mazina muguras sāpes;
- Mazina muskuļu sāpes;
- Mazina muskuļu sasprindzinājumu;
- Sniedz garīgo un fizisko relaksāciju.