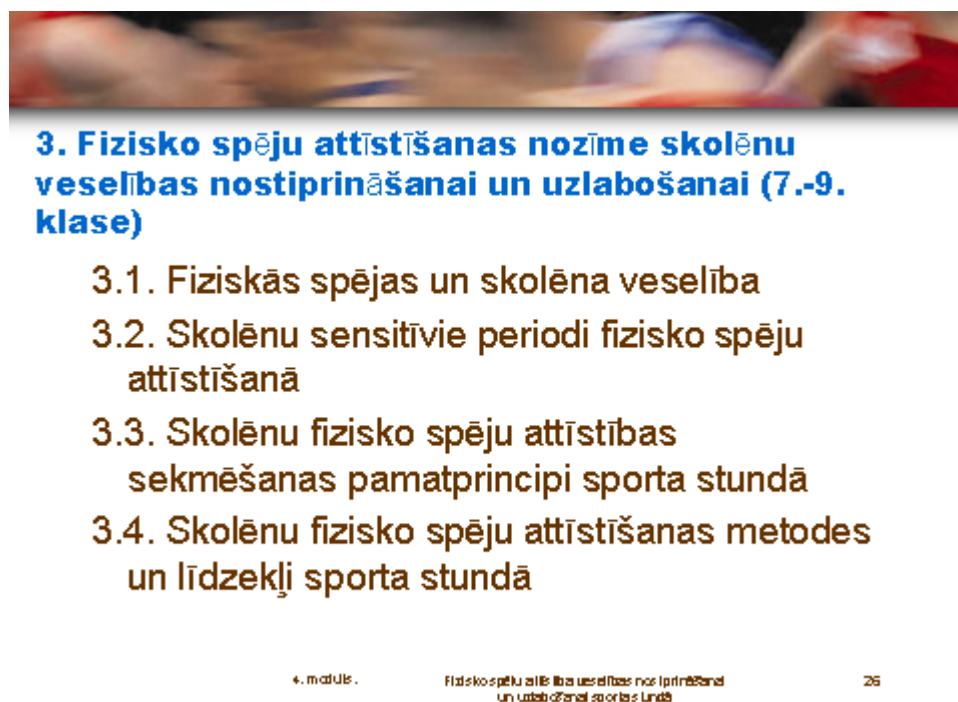
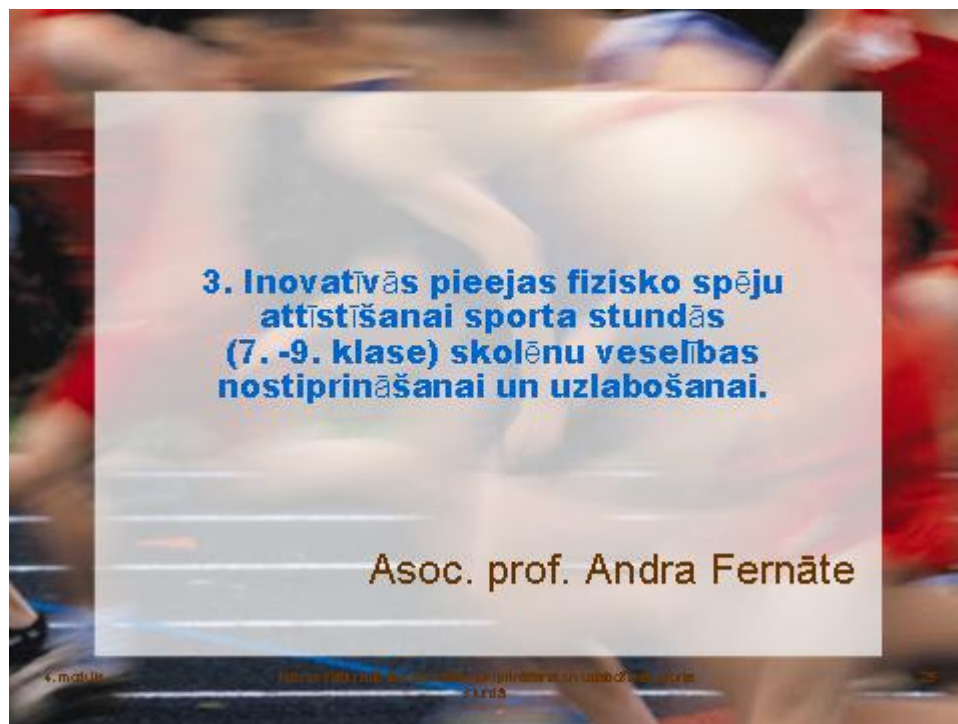


3. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (7. -9. klase)
skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



3. Temats ” Inovātīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (7. -9. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



3.1. Fiziskās spējas un skolēna veselība



4. matulis. Fizisko spēju attīstības veselības nostiprināšanai un uzlabošanai sporta stundās



3. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (7. -9. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



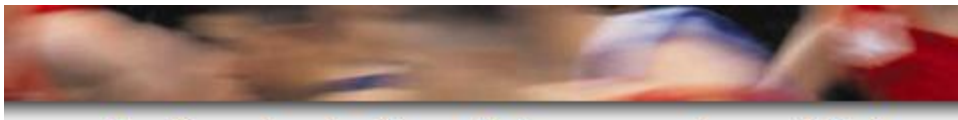
3.2. Skolēnu sensitīvie periodi fizisko spēju attīstīšanā

Pārmaiņas ķermenī:

- Visas ķermeņa daļas neaug sinhroni;
- Lielas individuālas atšķirības;
- Straujās pārmaiņas ķermenī pubertātes laikā nepaliek bez ietekmes uz emociju motivācijas sfēru.



Figure 23



Aptaukojušos bērnus skar šādas problēmas:

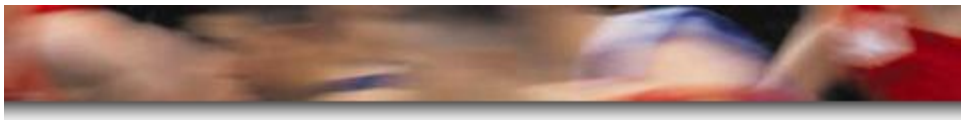
- ķircināšana vai apsūkāšana;
- zemāka pašapziņa;
- grūtības (neveiklība) spēlējot sporta spēles;
- grūtības būt aktīvam (paātrināta elpošana..).

3. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (7. -9. klase)
 skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



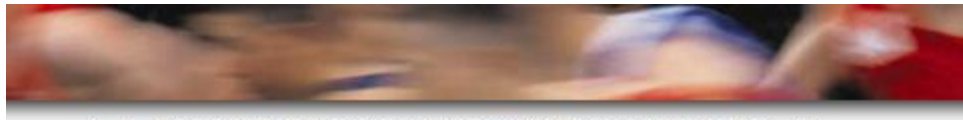
3.3. Kādi ir bērnu un pusaudžu fizisko spēju attīstīšanas pamatprincipi?

- Pakāpeniska fizisko slodžu palielināšana
- Sporta stundas daudzveidība
-
-
-
-
-



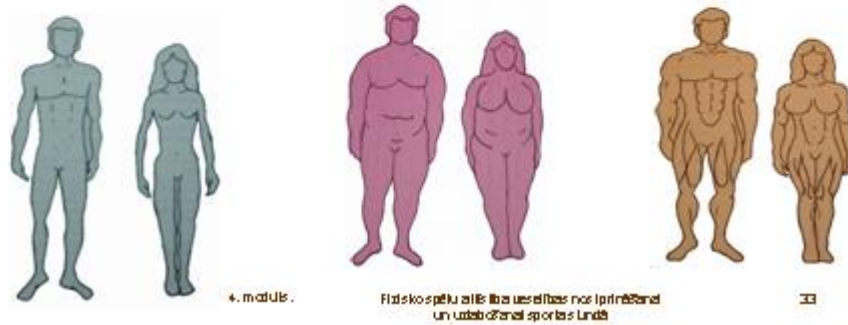
Ar ko atšķiras bērnu, pusaudžu un jauniešu fizisko spēju attīstīšanas process?

3. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (7. -9. klase)
 skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



3.4. Pusaudžu fizisko spēju attīstīšanas metodes un līdzekļi sporta stundā

- ņemot vērā morfoloģiskās īpatnības:
ĶERMEŅA UZBŪVES TIPUS



Fizisko spēju attīstīšana, ņemot vērā skolēna veselības stāvokli, ķermeņa uzbūves tipu un sensitīvos attīstības posmus (7.-9. klasei)

Fiziskās spējas	Izpausmes formas	Vingrinājumu saturs	Āpjoms	Intensitāte	Metode