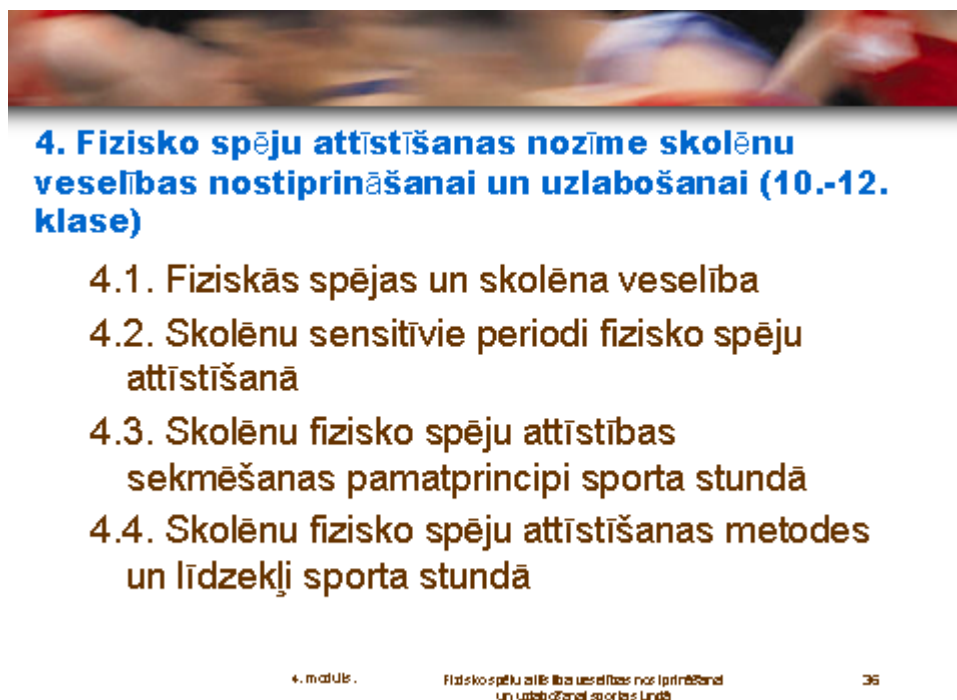
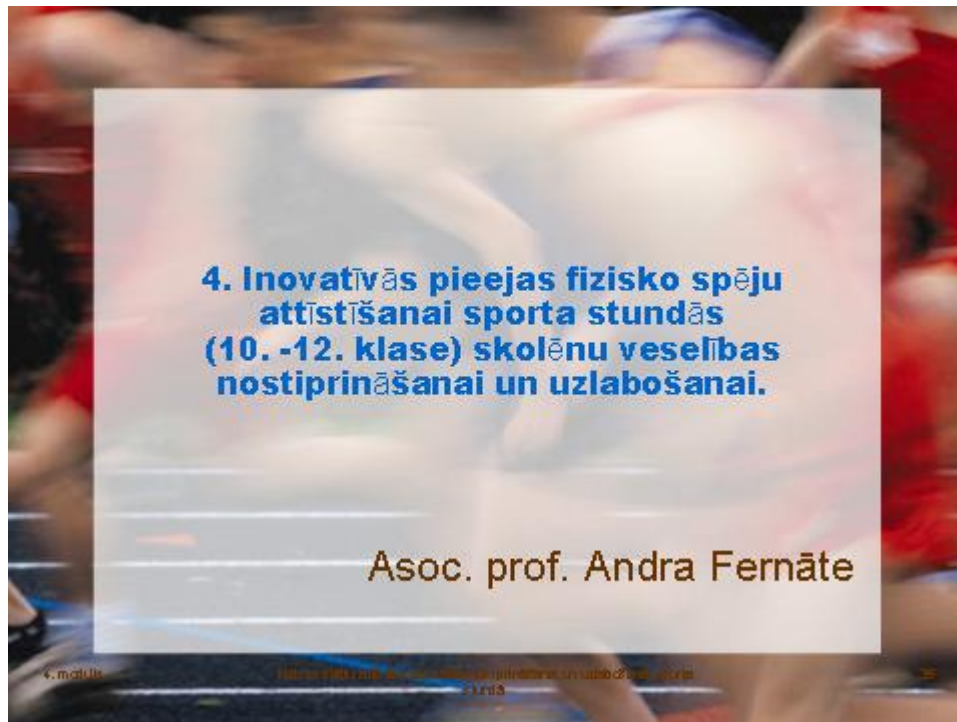
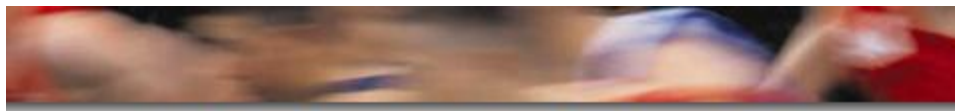


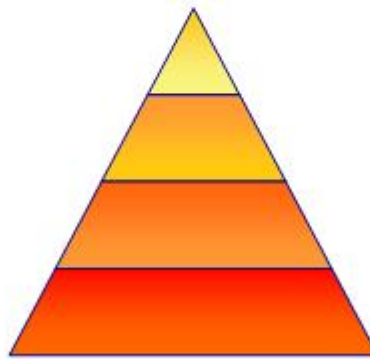
4. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (10. -12. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



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



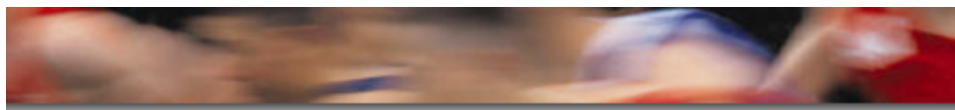
4.1. Fiziskās spējas un skolēna veselība
Kāda būs fizisko aktivitāšu piramīda
jauniešiem?



4. modulis

Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai
un uzlabošanai sporta stundās

37



Fiziskā attīstība (14 – 19)

• Ieteikumi skolotājiem

- Akcentēt spēka treniņus, panākot vispusīgu trenētības uzlabošanos. Optimāls ir neiro-muskulārs (starp muskuļu koordinācijas) treniņš.
- Treniņos pakāpeniski palielināt slodzi.
- Optimāls ir aerobs treniņš. Informēt kā rīkoties, ja strauji palielinās ķermeņa masa.
- Mācīt skolēniem aktīvi darboties dažādos nelabvēlīgos ārējās un iekšējās vides apstākļos.
- Turpināt fizisko spēju attīstīšanu.

4. modulis

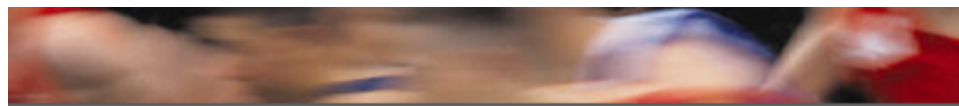
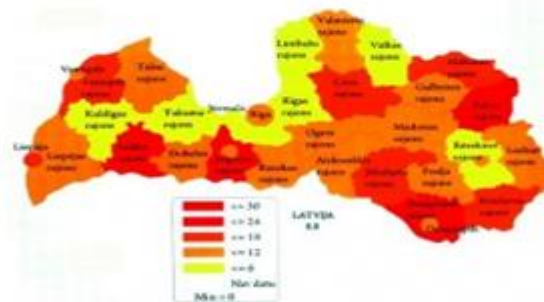
Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai
un uzlabošanai sporta stundās

38

4. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (10. -12. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



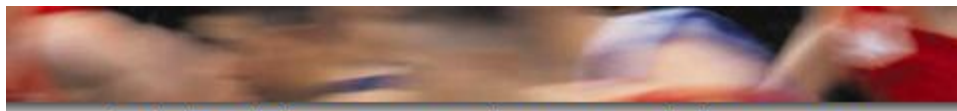
Veselības uzlabošanas iespēju karte?



4.2. Skolēnu sensitīvie periodi fizisko spēju attīstīšanā Skolas vecuma bērnu ķermeņa masas, garuma un fizisko īpašību attīstības aptuvenie sensitīvie posmi

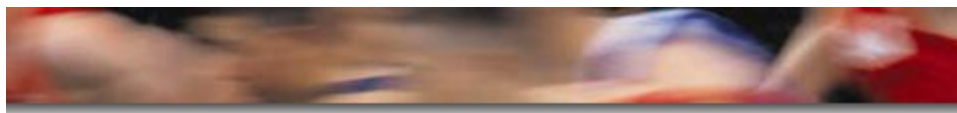
Ķermeņa masas, garuma un fizisko īpašību rādītāji	Vecums gados										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Augums						*	*	*	*		
Svars						*	*	*	*		
Maksimālais spēks										*	*
Ātrums		*	*	*					*	*	*
Ātrumspeks			*	*	*	*	*	*	*		
Izturība (aerobās spējas)		*	*						*	*	*
Ātrumizturība									*	*	*
Anaerobās spējas (glikolītiskās)									*	*	*
Lokanība	*	*	*	*		*	*				
Koordinācijas spējas			*	*	*	*					
Līdzsvars	*	*	*	*	*	*	*	*			

4. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (10. -12. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”



Attīstības uzdevumi bērnu vecumposmā:

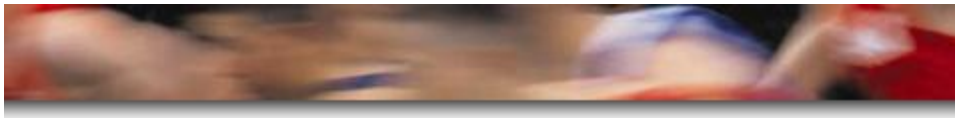
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



Attīstības uzdevumi jauniešu vecumposmā:

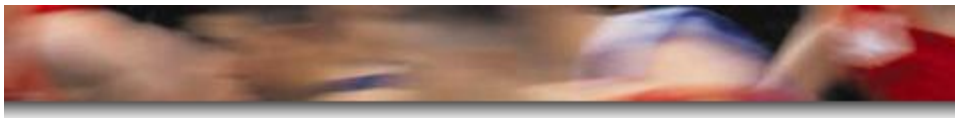
1.ķermenis.....
2.lomas
3.nobriedušāku attiecību.....
4. Gatavošanās
5. Gatavošanās
6.uzvedības apgūšana;
7. Vērtību sistēmas

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



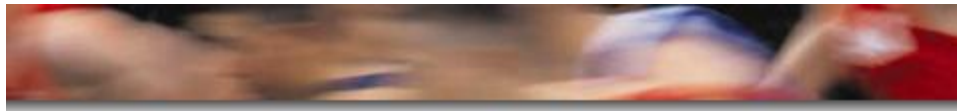
4.3. Kādi ir jauniešu fizisko spēju attīstīšanas pamatprincipi?

- Pakāpeniska fizisko slodžu.....
- Sporta stundas
-
-
-
-
-



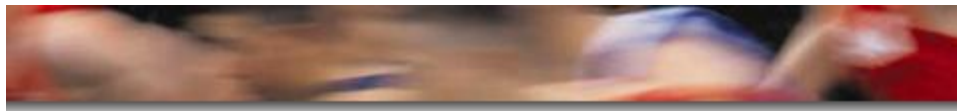
Ar ko atšķiras jauniešu un pieaugušo fizisko spēju attīstīšanas process?

4. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (10. -12. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”






4.4. Jauniešu fizisko spēju attīstīšanas metodes un līdzekļi sporta stundā

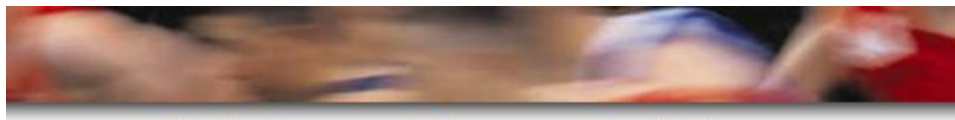
- ņemot vērā morfoloģiskās īpatnības:
ĶERMEŅA UZBŪVES TIPUS
- fiziskās sagatavotības aspektus



Fizisko spēju attīstīšana 11. klasē

Mērķis	Uzdevumi	Metodes	Līdzekļi	Piemēri
				

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



Fizisko spēju novērtēšana dažādos vecumos

<ul style="list-style-type: none">• Testu priekšrocības 	<ul style="list-style-type: none">• Testu trūkumi 
---	--