

5. Temats ” Sporta stunda brīvā dabā plāna izveide ”

Satura komponenta “Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes” stundas apraksta paraugs 7.-9.klašu grupā (9.klasei)

Ministru kabineta noteikumi Nr.141, Rīgā 2008.gada 3.martā (prot. Nr.13 20.§). Grozījums Ministru kabineta 2006.gada 19.decembra noteikumos Nr.1027 "Noteikumi par valsts standartu pamatizglītībā un pamatizglītības mācību priekšmetu standartiem", 19.pielikums. Ministru kabineta 2006.gada 19.decembra noteikumiem Nr.1027

25. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes:

- 25.1. izmanto mācītos vingrojumu kopumus veselības nostiprināšanai;
- 25.2. prot izpildīt dažādus speciālos iesildīšanās vingrinājumus pēc skolotāja norādes;
- 25.3. izvērtē godīgas spēles principu un darbojas sporta spēlēs bez tiesneša.

Standartā 25. punktā noteiktās pamatprasmes ir nepieciešamas pilnveidot katrā klasē (7. – 9. klase) un atkārtot katrā sporta stundā. Mācību gadā būtu nepieciešams, lai 9 nodarbības notiktu ārā arī bez slēpošanas, slidošanas, vieglatlētikas un futbola.

9. klases stundas apraksta plāns.

Stundas uzdevums:

1. Mācīt orientēšanos apvidū (izmantojot jaunākās tehnoloģijas)
2. Pilnveidot bumbas vadīšanu (apvadot šķēršļus un pārvarot reljefu)
3. Attīstīt ātruma izturību
4. Izvērtē godīgas spēles principu un darbojas sporta spēlēs bez tiesneša

Komentāri:

Organizējot fiziskās aktivitātes ārā nepieciešams apzināt:

- Apkārtnes objektu daudzumu (koki, krūmi, akmeņi);
- Reljefu (ieplakas, grāvji, uzkalniņi).

Sagatavot:

- GPS maršruta trases shēmas

Nepieciešamais inventārs:

- Bumbiņas;
- Navigācijas ierīces
- Norobežojošā lenta;
- Zīmuļi;
- Kartiņas.

5. Temats ” Sporta stunda brīvā dabā plāna izveide ”

Stundas gaita

Mācību process	Pakārtotie uzdevumi	Skolotāja darbība	Skolēnu darbība
Ierosināšana Ievaddaļa 15 min.	Sagatavot skolēnu organismu galvenajai daļai. Pievērst uzmanību stundas galvenās daļas uzdevumiem.	Skolotājs norāda, kurai ķermeņa daļai un muskuļu grupai vingrinājums nepieciešams.	Skolēni brīvā formā ar sev izvēlētiem priekšmetiem, kas sastopami dabā izpilda skolotāja norādītos uzdevumus.
Apjēgšana Galvenā daļa 20 min.	1. Mācīt orientēšanos apvidū (izmantojot jaunākās tehnoloģijas) 2. Pilnveidot bumbas vadīšanu (apvadot šķēršļus un pārvarot reljefu) 3. Attīstīt ātruma izturību	Skolotājs izdala navigatorus un uzdevuma izklāstu. Skolotājs šķēršļotā un ar reljefiem apgrūtinātā vietā organizē kustību rotaļu „Sunīši” tikai trāpījums skaitās tad, ja bumbas skaršanas momentā sitiens tiek izpildīts ar pēdas iekšpusi. Skolotājs ierobežo labirinta teritoriju. Skolotājs dod starta, maiņas un beigu signālus. Rotaļas ilgums 1.min.	Skolēns pēc skolotāja uzdevuma iet un dabā atrod nepieciešamos objektus un atzīmē tos savos navigatoros. Kad savs uzdevums izpildīts, skolēni apmainās navigācijas ierīcēm un tad turpina uzdevumu. Ierobežotā laukumā skolēni spēlē kustību rotaļu sunīši „ķerošais pāris” ir divi skolēni. Tas skolēns, kurš ir trāpījis, tas kļūst par dalībnieku, bet tas, kuram trāpa ir pāri. (iespējams, ka spēles sākumā jau ir sadalījušies pa pāriem un ja kāda no pāra trāpa, tad abi kļūst par „ķērājiem”). Skolēni sadalās pa pāriem. Vienam no pāra ir ierobežojošā lenta un 30 sekunžu laikā tam pēc iespējas ātrāk lenta ir jāiztīn ap kokiem, pēc signāla no starta līnijas skrien otrs dalībnieks un mēģina šo lenti atkal satīt kopā.
Refleksija Nobeiguma daļa 5 min.	Izvērtē godīgas spēles principu un darbojas sporta spēlēs bez tiesneša	Skolotājs piedāvā rotaļu „Akmeņi”	Skolēni paši seko līdzī vai spēlē tiek ievēroti noteikumi