

5. Temats ” Sporta stunda brīvā dabā plāna izveide ”

Satura komponenta “Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes” stundas apraksta paraugs 10.-12.klašu grupā (11.klasei)

Ministru kabineta MK noteikumi Nr.715 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības mācību priekšmetu standartiem"02.09.2008.

10. Mācību satura komponents “Fiziskās aktivitātes sociālajā un apkārtējā vidē”:

- 10.1. spēj patstāvīgi mācīties, izmantojot sporta literatūru;
- 10.2. spēj izvēlēties un izmantot sev atbilstošus sporta veidu vingrinājumus un rotaļas;
- 10.3. spēj būt godīgs un tolerants pret saviem komandas biedriem un pretiniekiem sacensībās;
- 10.4. prot novērtēt, kontrolēt un paaugstināt savas fiziskās darbaspējas;
- 10.5. spēj palīdzēt tiesāt izvēlēta sporta veida sacensības;
- 10.6. spēj iesaistīties dažādu skolā organizētu sporta pasākumu projektu izstrādāšanā;
- 10.7. sistemātiski piedalās fiziskajās aktivitātēs skolā;
- 10.8. izmanto vidi fiziskajām aktivitātēm, rūpīgi un saudzīgi izturas pret to.

Standartā 10. punktā noteiktās pamatprasmes ir nepieciešamas pilnveidot katrā klasē (10.-12. klase) un atkārtot katrā sporta stundā. Mācību gadā 9 nodarbības notiek ārā.

11. klases stundas apraksta plāns.

Stundas uzdevums:

1. Turpināt mācīt frīsbija metienu un tvērienu
2. Pilnveidot tūrisma tehniku – traversu (uz augšu, leju un paralēli kalnam)
3. Attīstīt izturību
4. Izmanto vidi fiziskajām aktivitātēm, rūpīgi un saudzīgi izturas pret to

Komentāri:

Organizējot fiziskās aktivitātes ārā nepieciešams apzināt:

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

Sagatavot:

- Šķēršļu joslu ar dažādiem VAV
- Kustību rotaļu „Pastnieki” pienākumu aprakstu
- Traversa trasi ar nogāzi uz augšu, uz leju un paralēli kalnam

Nepieciešamais inventārs:

- Virves
- Karabīnes
- Krūšu sistēma (repšņores)
- Frīsbija šķīvīši
- 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 ir izveidojis šķēršļu joslu iekļaujot vingrinājumus visām muskuļu grupām. Pēc dzirdes signāla skolēniem jāskrien pie traversa trases nogāzes un ar abām karabīnēm jāpiestiprinās pie virves, pēc atkārtota signāla jāatgriežas šķēršļu joslā. Pēc dzirdes signāla jāskrien pie traversa trases paralēli kalnam un ar abām karabīnēm jāpiestiprinās pie virves, pēc atkārtota signāla jāatgriežas šķēršļu joslā.	Skolēni savā tempā izpilda vingrinājumus šķēršļu joslā un paralēli izpilda skolotāja norādītos uzmanības uzdevumus.
Apjēgšana Galvenā daļa 20 min.	1. Turpināt mācīt frīsbija metienu un tvērienu 2. Pilnveidot tūrisma tehniku – traversu (uz augšu, leju un paralēli kalnam) 3. Attīstīt izturību	Skolotājs demonstrē frīsbija metienu un tvērienu. Skolotājs demonstrē frīsbija metiena imitāciju. Skolotājs akcentē plaukstas un rokas darbību Skolotājs demonstrē frīsbija tvēriena imitāciju pievēršot uzmanību plaukstas darbībai Skolotājs traversa trasi izveido līdzenumā un akcentē „nostieptās” virves principu un secīgu karabīnes pārlikšanu no viena traversa posma uz otru. Skolotājs izdala tehnikas vērtēšanas parametrus un kritērijus Kustību rotaļa „Pastnieki” Skolotājs dod sākuma un beigu signālu.	Skolēni izpilda frīsbija metiena imitāciju. Skolēni izpilda frīsbija metienu Skolēni pāros no tuvas distances (3-5m) izpilda frīsbija metienu un tvērienu. Skolēni sadalās pāros un izpildot uzdoto uzdevumu, viens otram novērtē tehnikas izpildījumu pēc skolotāja dotajiem parametriem un kritērijiem Skolēni sadala lomas – pastnieks (1), pasts (1), adresāts (1), laupītājs (1), policists (1) un divas komandas (+ un -).
Refleksija Nobeiguma daļa 5 min.	Izmanto vidi fiziskajām aktivitātēm, rūpīgi un saudzīgi izturas pret to	Skolotāja uzaicina skolēnus atrast katram savu koku un izpildīt stiepšanās vingrinājumus	Skolēni katrs individuāli izpilda stiepšanās vingrinājums visām muskuļu grupām uzmantojot koku