

5. Temats ” Sporta stunda brīvā dabā plāna izveide ”

Satura komponenta “Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes” stundas apraksta paraugs 1.-3.klašu grupā (2.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

11. Sabiedriskajai un personiskajai dzīvei nepieciešamās pamatprasmes:
- 11.1. prot atrast informāciju par fiziskajām aktivitātēm savā skolā un iesaistās tajās;
 - 11.2. prot izmantot kopējo sporta inventāru;
 - 11.3. izprot dažāda sporta inventāra izmantošanu vingrinājumos;
 - 11.4. ievēro mācīto rotaļu noteikumus;
 - 11.5. izprot cilvēku fizisko spēju atšķirības un pieņem tās.

Standartā 11. punktā noteiktās pamatprasmes ir nepieciešamas pilnveidot katrā klasē (1.-3. klase) un atkārtot katrā sporta stundā. Mācību gadā 9 nodarbības notiek ārā.

2. klases stundas apraksta plāns.

Stundas uzdevums:

1. Turpināt mācīt dažādu priekšmetu mešanu un tveršanu
2. Pilnveidot pārvietošanos šķēršļotā apvidū
3. Attīstīt kustību koordināciju – līdzsvaru
4. Ievērot cilvēku fizisko spēju atšķirības un pieņem tās

Komentāri:

Organizējot fiziskās aktivitātes ārā nepieciešams apzināt:

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

Sagatavot:

- „Dārza spēli” ar dažādiem VAV
- Kustību rotaļas „Purvs” 10x10cm lielus kvadrātus (finieris)

Nepieciešamais inventārs:

- Divu krāsu priekšmeti (bumbiņas, lentītes);
- Norobežojošā lenta;
- Mazie konusi;
- Knaģi.

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 sagatavojis „Dārza spēli” ar dažādiem VAV. Skolotājs dod redzes un dzirdes signālus un skolēniem jāmaina uzdevumi.	Skolēni sadalās pa pāriem. Viens no pāra ar vienu metamo kauliņu noskaidro kāds uzdevums jāpilda, bet otrs no pāra metot metamo kauliņu noskaidro cik reizes tas jāpilda. Pēc redzes signāla skolēni atgriežas pie iepriekšējā uzdevuma, bet pēc dzirdes signāla skolēni izpilda doto uzdevumu vēl tik reizes, cik bija jāpilda iepriekšējā reizē.
Apjēgšana Galvenā daļa 20 min.	1. Turpināt mācīt dažādu priekšmetu mešanu un tveršanu 2. Pilnveidot prasmi lēkt ar abām kājām uz augšu 3. Attīstīt kustību koordināciju – līdzsvaru	Skolotājs aicina atrast kādu dabas priekšmetu, kas ir skolēna kulaka lielumā, mazāks par kulaku (akmens, čiekurs), koka sprungulīti (10-15cm garš). Pēc tam sadalās pa pāriem un tos pašus priekšmetus met ar distanci (3, 5, 7 m) Skolotājs uzdod jautājumu, kuru no priekšmetiem bija visgrūtāk mest un kuru tvert, tad skolēniem lūdz demonstrēt. Skolotājs izdala katram skolēnam pa 5 knaģiem un norāda uz dažādiem 5 kokiem ar dažādu zaru augstumu. Kustību rotaļa „Purvs” skolotājs izklaidus saliek mazos konusus un zem tiem divu krāsu priekšmeti (bumbiņas, lentītes u.c.)	Skolēni sameklē 3 dabas priekšmetus pēc skolotāja uzdotajiem parametriem. Izpilda metienu uz augšu un pēc tam pats notver. (tā ar katru priekšmetu pa 8 reizēm). Tad ar partneri katrs piedāvā savus atrastos priekšmetus un izpilda metienus (ar katru priekšmetu 5 reizes). Skolēni stāsta savu pieredzi un arī demonstrē Skolēni ar palēcienu bez roku palīdzības piesprauž knaģi skolotāja norādītajos zaros. Tā sasprauž visus knaģus un pēc tam atkal jāsalasa 5 knaģi (bet ne savējie) Skolēni sadalās divās komandās, katrai komandai sava krāsa. Katram skolēnam ir divi 10x10cm lieli kvadrāti un izmantojot šos divus kvadrātus pārvietojās pa apvidu un mēģina sameklēt savas komandas krāsas priekšmetus.
Refleksija Nobeiguma daļa 5 min.	Ievērot cilvēku fizisko spēju atšķirības un pieņemt tās	Kustību rotaļa „Monstrs” Skolotājs nosauc ar cik kājām un cik rokām un kādā veidā jāpārvietojas	Skolēni mēģina izveidot skolotāja nosaukto „Monstru” un palīdzot cits citam pārvietojas līdz skolotāja norādītajai vietai

