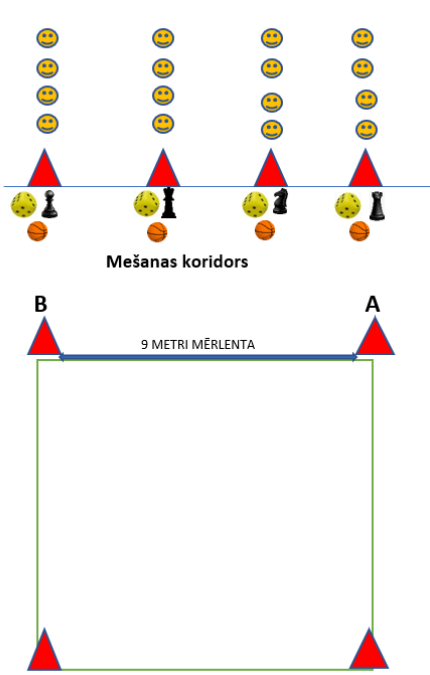


*Pedagogs: Aiva Aišpure*

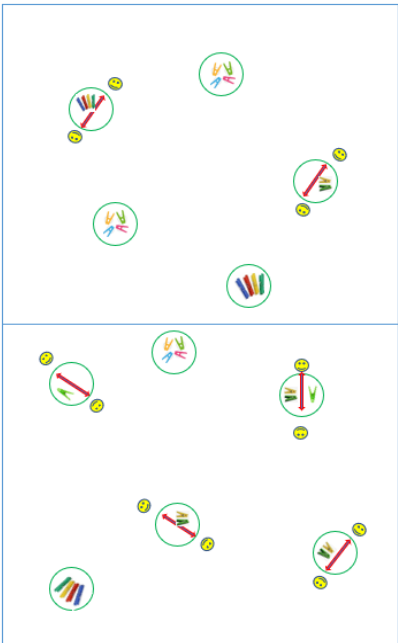
*Mācību priekšmets: Sports un veselība*

*Klase: 3. klase*

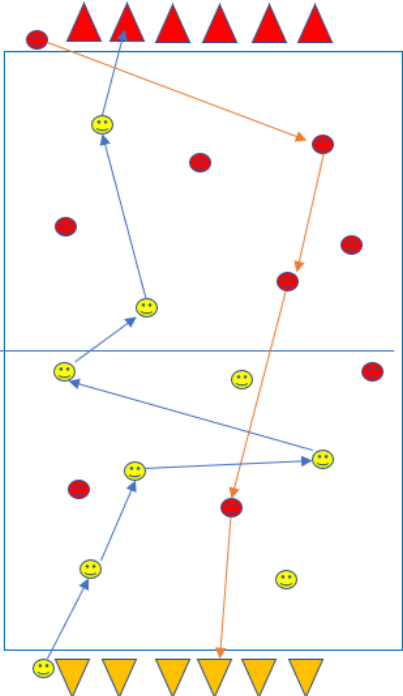
*Sasniedzamais rezultāts: Priekšmetu pārvietošana. Kā apgūt bumbas kontroli- bumbas vadīšanu, tveršanu, mešanu sākumskolas bērniem. (starppriekšmetu saikne- matemātika)*

| Stundas daļa   | Skolotāja darbība   | Skolēna darbība   |
|--|---|---|
| <p><u>Aktualizācija</u></p> <p>Iesildīšanās skrējieni ar uzdevumu.</p> | <p>Zāle novietoti 4 konusi 9x9 m laukumā (laukuma izmēru var pielāgot skolēnu vecumam). No pirmā līdz otrajam konusam nostiepta mērlenta- 9 metri.</p> <p>Skolēnus sadala komandās. Katrā komandā 4-5 skolēni. Katrai komandai iedod vienu metamo kauliņu, šaha kauliņu ( var izmantot arī kādu citu smalko inventāru), basketbola bumbu.</p>  | <p>Komandas uzdevums:</p> <p>Komandas mērķis ir nokļūt no punkta A līdz punktam B (9 metri mērlenta). Komanda, kura pirmā sasniedz 9 m ir uzvarējusi.</p> <p>Komandas 1.dalībnieks uzmet metamo kauliņu un paiet tik desmitus uz priekšu, cik uzmetis (uzdevumu var mainīt- uzmesto ciparu var reizināt ar 2; uzmesto ciparu var pārvērst decimetros utt., atkarībā no skolēnu vecuma). Komandas otrais dalībnieks gaida ar bumbu rokās, kamēr pirmais dalībnieks uzliek šaha kauliņu uz mērlentas attiecīgi uzmestā cipara. Tiklīdz kauliņš nolikts tā otrais dalībnieks driblējot bumbu skrien apkārt konusiem. Pa to laiku mešanas koridorā nāk nākamais dalībnieks un sagaidot komandas dalībnieku ar bumbu pilda to pašu uzdevumu ar metamo kauliņu. Komanda uzdevumu pilda tik ilgi, kamēr sasniegusi 9 metru atzīmi.</p> |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>! Papilduzdevumu ar bumbas driblēšanu var dot, ja kādā no iepriekšējām stundām esat apguvuši bumbas driblēšanu kustībā. Ja plānota ievadstunda ar priekšmetu pārvietošanu, tad šo uzdevumu var pildīt bez bumbas- apskrienot konusus.</p>   |   |
| <p><u>Apjēgšana</u></p> <p>Bumbas dribls uz vietas ar labo un kreiso roku ar papilduzdevumu (reizināšanas piemēri).</p> <p>Bumbas piespēle partnerim ar atsitieni pret grīdu.</p> <p>Bumbas piespēle partnerim no krūtīm.</p> | <p>1) Zālē, uz zemes, izvietoti saskaitīšanas, atņemšanas, reizināšanas piemēri ( atkarībā no skolēnu vecuma). Pēc signāla skolēni brīvi pārvietojas pa zāli un izpilda tik driblus uz vietas kāds ir attiecīgā piemēra rezultāts.</p> <p>* citā mācību stundā šos piemērus iespējams piestiprināt pie sienas- pildot piespēles ar bumbu pret sienu tik reizes kāds ir piemēra rezultāts.</p> <p>2) Skolēni sadalās pa pāriem, uz pāri viena bumba. Pēc signāla tiek pildītas piespēles pāros ar atsitieni pret grīdu.</p> <p>3) Zālē uz grīdas izklaidus novietoti plakanie riņķi. Riņķos ielikti veļas knaģi. Pēc signāla skolēni pilda uzdevumu tik ilgi līdz visi knaģi ir salasīti.</p>  | <p>1) Katram skolēnam 1 basketbola bumba. Skolēni pārvietojas pa zāli un izpilda tik driblus uz vietas kāds ir attiecīgā piemēra rezultāts. Pārvietojoties pa zāli cenšas izpildīt pēc iespējas vairāk piemērus. Uzdevumu pilda līdz svilpes signālam.</p> <p>2) Uz pāri viena basketbola bumba. Piespēlē bumbu partneri. Izpilda tik piespēles kāds ir attiecīgā piemēra rezultāts. Cenšas izpildīt pēc iespējas vairāk piemēru.</p> <p>3) Uz pāri viena basketbola bumba. Skolēnu uzdevums- katram izpildīt 3 piespēles, kopā 6 un drīkst no riņķa paņemt vienu veļas knaģi un piespraust pie apģērba. ( piespēli pildam 2 soļu attālumā no riņķa). Spēli pilda tik ilgi, līdz zālē visi knaģi ir salasīti. Uzvar tās pāris, kurš salasījis visvairāk knaģus.</p> |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>Uzslavēt skolēnus par paveikto!</p> <p>! Pirms šo uzdevumu izpildes, kādā no iepriekšējām mācību stundām ir jāapgūst pamatprasmes, lai veiksmīgi apgūtu bumbas kontroli.</p>   |  |
| <p><u>Refleksija, nostiprināšana</u></p> <p>1 )Spēle “Torņi”</p> <p>Sadarbība komandā, bumbas kontrole un piespēles.</p> <p><u>2)Uzmanības vingrinājums aplī.</u></p> | <p>1)Skolēni tiek sadalīti 2 komandās. Katrai komandai tiek iedoti savas krāsas krekliņi ( atšķirības zīme).</p> <p>Spēle notiek 9x18 m laukumā. (laukuma izmērus var mainīt). Katrā laukuma galā novietoti 6 konusi.</p>  <p>2)Skolēni izveido apli un apsēžas uz grīdas.</p> <p>Uzdevumu pilda tik ilgi, kamēr iegaumē katra cipara doto vingrinājumu. Kad uzdevums apgūts, ciparus sauc jauktā secībā.</p> | <p>1)Spēles uzdevums.</p> <p>Sargāt savas komandas “torņus” (konusus) un censties nogāzt pretinieku “torņus”.</p> <p>Komandas uzdevums saspēlējoties, padodot piespēli savam komandas spēlētājam censties nonākt pēc iespējas tuvāk pretinieku “torņiem” un izpildīt metienu pa “torņi”. Ja “torņis” tiek apgāzts- komanda iegūst 1 punktu..Ja bumba iziet no pretinieka spēlētāja, tad izspēlē otras komandas spēlētājs. Ja bumba izgājusi aiz gala līnijas, tad izspēli veic no viduslīnijas.</p> <p>Uzvar tā komanda, kura pirmā apgāzusi visus pretinieku “torņus”</p> <p>2)Skolēnu uzdevums klausīties uzmanības vingrinājumus :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*1 sasist plaukstas;</li> <li>* 2 piesist kājas pie grīdas;</li> <li>* 3 piesist plaukstas pie grīdas.</li> </ul> <p>Kad skolēni iegaumējuši uzdevumus, cipari tiek saukti jauktā secībā, piemēram 3;2;1;1;2;2 (izpilda kā ritma uzdevumu).</p> |

### Stundai nepieciešamais inventārs.

1. Konusi- 6 sarkani, 6 dzelteni
2. Mērlenta
3. Metamie kauliņi
4. Šaha kauliņi
5. Basketbola bumbas
6. Plakanie riņķi
7. Uz A4 uzrakstītas matemātiskās darbības ( lielisks materiāls PVC- ilgmūžigs 😊)
8. Veļas knaģi
9. Komandu krekliņi.

