

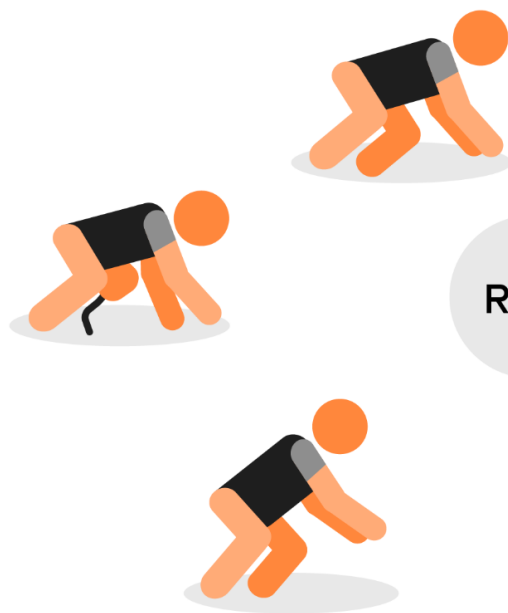
SAFARI

1

Izvēlieties dažus dzīvniekus, piemēram, trušus.

2

Vienojieties, kā viņi pārvietojas



RABBIT



3

Kusties kā dzīvnieks

4

Uzmanieties no mednieka!

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsmas ir līdzenas, neslīdošas un pēc iespējas triecienus absorbējošas.

APRĪKOJUMS



- Marķieri, lai atzīmētu "drošo zonu" vienā telpas pusē, piemēram, virve, konusi.
- Pēc izvēles: mūzika.

KĀ SPĒLĒT



- Izvēlieties 3 vai 4 dzīvniekus, kas atbilst dažādiem pārvietošanās veidiem, piemēram, lēkšanai, lēkšanai, skriešanai, rāpošanai.
- Vispirms vienojieties un praktizējiet kustības.
- Nosauciet dzīvnieka vārdu; spēlētāji pārvietojas pa telpu saskaņotajā veidā.
- Turpiniet mainīt dzīvnieku.
- Kad saucējs sauc "Mednieks!", skrieniet uz drošības zonu.
- Pēdējais, kas ierodas, kļūst par jauno saucēju.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Vai vari pēc iespējas precīzāk atkārtot dzīvnieka kustību?

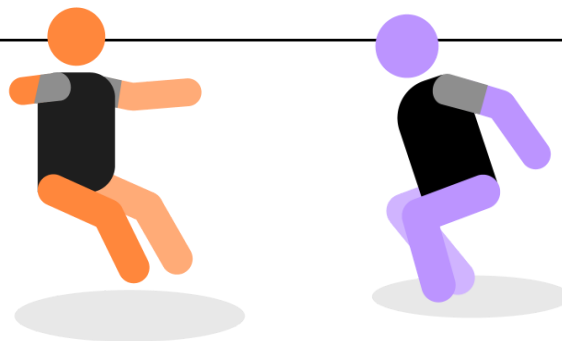
SAFARI


 PAMATPRASMES

- Veiklība
- Divpusējas kustības
- Ķermeņa apzināšanās
- Reakcija un reaktīvās kustības


 IETEIKUMI

- Izmantojiet rumpja muskuļus – korsetes spēku –, lai kustētos brīvi



 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Radošums

Izmantojiet savu iztēli. Kādus citus dzīvniekus jūs kopējat? Kā tie pārvietojas? Izdomājiet arī kādu iedomātu dzīvnieku.

Apņēmība

Dariet visu iespējamo. Ko jūs darījāt, lai dzīvnieku kustības veiktu pēc iespējas labāk?

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palielināt vai samazināt telpas izmēru.
- Palielināt vai samazināt attālumu līdz drošajai zonai.
- Mainīt virsmu, lai spēlētāji pārvietotos citādi, piemēram, no asfalta uz smiltīm.

UZDEVUMS

- Ļaujiet spēlētājiem interpretēt katru dzīvnieka kustību savā veidā.
- Visiem dzīvniekiem izmantojiet vienu kustības veidu (piemēram, visi lec) vai mainiet kustības.
- Spēlētāji katru reizi iztēlojas savu dzīvnieku.

APRĪKOJUMS

- Spēlētāji pārvietojas mūzikas vai ritma pavadībā.
- Spēlētāji pārvietojoties izmanto aprīkojumu, piemēram, rāpo pa soliņu, lec pāri zemam šķērslim.

CILVĒKI

- Spēlētāji kļūst par saucējiem.
- Spēlē komandās, kur viena komanda (piemēram, lapsas) dzenā otru komandu (piemēram, truši).
- Komandas vēro viena otras kustības un uzmin dzīvnieku aktīvas viktorīnas veidā.

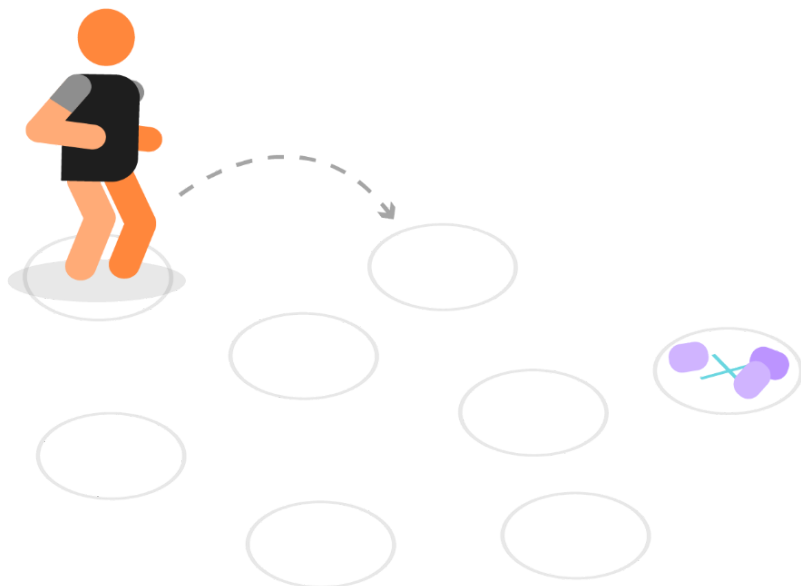
ŪDENSROZES

1

Šķērsojiet dīķi pa ūdensrožu lapām

2

Mēģiniet lēkt (divas pēdas kopā)



3

Mēģiniet lēkāt (ar vienu kāju)

4

Savāciet savas komandas balvas

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsmas ir līdzenas, neslīdošas un pēc iespējas triecienus absorbējošas.
- Nenolaidieties uz marķieriem, ja vien tie nav līdzeni un nevar slīdēt.

EKIPĒJUMS



- Ūdensrožu lapas, piemēram, krīta pēdas, pie grīdas pielīmētas avīzes, neslīdošas paklāju flīzes
- Apbalvojumi jeb dārgumi, piemēram, pupiņu maisi, bumbas, pudeles, rotaļlietas, augļi, akmeņi

KĀ SPĒLĒT



- Šķērsojiet dīķi pa ūdensrožu lapām.
- Izvēlieties, kurā virzienā doties.
- Sāciet ar lēkšanu – lēcieni uz divām kājām.
- Mēģiniet lēkt – no vienas kājas uz otru.
- Spēlētāji vispirms trenējas individuāli.
- Ieviesiet komandas izaicinājumu – savāciet balvu no ūdensrožu lapas un nogādājat to atpakaļ komandas bāzē.
- Kura komanda var savākt visas savas balvas pirmā?

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Vai vari piezemēties uz ūdensrožu lapām, nenokrītot?

ŪDENSROZES

PAMATPRASMES

- Līdzsvars
- Divpusējas kustības
- Reakcija un reaktīvās kustības
- Telpiskā izpratne



PADOMI

- Lecot viciniet abas rokas.
- Piezemējoties salieciet ceļus.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Lēmumu pieņemšana

Padomājiet pirms darāt. Kā jūs plānojat maršrutu pāri dīķim? Par ko jums bija jādomā?

Lepnums

Slaviniet savas stiprās puses. Kas jums šajā spēlē izdevās labi?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA



IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet dīķa izmēru
- Novietojiet ūdensrožu lapas dažādos attālumos un leņķos.
- Novietojiet apbalvojumus jeb dārgumus dīķa centrā, nevis vienā galā.

UZDEVUMS

- Spēlētājiem jāseko noteiktam ceļam, piemēram, tikai sarkanajiem punktiem.
- Ļaut spēlētājiem izvēlēties, vai lēkt vai lēkāt.
- Soļot vai braukt ar riteni (ratiņkrēslu lietotājiem), nevis lēkāt un lēkāt.

APRĪKOJUMS

- Piezemēties blakus marķierim, nevis uz tā, ja tas nav līdzens un neslīdošs.
- Noņemiet marķierus, spēlētājiem uzlabojoties.
- Palieliniet vai samaziniet ūdensrožu lapas.

ČILVĒKI

- Spēlētāji pārvietojas pēc kārtas vai visi vienlaikus.
- Spēlētāji seko partnerim; maina līderi un sekotājus.
- Vākt balvas kā komandas izaicinājumu vai individuālu izaicinājumu.

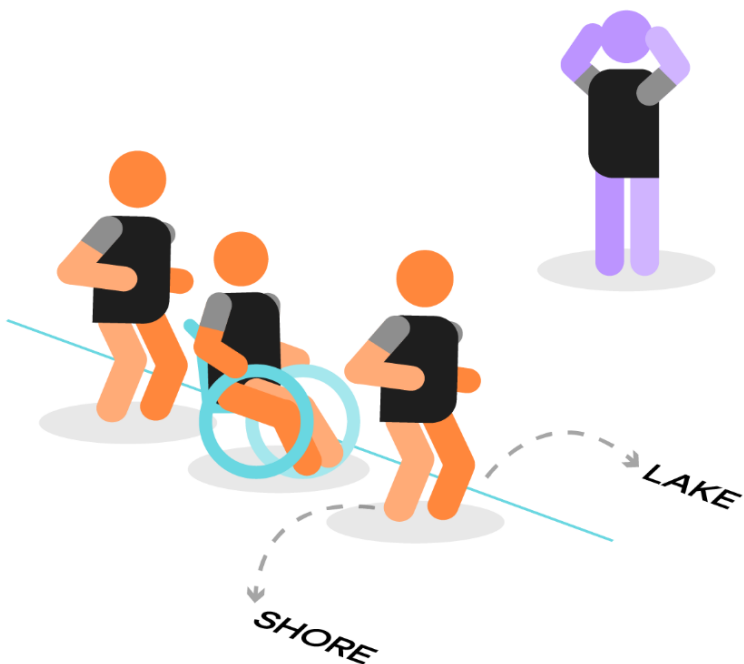
EZERS UN KRASTS

1

Viena līnijas puse ir ezers

2

Otra puse ir krasts



3

Sauciet "Ezers" vai "Krasts"

4

Lekšana uz pareizo līnijas pusi

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsmas ir līdzenas, neslīdošas un pēc iespējas triecienus absorbējošas

APRĪKOJUMS



- Līniju marķēšana, piemēram, lente, virve, krīta līnija, lecamaukļa

KĀ SPĒLĒT



- Novelciet garu līniju. Kreisajā pusē ir ezers. Labajā pusē ir krasts.
- Spēlētāji stāv rindā blakus līnijai, visi ar seju pret līnijas priekšgalu. Kad saucējs sauc "Ezers" vai "Krasts", spēlētāji lec pa kreisi vai pa labi uz pareizo rindas pusi.
- Izmantojiet lēcianu uz divām kājām.
- Ja spēlētāji jau atrodas rindas ezera pusē un saucējs sauc "Ezers", leciat uz vietas.
- Dodiet komandas dažādos ātrumos.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



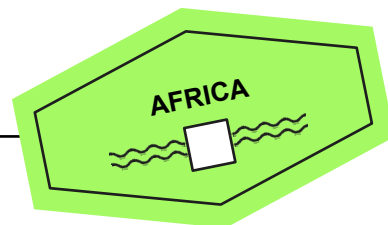
Vai katru reizi vari pārlēkt uz pareizo pusi – ezeru vai krastu?

EZERS UN KRASTS


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

Šī ir tradicionāla spēle, ko spēlē dažādās Āfrikas valstīs.

Starp kādiem dabas veidojumiem jūs varētu lēkāt Latvijā, nevis starp ezeru un krastu?



 PAMATPRASMES

- Līdzsvars
- Divpusējās kustības
- Reakcija un reaktīvās kustības
- Telpiskā izpratne


 IETEIKUMI

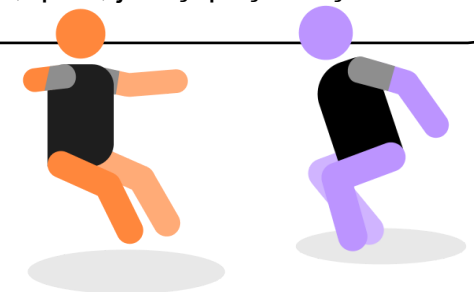
- Koncentrējieties uz saucēju, nevis uz citiem spēlētājiem.
- Piezemējoties, salieciet ceļus.


 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Drosme.

Sekojiēt saviem uzskatiem. Kāpēc bija svarīgi lēkt tā, kā uzskatījāt par pareizu, nevis vienkārši kopēt citus cilvēkus?

Draudzība.

Iedrošiniet citus. Kā jūs iedrošinājat citus spēlētājus, īpaši, ja viņi pieļāva kļūdas?

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Pievienojiet attālumu, lecot starp marķieriem
- Pievienojiet augstumu, lecot pāri šķērslim
- Leciet iekšā un ārā no kvadrāta vai apļa, nevis līnijas abām pusēm

UZDEVUMS

- Pārkāpiet līniju, lēkājot vai pārvietojoties ar riteni (ratiņkrēslu lietotājiem).
- Lēciet atpakaļ vai uz priekšu, nevis no vienas puses uz otru.
- Mainiet lēciena veidus, piemēram, uz divām kājām, lēkājot, soļojot.

APRĪKOJUMS

- Spēlējiet bez līnijas: vienkārši leciet pa labi vai pa kreisi.
- Leciet pāri šķērslim, piemēram, paceltai virvei, zēmam soliņam, marķieru līnijai
- Lēciet uz un no stabila šķēršļa, piemēram, zema soliņa

CILVĒKI

- Spēlētāji pēc kārtas ir saucēji.
- Spēlē mazās grupās, nevis vienā lielā grupā.
- Katram spēlētājam ir partneris, kurš novēro un vērtē; mainieties lomām.

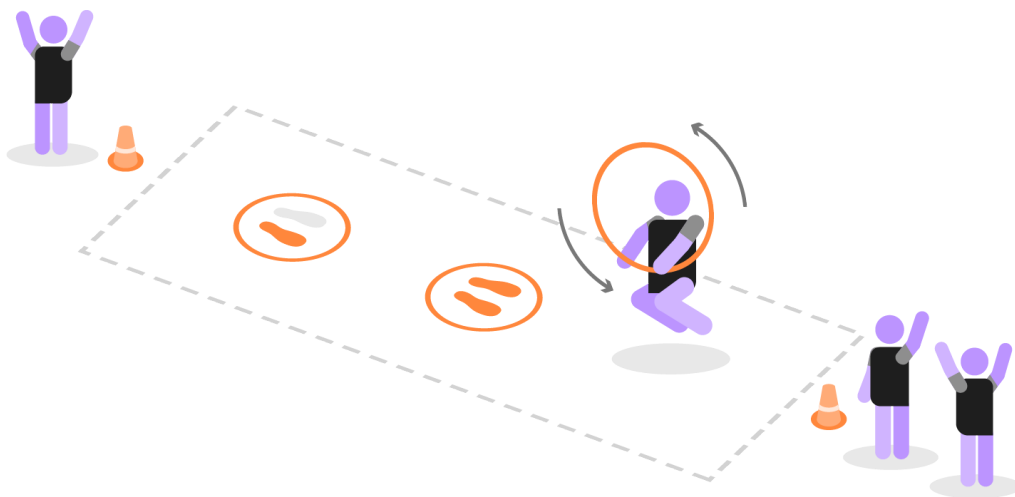
LEKŠANA AR RIŅĶI

1

Pēc kārtas veiciet
atspoles stafeti

2

Ielēkt 1. riņķī



3

Ielēkt 2. riņķī

4

Lēkšana ar 3. riņķi – kā
ar lecamauklu

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsmas ir līdzenas, neslīdošas un pēc iespējas triecienus absorbējošas.
- Spēlētājiem riņķi jānovieto atpakaļ tur, kur tās sāka.

APRĪKOJUMS



- 3 riņķi katrai komandai, piemēram, grozi, velosipēda riepas, virves apļi
- 2 marķieri katrai komandai, piemēram, konuss, nūja, akmens, lente

KĀ SPĒLĒT



- Katrai komandai novietojiet 3 riņķus aptuveni 1 m attālumā vienu no otra.
- Puse komandas stāv aiz marķiera vienā galā; otra puse stāv aiz marķiera otrā galā.
- Spēlējiet kā atspoles stafeti.
- A spēlētājs šķērso laukumu, izmantojot riņķus: ieleciet 1. riņķī; ieleciet 2. riņķī; izmantojiet 3. riņķi kā lecamauklu un veiciet lēcieni uz divām kājām.
- B spēlētājs šķērso laukumu atpakaļ, izmantojot riņķus tādā pašā veidā. Turpiniet atspoles kustību, līdz visi komandas dalībnieki ir šķērsojuši laukumu.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



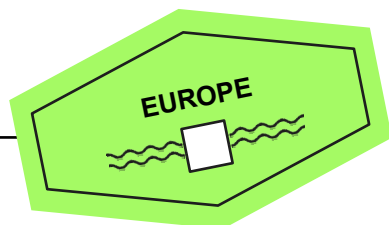
Vai vari saglabāt līdzsvaru, ielecot katrā stīpā?

LEKŠANA AR RIŅĶI


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

Šī bija agrākā lecamauklas forma — izmantojot riņķus virvju vietā — un tā nāk no Eiropas.

Kura lecamauklas versija jums patīk vislabāk?



 PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Divpusējas kustība
- sKordinācija
- Ritms


 IETEIKUMS

- Piezemējoties salieciet ceļus

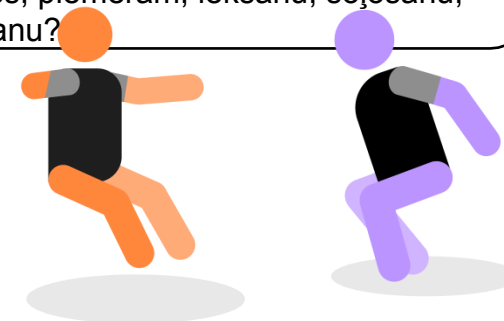

 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Taisnīgums.

Iekļaujiet visus. Kā jūs pielāgojāt spēli, lai nodrošinātu, ka visi var piedalīties?

Cieņa.

Novērtējiet citus cilvēkus. Kuri komandas dalībnieki vislabāk pārvaldīja kādas prasmes, piemēram, lēkšanu, soļošanu, palēkšanu?

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet šķērsojamo attālumu
- Palieliniet vai samaziniet atstarpi starp riņķiem
- Novietojiet riņķus zigzagā, nevis taisnā līnijā

UZDEVUMS

- Leciet ar divām kājām 3. riņķi, nevis izmantojot to kā lecamauklu.
- Izvēlieties, vai lēkt, spert soli vai stumt.
- Izmantojiet riņķi kā lecamauklu, lai šķērsotu telpu, t.i., lecat kustībā.

APRĪKOJUMS

- Mainiet riņķa izmēru

CILVĒKI

- Palieliniet vai samaziniet spēlētāju skaitu katrā komandā.
- Dodiet katram spēlētājam vienu uzdevumu, piemēram, spēlētājs A ielec 3 riņķos, spēlētājs B iekāpj utt.

REAKCIJAS SIENA

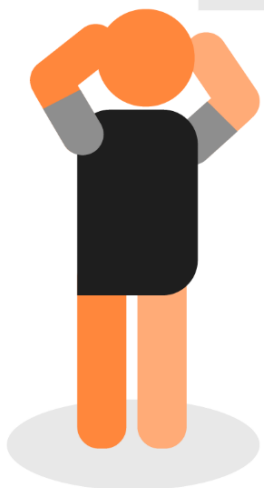
1

Pielīmējiet pie sienas 5 kvadrātus

2

Numurējiet tos no 1 līdz 5

ONE



3

Saucējs sauc nejaušus skaitļus

4

Lēcieni vai sniegšanās, lai pieskartos pareizajam kvadrātam

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir droša un pēc iespējas triecienus absorbējoša.
- Pārliecinieties, ka nekas neizvirzās no sienas.

APRĪKOJUMS



- 5 papīra kvadrāti, numurēti no 1 līdz 5 vai 5 dažādās krāsās (vai arī atzīmējiet kvadrātus ar krītu vai līmlenti).
- Līmlente vai papīra adatas piestiprināšanai pie sienas

KĀ SPĒLĒT



- Pielīmējiet 5 kvadrātus Pie sienas.
- Spēlētājs A stāv pie sienas, ar seju pret kvadrātiem.
- Spēlētājs B nejaušā secībā nosauc skaitļus no 1 līdz 5 (vai krāsas).
- Spēlētājs A reaģē, sniedzoties vai lecot, lai pieskartos pareizajam kvadrātam.
- Spēlējiet 30 sekundes, pēc tam mainieties lomām; spēlē nākamais pāris.
- Pakāpeniski pārvietojiet kvadrātus tālāk viens no otra un/vai ātrāk nosauciet skaitļus/krāsas.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Vai katrā gājienā vari aizsniegt vai aizlēkt tālāk?

REAKCIJAS SIENA

PAMATPRASMES

- Veiklība
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija
- Reakcija un reaģējošas kustības

IETEIKUMI

- Pēc katra pieskāriena atgriezieties centrālajā pozīcijā, lai būtu gatavi nākamajam.

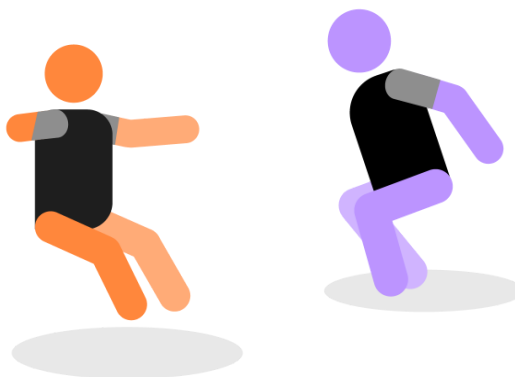
DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Koncentrēšanās.

Pievērsiet uzmanību. Kas jums palīdzēja atcerēties, kur atrodas katrs skaitlis, lai jūs varētu to ātri sasniegt?

Apņēmība.

Koncentrējieties uz savām spējām. Kā jūs katru reizi uzlabojāt savu rezultātu?



ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

VIETA

- Mainīt kvadrātu augstumu no zemes
- Palielināt vai samazināt atstarpi starp kvadrātiem
- Mainīt kvadrātu izkārtojumu un/vai skaitu

UZDEVUMS

- Sauc skaitļus secībā, nevis nejauši.
- Spēlē kā reakcijas spēli uz horizontālas, nevis vertikālas virsmas – stiepjoties, lecot vai skrienot.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet dažāda veida etiķetes, piemēram, ciparus, burtus, krāsas, formas, sporta veidus, ēdienu.

CILVĒKI

- Ja siena ir pietiekami gara, vienlaikus spēlē vairāki spēlētāji.
- Spēlē kā komandas stafete: katrs spēlētājs, ierodoties pie sienas, reaģē uz vienu izsaukumu.