

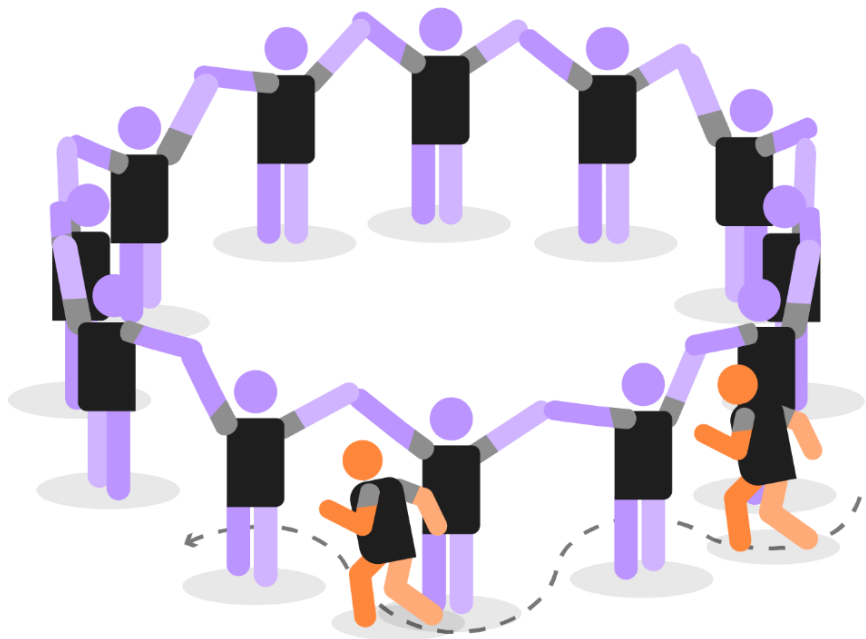
KAĶIS UN PELE

1

Turiet rokas aplī, lai izveidotu arkas

2

Kaķis dzenas pakaļ pelei



3

Skrieniet arkās pa abām pusēm

4

Vai kaķis var noķert peli?

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir droša un neslīdoša.
- Pievērsiet uzmanību un saglabājiet arku, tuvojoties skrējējiem.

APRĪKOJUMS



- Nav

KĀ SPĒLĒT



- Visi, izņemot 2 spēlētājus, stāv aplī.
- Sadodas rokās, veidojot arku virkni.
- Viens spēlētājs ir pele un sāk vienā apļa pusē.
- Viens spēlētājs ir kaķis un sāk otrā pusē.
- Kaķis dzenā peli, abiem spēlētājiem vijoties iekšā un ārā no arkām.
- Vai kaķis var noķert peli?

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS

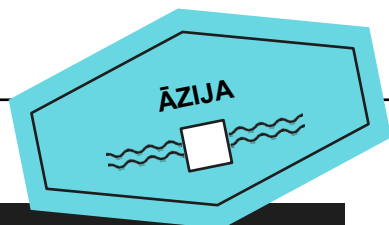


Cik arkām tu, kā pele, vari izskriet cauri, pirms tevi noķer?

KAĶIS UN PELE


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

KAĶIS UN PELE ir spēle no Āzijas, kurā viens spēlētājs – kaķis – dzenā citu spēlētāju – peli. Vai jūs zināt kādas dzenāšanas spēles, kurās ir iesaistīti dzīvnieki? Ja jā, iemāciet tās saviem draugiem.



 PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Koordinācija
- Ritms
- Telpiskā izpratne


 IETEIKUMIS

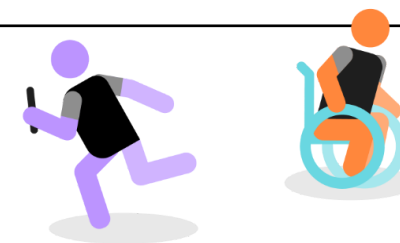
- Skatieties virzienā, kurā skrienat


 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Empātija.

Izprotiet, kā jūtas citi. Kā jūs izrādījāt laipnību, ja kādam šī aktivitāte šķita sarežģīta?

Cieņa.

Pievērsiet uzmanību citiem. Kā jūs izrādījāt cieņu kaķim un pelei, stāvot aplī?

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Paceliet vai nolaidiet rokas, lai mainītu arku augstumu.
- Mainiet attālumu starp kaķa un peles sākuma punktiem.

UZDEVUMS

- Iestatiet laika ierobežojumu vai maksimālo gājienu skaitu, kuros kaķim jānoķer pele.
- Mainiet kaķa un peles pārvietošanās veidu, piemēram, ejot, soļojot sānis, atpakaļgaitā.

APRĪKOJUMS

- Cilvēku vietā izmantojiet marķierus vai slaloma stieņus.
- Dodiet pelei asti, piemēram, šalli, kas iebāzta jostasvietā, un kaķim tā jānoķer.

CILVĒKI

- Palieliniet vai samaziniet spēlētāju skaitu, lai apli padarītu mazāku vai lielāku.
- Spēlējiet bez dzenātāja – kaķa – un izmēriet, cik ilgs laiks nepieciešams katrai pelei, lai pabeigtu apli.

DĀRGUMU LĀDE

1

Uzstādi centrālo dārgumu lādi



2

Kā komandas stafete, skrieniet uz lādi



3

Katru reizi savāc dārgumu



4

Cik daudz dārgumu var savākt jūsu komanda?



DROŠĪBA



- Pārliedzinieties, ka zeme ir droša un neslīdoša.
- Uzmanieties no atsīieniem pret galvām.
- Izklājiet dārgumus, lai spēlētājiem būtu mazāka iespēja atsīties pret galvām.

APRĪKOJUMS



- Starta marķieris katrai komandai, piemēram, konuss, lente, krīta marķieris
- Dārgumi, piemēram, bumbiņas, pupiņu maisi, rotaļlietas, kociņi, akmeņi, plastmasas pudeles

KĀ SPĒLĒT



- Novietojiet dārgumu kaudzi ("lādi") telpas centrā.
- Izveidojiet 4 mazas komandas, katrai no kurām katrā stūrī ir bāze aptuveni 5–10 m attālumā no lādes.
- Stafetē komandas dalībnieki pēc kārtas skrien pie lādes, lai savāktu vienu dārgumu un atdotu to atpakaļ savā bāzē.
- Spēlējiet vai nu noteiktu laiku (piemēram, 3 minūtes), vai līdz visi dārgumi ir paņemti.
- Uzvar komanda ar visvairāk dārgumiem.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Vai esi gatavs skriet, tiklīdz pienāks tava kārta atnest dārgumu?

DĀRGUMU LĀDE


 PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Līdzsvars
- Koordinācija
- Reakcija un reaģējošas kustības


 IETEIKUMI

- Sagatavojieties, kamēr iepriekšējais skrējējs savāc dārgumus, lai jūs varētu doties prom, tiklīdz viņi atgriežas bāzē.


 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Vērtēšana

Padomājiet par stiprajām pusēm un izaicinājumiem. Ko jūsu komanda darīja otrajā reizē, lai gūtu vēl lielākus panākumus?

Lepnums

Uzslavējiet. Ko jūs teicāt katram komandas dalībniekam pēc spēles, lai atzīmētu viņu stiprās puses?

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet attālumu no komandām līdz dārgumu lādei.
- Piešķiriet katrai komandai savu dārgumu lādi "trases" beigās, nevis kopīgu lādi centrālā vietā.

UZDEVUMS

- Piešķiriet dārgumu gabaliņiem dažādus punktus un beigās pievienojiet komandas punktus.
- Katram komandas dalībniekam ir jāpārvietojas citā veidā, piemēram, jāskrien, jāiet atpakaļgaitā, jāspēr sānsolis pa kreisi, jāspēr sānsolis pa labi.

APRĪKOJUMS

- Izlieciet dārgumus dažādās krāsās, lai katra komanda izvēlētos tikai savu krāsu.
- Pievienojiet šķēršļus, lai skrējēji varētu tos apiet vai pāri tiem ceļā uz dārgumiem.

CILVĒKI

- Palieliniet vai samaziniet komandas dalībnieku skaitu
- Daži komandas dalībnieki aizstāv savus dārgumus no citu komandu "zagļiem".
- Viens spēlētājs — pūķis — aizstāv dārgumus, mēģinot noķert skrējējus, pirms tie sasniedz dārgumus. Kad viņi ir ieguvuši dārgumu, viņi ir drošībā.

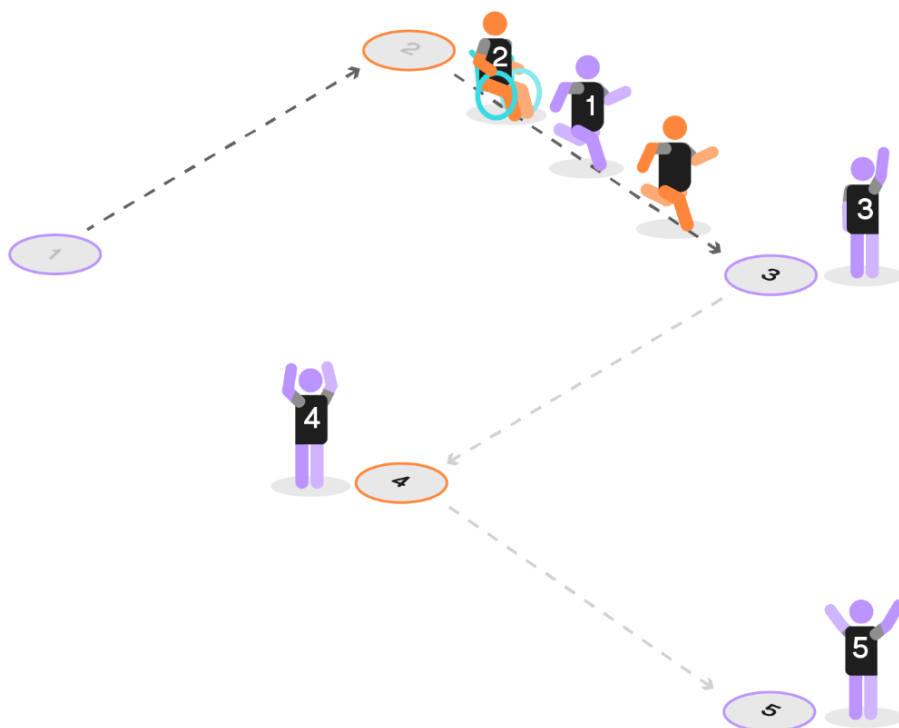
CEĻOJUMS AR VILCIENU

1

Viens spēlētājs ir dzinējspēks

2

Apmeklējiet katru staciju pēc kārtas



3

Savāc citu spēlētāju — ratus

4

Turiet vilcienu kopā ceļojuma laikā

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka zeme ir neslīdoša un droša.
- Neturiet viens pie otra. Ievērojiet distanci starp spēlētājiem.

APRĪKOJUMS



- Nav
- Pēc izvēles: sarkans priekšmets, ko turēt kā apstāšanās signālu, piemēram, šalle, konuss, karogs

KĀ SPĒLĒT



- Izplānojiet staciju sēriju
- Viens spēlētājs sāk kā lokomotīve
- Brauciet starp stacijām secībā, piemēram, 1-5
- Katrā stacijā savāciet vēl vienu spēlētāju – vagonu –, lai izveidotu vilcienu
- Sekojiet personai priekšā – neturieties pie viņas
- Praktizējieties mainīt ātrumu, braucot starp stacijām
- Esiet gatavi apstāties, kad luksofors kļūst sarkans!

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS

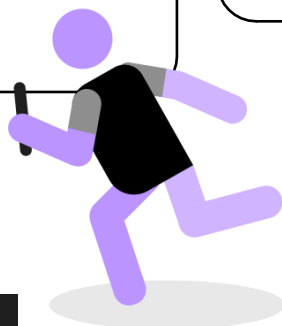


Vai vari sekot līdz dzinējam? Vai vari mainīt virzienu īstajā brīdī?

CEĻOJUMS AR VILCIENU


 PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Līdzsvars
- Divpusējas kustības
- Ritms



 IETEIKUMI

- Skrien taisni, galvu paceltu



 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Lēmumu pieņemšana.

Padomājiet, pirms rīkojaties. Par ko jums bija jādomā, kad bijāt lokomotīve?

Cieņa.

Rūpes par citiem cilvēkiem. Kā jūs uzvedāties – kā lokomotīve vai kā vagonu –, lai parādītu, ka esat laipns.

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet staciju skaitu
- Mainiet attālumu un leņķi starp stacijām
- Novietojiet stacijas apļveida vai nejaušā secībā

UZDEVUMS

- Nejauši nosauciet staciju numurus, lai spēlētāji reaģētu, piemēram, 1, 4, 2,
- Pastāstiet spēlētājiem, ar kādu ātrumu jābrauc.
- Spēlējiet sacensību režīmā: mēriet laiku, cik ilgs laiks nepieciešams dažādiem vilcieniem, lai pabeigtu maršrutu.

APRĪKOJUMS

- Stacijās cilvēku vietā izmantojiet marķierus.
- Ieviesiet dažādus signālus, piemēram, sarkanu, dzeltenu, zaļu.
- Pievienojiet šķēršļus, pa kuriem vilcienam jāpārvar, piemēram, zem virves, lai attēlotu tuneli.

CILVĒKI

- Spēlētāji sākumā trenējas pāros; maina līderi/pavadītājus.
- Palielina vai samazina vagonu skaitu.
- Otra lokomotīve uzņem citu vagonu pāri, sekojot pirmajai lokomotīvei.

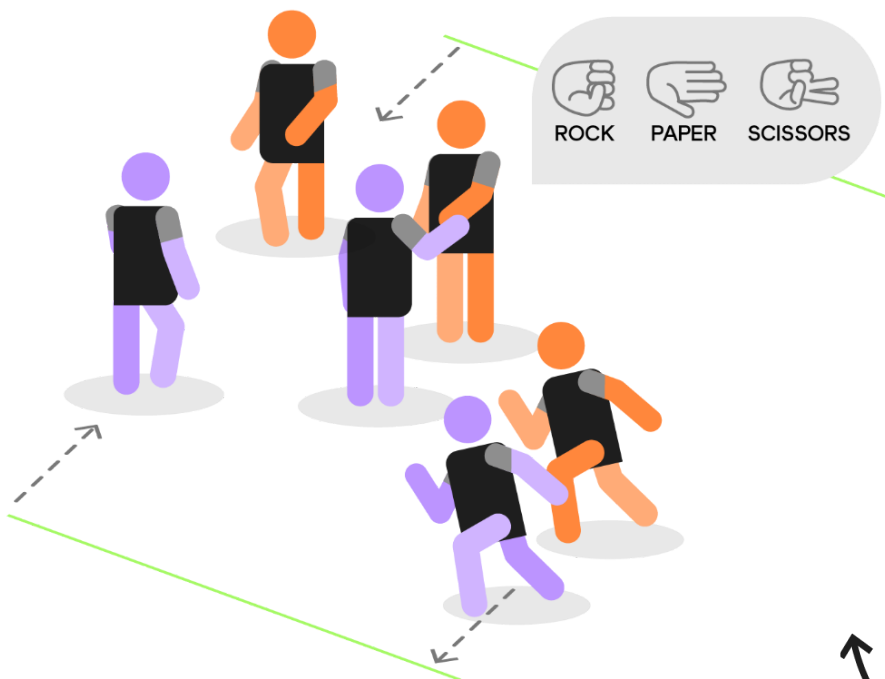
AKMENS, ŠĶĒRES, PAPĪRS

1

Divas komandas stāv viena otrai pretī pāri telpai

2

Skrien, lai satiktos ar pretinieku



3

Spēlējiet akmeni, papīru, šķēres

4

Uzvarētājs cenšas noķert zaudētāju

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir neslīdoša un nebīstama.
- Spēlētājiem jāatzīmē pretinieks plecu augstumā vai zemāk.

APRĪKOJUMS



- Marķieri katras komandas starta/drošības līnijai, piemēram, konusi, lente, zemes līnija, krīta līnija, virve

KĀ SPĒLĒT



- Sadalieties komandās
- Nostāieties aiz savas komandas līnijas, ar seju pret otru komandu
- “Aiziet”: skrieniet satikt komandas pretinieku
- Spēlējiet akmeni, papīru, šķēres, izmantojot roku signālus
- Uzvarētājs cenšas noķert zaudētāju, pirms viņš atgriežas savas komandas līnijā
- Iegūstiet komandas punktu, ja jūs viņus noķerat, pirms viņi ir drošībā

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Vai vari izbēgt no ķērāja? Cik ātri vari apgriezties un skriet?

AKMENS, ŠKĒRES, PAPĪRS


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

Ziemeļamerikā spēli "akmens, papīrs, šķēres" sauc par "Rošambo".

Šo spēli spēlē visā pasaulē.


 NORTH AMERICA


 PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Līdzsvars
- Koordinācija
- Reakcija un reaģējošas kustības


 IETEIKUMI

- Palielinot skriešanas ātrumu, noliecieties uz priekšu.
- Sabalansējiet savu svaru, lai būtu gatavs dzīties pakaļ vai bēgt.


 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Problēmu risināšana

Izmēģiniet kaut ko atšķirīgu. Ko vēl jūs mēģinājat – individuāli vai komandā –, ja jūs pastāvīgi ķēra?

Lepnums

Slavējiet komandas centienus. Ko jūsu komanda un komandas biedri paveica labi, neatkarīgi no tā, vai jūs uzvarējāt vai nē?

 ADAPTĪVĀ
 VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet atstarpi starp komandām.
- Izmantojiet V veida komandu līnijas: visspējīgākās šaurajā galā un mazāk spējīgās platajā galā.
- Palieliniet vai samaziniet attālumu starp pretiniekiem, kad tie satiekas.

UZDEVUMS

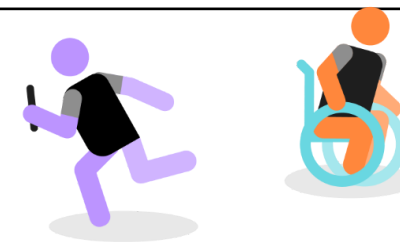
- Nosakiet ātrumu katrā kārtā, piemēram, ejiet vai skriet.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet vizuālu un dzirdamu signālu "sākt" brīdim.
- Papildus komandu līnijām atzīmējiet drošības zonu spēles laukuma vidū.

CILVĒKI

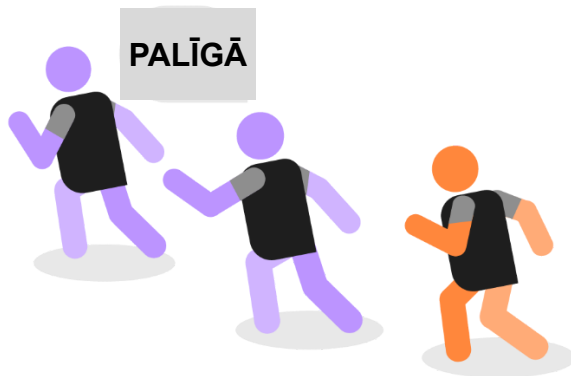
- Katrā kārtā salieciet pretiniekus ar līdzīgām spējām.
- Spēlējiet kā stafeti – vienlaikus tiekas divi pretinieki, nevis visi spēlētāji skrien vienlaikus.
- Mainieties pozīcijas, lai spēlētāji stātos pretī dažādiem pretiniekiem.



PALĪGĀ

1

Spēlējiet
pakaļdzīšanos



2

Ask a friend for help
– shout “PALĪGĀ!”

SAFE
3... 2... 1

3

Turiet rokas, lai
netiktu noķerti

4

Atlaidiet pēc 3
sekundēm

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir droša un neslīdoša.
- Ķērājam jāpieskaras skrējējiem plecu augstumā vai zemāk.
- Palīgi skrien no aizmugures, lai satvertu skrējēju rokas.

APRĪKOJUMS



- Nav

KĀ SPĒLĒT



- Spēlējiet ķērājus lielā telpā, piemēram, 15 m x 15 m, atkarībā no spēlētāju skaita/lieluma.
- Ķērājs mēģina noķert skrējējus.
- Ja pastāv risks tikt noķertam, sauciet “PALĪGĀ!”, lai lūgtu palīdzību.
- Cits spēlētājs jums palīdz, turot jūsu roku.
- Turpiniet skriet pāri. Jūs nedrīkst noķert, kamēr jūs turaties rokās, bet jums ir jāatlaiž rokas pēc 3 sekundēm.
- Kad skrējēji tiek noķerti, viņi pievienojas ķērāju ķēdei.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Cik citiem spēlētājiem tu vari palīdzēt spēles laikā?

PALĪGĀ


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

Origināli šo spēli sauc «Socorro». Tas ir spāņu vārds, kas nozīmē “palīdzība”. Spāņu valoda ir viena no daudzajām valodām, ko runā Dienvidamerikā, kur spēlē šo spēli. Kādas ķeršanas spēles jūs spēlējat savā valstī?


 DIENVIDAMERIKA


 PAMATA PRASMES

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


 IETEIKUMI

- Koncentrējieties uz to, lai jūs nenokertu
- Pievērsiet uzmanību citiem spēlētājiem, kad kliekāt “PALĪGĀ!”


 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Sadarbība.

Darbs komandā. Kā jūs pārliecināties, ka skrējēji palīdzēja dažādiem cilvēkiem, nevis visi mēģināja sadevušies rokās sadraudzēties ar vienu un to pašu cilvēku?

Draudzība.

Iesaistiet visus. Kam jūs palīdzējāt spēles laikā?

 ADAPTĪVĀ
 VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palielināt vai samazināt spēles laukuma izmēru.
- Nodrošināt drošu zonu spēles laukumā spēlētājiem ar ierobežotām kustībām.
- Mainīt formu, piemēram, taisnstūrveida, nevis kvadrātveida.

UZDEVUMS

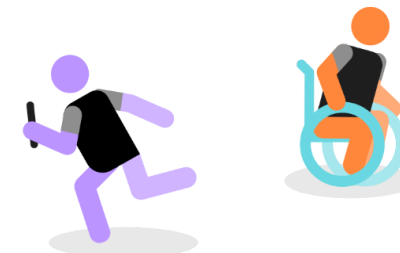
- Ķērājam ir noteikts laiks, kurā jānoķer pēc iespējas vairāk skrējēju.
- Ja skrējējs tiek noķerts, viņš kļūst par papildu ķērāju.
- Spēlētāji, sadevušies rokās, var apstāties un atpūsties 3 sekundes.

APRĪKOJUMS

- Uzzīmējiet vai novietojiet uz zemes marķierus, no kuriem skrējējiem jāizvairās.
- Dodiet skrējējiem “asti”, ko vajātāji var noķert: savāciet astes, nevis pieskarieties skrējējiem.

CILVĒKI

- Vienlaikus var būt vairāk nekā viens ķērājs.
- Skrējējiem drošības labad jāturas rokās ar diviem draugiem.
- Kad skrējēji tiek noķerti, viņi pievienojas ķērāju ķēdei.



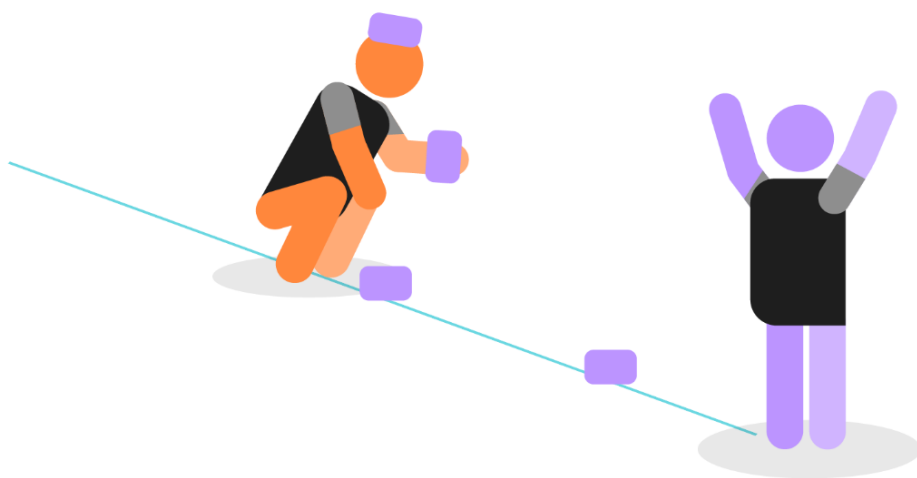
PACEL TO

1

Spēlētājs A novieto priekšmetus uz līnijas

2

Spēlētājs B paņem priekšmetus



3

Nenokāpiet no līnijas!

4

Ejot, līdzsvarojiet priekšmetu uz galvas

DROŠĪBA



- Sekojiet līdzi, kurp dodaties.
- Nemetiet priekšmetus.

APRĪKOJUMS



- Līniju marķēšana, piemēram, līmlente, krīts, aukla
- 3 priekšmeti, kas jāpaceļ, piemēram, pupu maisi, nūjas, rotaļlietas
- Pēc izvēles: 1 priekšmets līdzsvarošanai, piemēram, pupu maiss

KĀ SPĒLĒT



- Izvietojiet uz zemes plakanas līnijas, katru aptuveni 5 m garu.
- Strādājiet pāros vai nelielās komandās; spēlētāji maina lomas.
- Spēlētājs A iet pa līniju un novieto uz tās 3 priekšmetus.
- Spēlētājs B iet pa līniju un paceļ priekšmetus.
- Atkārtojiet ar katru spēlētāju; mainiet lomas, lai katrs spēlētājs novietotu un paceltu priekšmetus.
- Atkārtojiet, šoreiz balansējot papildu priekšmetu uz galvas.
- Cik daudz jūs varat pacelt, nenokāpjot no līnijas un nenometot priekšmetu?

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS

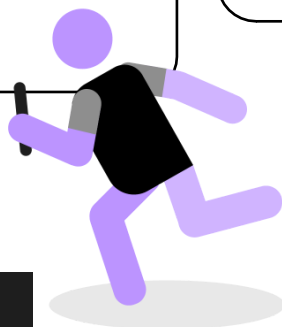


Vai vari iet gar līniju, nenokāpjot no tās? Vai vari noliekties vai pietuipies, lai paceltu priekšmetu, nenokāpjot no līnijas?

PACEL TO


PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Ķermeņa apziņa
- Koordinācija
- Telpiskā apziņa



IETEIKUMI

- Turiet galvu pēc iespējas nekustīgāku.
- Skatieties uz fiksētu punktu – acu līmenī –, lai palīdzētu saglabāt līdzsvaru.



LIFE SKILLS & VALUES
Koncentrēšanās

Neļaujiet sev novērsties. Uz ko jūs koncentrējāties, lai gūtu panākumus?

Apnēmība

Izvirziet sev personīgo mērķi. Kādus mērķus jūs sev izvirzījāt, lai palīdzētu jums pilnveidoties?

**ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA**
IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT
TELPA

- Padarīt līniju platāku, šaurāku vai izliektāku
- Pārvietoties starp tramvaja slieķēm, nevis pa vienu līniju
- Palielināt vai samazināt līnijas garumu un objektu atstarpes

UZDEVUMS

- Vispirms praktizējiet iešanu pa līniju bez priekšmetiem.
- Novietojiet priekšmetus abās līnijas pusēs un izstiepieties uz sāniem, lai tos paceltu.
- Mainiet soļu garumu, piemēram, mazus soļus, milzu soļus.

APRĪKOJUMS

- Ejiet pa soliņu, nevis pa taisnu līniju.
- Iedodiet katrai komandai spaini ar priekšmetiem un izmēriet laiku, cik ilgs laiks nepieciešams, lai tos visus novietotu un savāktu.
- Iekļaujiet zemas priekšmetus, pār kuriem pārkāpt, kā arī tos pacelt.

CILVĒKI

- Spēlējiet stafetē, katram spēlētājam paņemot vienu priekšmetu no iepriekš novietotu priekšmetu rindas.
- Spēlētāji sāk no abiem rindas galiem, lai redzētu, kurš pirmais paņems priekšmetu vidū.

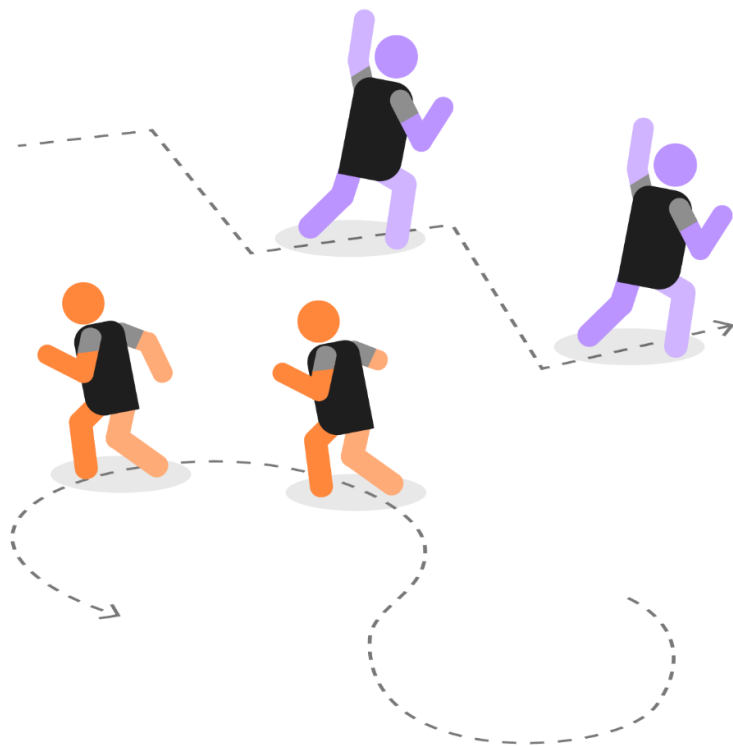
MAINĪGĀ ĒNA

1

Spēlējiet pāros

2

Viens spēlētājs ir līderis



3

Viens spēlētājs ir sekotājs – ēna

4

Ēna kopē līdera kustības

DROŠĪBA



- Skaties, kurp dodies!
- Uzmanies no citiem cilvēkiem!
- Ēna paliek aptuveni 2 m aiz līdera.

EQUIPMENT



- Nav
- Pēc izvēles: mūzika vai instrumenti ritma atskaņošanai

KĀ SPĒLĒT



- Spēlējiet pāros: viens vadītājs un viens sekotājs (ēna).
- Vadītājs staigā pa telpu; pastāvīgi mainot ātrumu un virzienu.
- Ēna "pielīp" vadītājam, pēc iespējas precīzāk sekojot katrai kustībai.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS

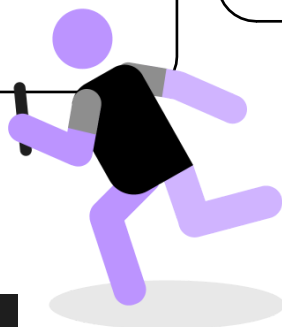


Kā ēna, vai vari turēties pie līdera? Vai vari pēc iespējas precīzāk sekot katrai viņa kustībai?

MAINĪGĀ ĒNA


PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Līdzsvars
- Reakcija un reaģējošas kustības
- Telpiskā izpratne



IETEIKUMI

- Esiet uzmanīgi – turpiniet skatīties un klausīties
- Saglabāji distanci starp līderi un ēnu



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Komunikācija.

Skaties un klausies. Kā uzmanības pievēršana ķermeņa valodai palīdzēja tev gūt panākumus?

Draudzība.

Palīdzi viens otram. Kādus norādījumus vai signālus tu devi, lai palīdzētu savai ēnai pieķerties tev?

**ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA:****IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT****TELPA**

- Palieliniet vai samaziniet telpu – visai grupai vai konkrētiem pāriem.
- Piešķiriet katram pārim zonu, lai tie nesadurtos ar citiem cilvēkiem.
- Mainiet reljefu, iekļaujot nelīdzenas virsmas.

UZDEVUMS

- Ļaujiet vadītājiem izvēlēties ātrumu un virzienus.
- Viena persona dod komandas, tāpēc gan vadītājiem, gan ēnām ir jāreaģē.
- Vadītāji cenšas atbrīvoties no ēnām, izvairoties.

APRĪKOJUMS

- Kustēties mūzikas vai ritma pavadībā.
- Pievienojiet šķēršļus, no kuriem jāizvairās.
- Izveidojiet slaloma trasi, kuru katram pārim jāpārvar, vadītājam izvēloties, kā to izdarīt.

CILVĒKI

- Samaziniet vai palieliniet vienlaikus telpā pārvietojošos pāru skaitu.
- Novērotāji darbojas kā tiesneši un piešķir punktus pāriem.

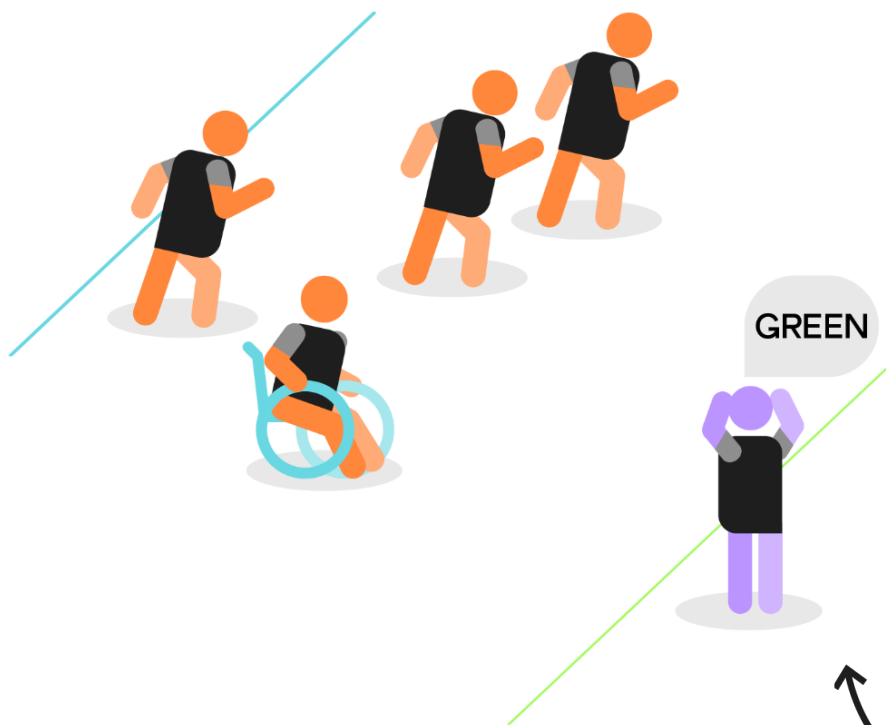
LUKSOFORI

1

No starta līnijas virzieties saucēja virzienā.

2

Saucējs kliež luksofora signālus: zaļu, dzeltenu, sarkanu



3

Apstājies pie sarkanās gaismas – atgriezies sākumā, ja izkustējies

4

Pirmais, kurš sasniedz finišu, kļūst par saucēju

DROŠĪBA



- Pārbaudiet, vai zeme ir neslīdoša un droša.

APRĪKOJUMS



- Starta un finiša līniju marķieri, piemēram, konusi, lente, krīta līnija, virve

KĀ SPĒLĒT



- Viens spēlētājs – saucējs – stāv finiša līnijā ar muguru pret pārējiem spēlētājiem.
- Spēlētāji sāk no pretējās laukuma puses.
- Saucējs sauc luksoforus: zaļo (skriet uz priekšu), dzeltenu (skriet uz vietas), sarkano (stāties).
- Spēlētāji virzās zvanītāja virzienā, pakļaujoties luksoforiem.
- Pie “sarkanā” signāla saucējs apgriežas: ja kāds spēlētājs tiek redzēts kustībā, viņš atgriežas starta pozīcijā.
- Pirmais spēlētājs, kurš sasniedz finiša līniju, kļūst par jauno saucēju.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS

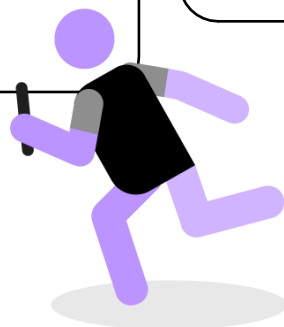


Vai jūs varat nekavējoties apstāties, kad saucējs kliež “sarkanā gaisma”?

LUKSOFORI


 PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Līdzsvars
- Divpusējas kustības
- Reakcija un reaktīvās kustības



 IETEIKUMI

- Skrien taisni ar paceltu galvu. Skrien ar ātrumu, kas nozīmē, ka vari apstāties laicīgi.



 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Radošums.

Izmantojiet savu iztēli. Kādas formas jūs veidojāt katru reizi, kad apstāties pie sarkanās gaismas? Vai varējāt noturēt līdzsvaru?

Apņēmība.

Turpiniet mēģināt. Kas jums palīdzēja mēģināt vēlreiz, ja jūs izkustējāties un tikāt nosūtīts atpakaļ uz sākumu?

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet attālumu starp starta un finiša līnijām.
- Ļaujiet dažiem spēlētājiem sākt tuvāk saucējam.
- Saucējs stāv apļa centrā, un spēlētāji pārvietojas no malas.

UZDEVUMS

- Spēlētāji vienkārši virzās uz priekšu, līdz tiek paziņots "sarkanās gaismas signāls".
- Saucējs skaita atpakaļ, lai brīdinātu spēlētājus apstāties, piemēram, "1-2-3 sarkanā gaisma!".
- Dažādi kustību veidi/ātrums, piemēram, rāpošana, iešana, skriešana, lēkšana.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet vizuālos signālus luksoforu vietā.
- Pievienojiet šķēršļus, lai spēlētāji varētu pārvietoties zem tiem, pāri tiem un ap tiem.

CILVĒKI

- Spēlējiet trijātā vai nelielās grupās. Izvēliet vienu komentētāju un vienu "novērotāju" – lai redzētu, kuri spēlētāji pārvietojas pēc sarkanās gaismas.
- Katru reizi nominējiet jaunu komentētāju, ja vieni un tie paši spēlētāji turpina uzvarēt.