

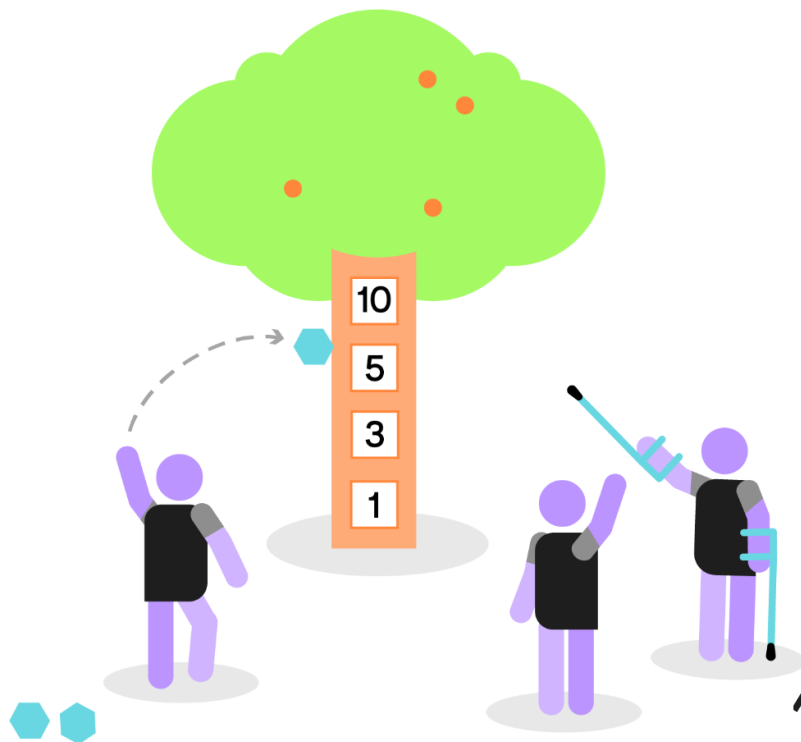
VERTIKĀLAIS MĒRĶIS

1

Uzstādiet mērķus uz sienas vai koka

2

Mērķi kļūst vērtīgāki, tiem virzoties uz augšu.



3

Metiet pēc kārtas

4

Katrā gājienā tiecies pēc nākamā augstākā mērķa

DROŠĪBA



- Pirms katra spēlētāja metiena pārliecinieties, ka mērķis ir brīvs.
- Komandas dalībnieki gaida aiz līnijas savu kārtu.

APRĪKOJUMS



- Priekšmeti, piemēram, pupu maisi, nūjas, putuplasta šķēpi, bumbas
 - Mērķi uz virsmas, piemēram, papīrs, krīts, līmlente
- VAI
- Piekarināti mērķi, piemēram, baloni, stīpas, ātruma kāpnes

KĀ SPĒLĒT



- Atzīmējiet virkni augšupejošu mērķu uz vertikālas virsmas, piemēram, no ceļgalu augstuma līdz galvas augstumam.
- Piešķiriet katram mērķim punktus.
- Mazās komandās spēlētāji pēc kārtas met priekšmetu mērķos no marķiera aizmugures (piemēram, 2–3 m atkarībā no spēlētāju spējām).
- Katrā kārtā viņi tiecas uz nākamo mērķi.
- Saskaitiet rezultātus, lai iegūtu kopējo komandas rezultātu.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



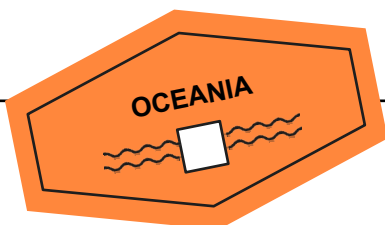
Vai nākamreiz vari trāpīt augstāk?

VERTIKĀLAIS MĒRĶIS

REGIONĀLĀ SPĒLE

Šī ir tradicionāla spēle, ko spēlē Okeānijas valstīs.

Kādas mešanas spēles tiek spēlētas jūsu valstī?



PAMATA PRASMES

- Divpusējas kustības
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija

IETEIKUMI

- Mēģiniet mest no paduses un virs galvas.
- Izmantojiet abas rokas, veicot metienu no krūtīm vai no augšas.

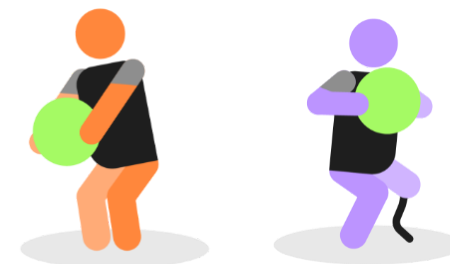
DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Vērtēšana

Mācieties no kļūdām. Ko jūs iemācījāties, kad metiens nebija veiksmīgs?

Ciena

Rūpējieties par vidi. Kā jūs pārlicinājāties, ka nekam vai nevienam apkārtējam nenodarāt pāri?



ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA :

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Stāviet tuvāk vai tālāk no mērķiem.
- Pārvietojiet mērķus augstāk vai zemāk un/vai mainiet atstarpi starp tiem.
- Izveidojiet dažādu formu mērķus vai izvietojiet tos dažādos rakstos.

UZDEVUMS

- Met no paduses vai virs rokas, ar dominējošu vai nedominējošu roku.
- Izvēlies, uz kuru mērķi mērķēt, nevis katru reizi kāpt augšup.
- Pārvieto mērķi uz augšu tikai tad, ja izdodas trāpīt zemāk esošajā mērķī.

APRĪKOJUMS

- Izveidojiet kopā ar spēlētājiem jautrus mērķus, piemēram, dzīvnieku formas, kas kāpj kokā.
- Mest apaļus vai lineārus objektus, piemēram, bumbu, gaudotāju.
- Mainiet metamo objektu izmēru un svaru.

CILVĒKI

- Spēlējiet kā sacensību starp pāriem: uzvar pirmais, kurš sasniedz augšējo mērķi.
- Palūdziet spēlētājiem pierakstīt rezultātu vienam otram/komandai.
- Spēlētāji turpina mest, līdz netrāpa, pēc tam iespēlē nākamajam spēlētājam.

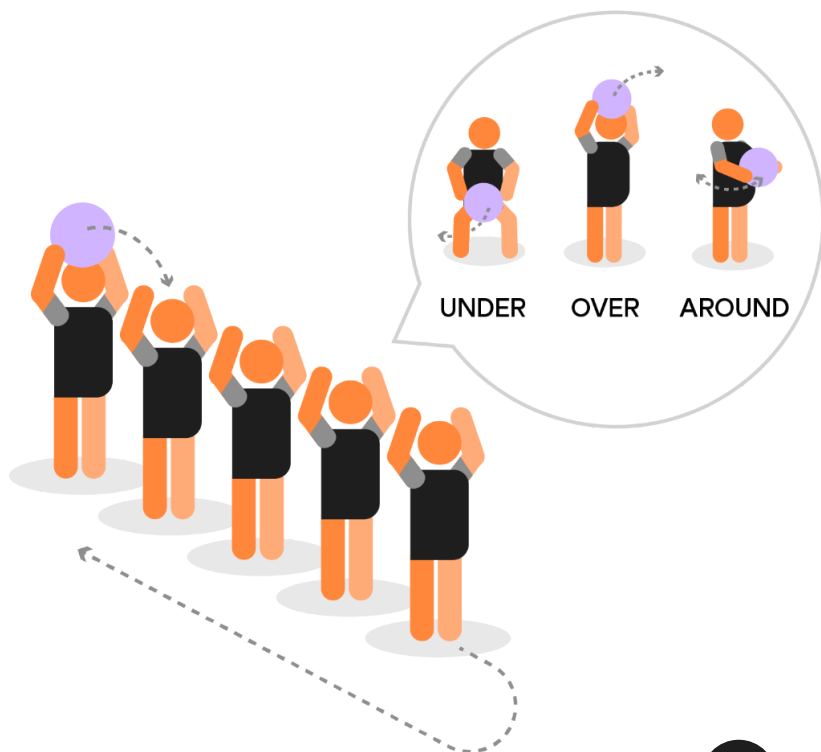
ZEM, VIRS, APKĀRT

1

Stāviet rindā ar skatu uz priekšu

2

Izlaidiet bumbu caur kājām



3

Piespēlējiet bumbu pāri galvām

4

Piespēlē bumbu uz vienu pusi, tad uz otru

DROŠĪBA



- Pārbaudiet, vai virsma ir brīva no šķēršļiem un neslīdoša.
- Atgādiniet spēlētājiem, lai viņi ir gatavi saņemt bumbu.

APRĪKOJUMS



- Liela bumba, piemēram, pludmales bumba, mini basketbola bumba, balons

KĀ SPĒLĒT



- Stāviet rindā komandās ar seju uz priekšu.
- Padodiet bumbu no rindas priekšgala uz aizmuguri, caur kājām.
- Pēdējais cilvēks skrien uz priekšu.
- Šoreiz padodiet bumbu virs galvas.
- Atkārtojiet.
- Trešo reizi: padodiet bumbu uz savu labo pusi. Atkārtojiet.
- Visbeidzot, padodiet bumbu uz savu kreiso pusi.
- Kura komanda finišēs pirmā?

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Vai, piespēlējot bumbu, vari pagriezt seju un saglabāt līdzsvaru?

ZEM, VIRS, APKĀRT


PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Divpusējās kustības
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija



IETEIKUMI

- Izmantojiet abas rokas, lai piespēlētu bumbu.
- Stāviet ar kājām plati, lai palīdzētu saglabāt līdzsvaru.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Komunikācija

Runājiet skaidri un klausieties. Kā laba komunikācija palīdzēja jūsu komandai gūt panākumus?

Draudzība

Palīdziet viens otram. Kā jūs palīdzējāt saviem komandas biedriem? Kā viņi palīdzēja jums?

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

- Piespēlējiet bumbu lielam spēlētāju lokam, nevis mazām komandām.
- Palieliniet vai samaziniet atstarpi starp komandas dalībniekiem.

UZDEVUMS

- Komandas dalībnieki pārmaiņus piespēlē, piemēram, 1. spēlētājs – zem kājām, 2. spēlētājs – virs galvas utt.
- Spēlētāji katru reizi izvēlas, kā piespēlēt bumbu.

APRĪKOJUMS

- Mainīt bumbas izmēru, svaru vai tekstūru
- Izmantot vairāk nekā vienu bumbu spēlē
- Katru reizi sākt ar jaunu bumbu; punktus skaitīt par savākto bumbu skaitu

CILVĒKI

- Palielināt vai samazināt spēlētāju skaitu.
- Izveidot nevienāda lieluma komandas.
- Izveidot komandas kapteini, kurš dod norādījumus, piemēram, zem, virs, pa kreisi, pa labi.

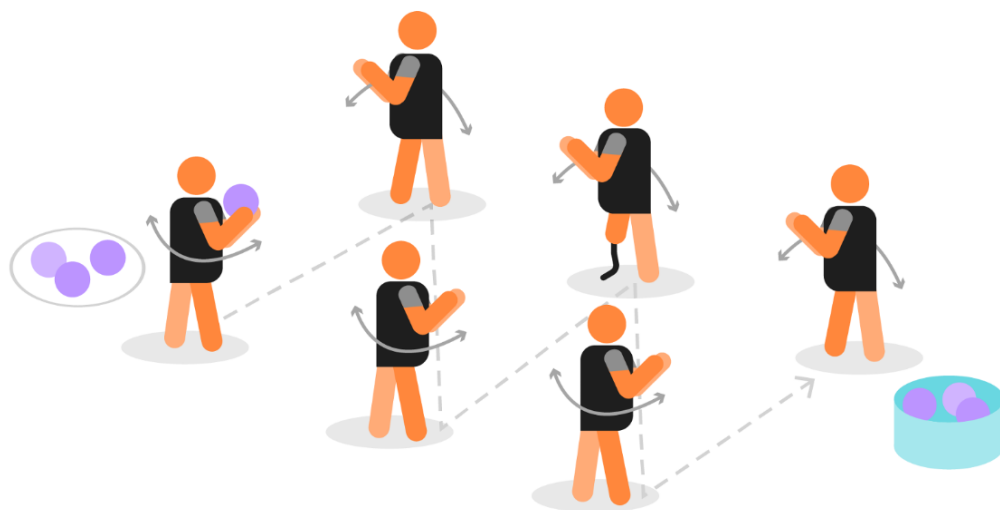
ZIG ZAG

1

Stāviet paralēlās līnijās

2

Atdodiet piespēli pretiniekam



3

2. raundā izmantojiet krūšu piespēli

4

3. raundā izmantojiet metienu virs galvas

DROŠĪBA



- Atgādiniet spēlētājiem būt gataviem saņemt bumbu.
- Pārvietojieties tālāk viens no otra, ja spēlētājiem nepieciešams vairāk laika reaģēšanai.
- Izvairieties no metieniem virs galvas, kas tiek veikti atpakaļgaitā.

APRĪKOJUMS



- Liela bumba, piemēram, pludmales bumba, mini basketbola bumba, balons
- Pēc izvēles: trauks
- Pēc izvēles: līniju marķieri

KĀ SPĒLĒT



- Nostāijieties divās paralēlās rindās, attālums atbilst spēlētāju skaitam, piemēram, 2–3 m.
- Novietojiet spēlētājus tā, lai viņi būtu nobīdīti, t. i., neatrodas tieši viens pret otru.
- 1. spēlētājs (A līnija) piespēlē bumbu pa diagonāli 2. spēlētājam (B līnija), kurš piespēlē bumbu 3. spēlētājam (A līnija) un tā tālāk.
- Pēdējais spēlētājs iemet bumbu traukā.
- Atkārtojiet, šoreiz ar piespēli no krūtīm; atkārtojiet vēlreiz ar metienu virs galvas.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Vai vari izdarīt precīzu piespēli, lai komandas biedrs to varētu viegli noķert?

ZIG ZAG

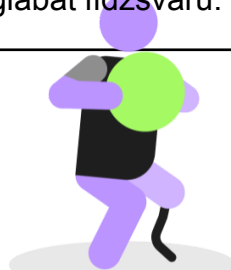

PAMARA PRASMES

- Līdzsvars
- Divpusējās kustības
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija



IETEIKUMI

- Izmantojiet abas rokas, lai piespēlētu bumbu.
- Stāviet ar kājām plati, lai palīdzētu saglabāt līdzsvaru.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Taisnīgums

Atrodiet veidus, kā iekļaut visus. Ko jūs darījāt, lai pārliecinātos, ka visi var piedalīties un gūt panākumus?

Apņēmība

Atgūties pēc neveiksmēm. Kāpēc jums bija jāturpina mēģināt pēc kļūdas pieļaušanas?

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

- Palieliniet vai samaziniet attālumu starp līnijām un/vai atstarpi starp spēlētājiem.
- Spēlējiet divos lielos apļos, nevis mazās komandu līnijās.

UZDEVUMS

- Izmantojiet tikai viena veida piespēli, piemēram, tikai piespēli no krūtīm.
- Ja bumba tiek nomesta, komanda sāk spēli no jauna.
- Mēriet, cik ilgs laiks nepieciešams.

APRĪKOJUMS

- Mainīt bumbas izmēru, svaru vai tekstūru
- Spēlēt vairāk nekā vienu bumbu, piemēram, sākt spēlēt otro pēc tam, kad pirmā ir pagājusi garām
- Pēdējais spēlētājs tiecas uz vārtiem, lai gūtu komandas punktu

CILVĒKI

- Palielināt vai samazināt spēlētāju skaitu
- Spēlētāji mainās pēc katras kārtas, lai katru reizi mainītos pēdējais spēlētājs (vārtu metējs)
- Viens spēlētājs piespēlē citiem, kad tie pārvietojas garām

ČŪSKA UN KĀPNES

PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija



IETEIKUMI

- Koncentrējies uz kvadrātu, uz kuru mērķē.
- Skaties, kur met.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Empātija.

Ieklausieties citos. Kāpēc bija svarīgi ieklausīties citu cilvēku sajūtās, it īpaši, ja viņiem šī aktivitāte šķita grūta?

Lepnums.

Svinēt progresu. Kā jūs svinējāt, kad kāds nākamajā gājienā tika tālāk?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA :

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet kvadrātu izmēru un/vai atstarpi starp tiem.
- Mainiet formu, piemēram, apļus kvadrātu vietā.
- Izveidojiet taisnas vai izliektas kvadrātu kāpnēs režģa vietā.

UZDEVUMS

- Izmantojiet dažādus metienus, piemēram, padusē, virsū, ripojot.
- Spēlētājiem ir vairāk nekā viens mēģinājums mest bumbu vienā kvadrātā.
- Spēlētāji atsāk spēli no sava pēdējā kvadrāta, nevis atgriežas sākuma punktā.

APRĪKOJUMS

- Mainīt objekta izmēru, svaru vai tekstūru.
- Nodrošināt rampu/reni, lai spēlētājs varētu ripināt objektu, ja nepieciešams.
- Izmantot skaņas signālu, lai vadītu spēlētāju metienus.

CILVĒKI

- Spēlējiet pāros: partneri turpina no vietas, kur katrs beidza.
- Komandas treneris: viens spēlētājs dalās ar padomiem pēc komandas biedru vērošanas.

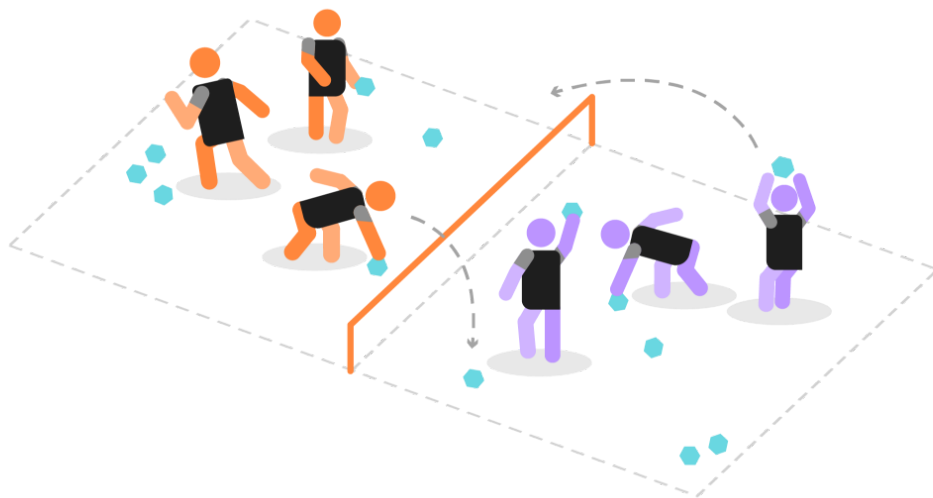
PAGALMA TĪRĪŠANA

1

Spēlēt komandās

2

Izmet atkritumus otras komandas pagalmā.



3

Mest pa vienam gabaliņam vienlaikus

4

Vai vari savu pagalmu uzturēt tīru no atkritumiem?

DROŠĪBA



- Mest mīkstus priekšmetus
- Spēlētāji nedrīkst mest priekšmetus tieši citu cilvēku virzienā
- Skrienot un noliecoties, lai paceltu priekšmetus, uzmanieties no citiem

APRĪKOJUMS



- Atkritumi (metamie priekšmeti), piemēram, papīra bumbiņas, sūkļa bumbiņas – kopā 2+ katram spēlētājam
- Zonal - konusi, lente, krīts, tīkls, sols, virve

KĀ SPĒLĒT



- Izveidojiet laukumu (piemēram, 12 m x 6 m); sadaliet to ar tīklu.
- Spēlējiet komandās; katra komanda paliek savā pagalmā.
- Izkaisiet metamos priekšmetus – “atkritumus” – pa katru pagalmu.
- Komandas savāc atkritumus no sava pagalma un iemet tos pretinieku komandas pagalmā; savāc un met tikai vienu atkritumu gabalu vienlaikus.
- Turpiniet spēlēt 1 minūti.
- Kurai komandai ir vismazāk atkritumu pagalmā, kad jūs apstājaties?
- Spēlējiet vēlreiz.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Izmēģini dažādus atkritumu izmešanas veidus. Kurš no tiem darbojas vislabāk?

PAGALMA TĪRĪŠANA

PAMATA PRASMES



- Veiklība
- Ķermeņa apziņa
- Koordinācija
- Telpiskā apziņa



IETEIKUMI



- Izmēģini dažādus metiena veidus (no krūtīm, pāri galvai)
- Paskaties, kur tu met.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Sadarbība.

Darbs komandā. Kā jūs strādājat kopā, lai gūtu panākumus?

Draudzība.

Iedrošiniet citus. Ko jūs teicāt vai darījāt, lai iedrošinātu visus piedalīties un censties pēc iespējas labāk?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA :

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palielināt vai samazināt laukuma platumu vai garumu.
- Palielināt vai samazināt tīkla augstumu/aizlieguma zonas platumu.

UZDEVUMS

- Izmantojiet dažādus metienus, piemēram, ar dominējošo roku, nedominējošo roku, padusē, virs rokas, ripojot (zem tīkla).
- Sēdiet vai nometieties ceļos.
- Ierobežojiet, cik daudz priekšmetu katrs spēlētājs var mest.

APRĪKOJUMS

- Palieliniet vai samaziniet priekšmetu skaitu.

CILVĒKI

- Palieliniet vai samaziniet spēlētāju skaitu.
- Izveidojiet nevienāda lieluma komandas, piemēram, 4 pret 6.
- Iepazīstiniet ar lomām, piemēram, daži spēlētāji savāc atkritumus, citi tos izmet.

IZPĒTĪSIM!

1

Izveidojiet stāstu

2

Pastāstiet par galvenajiem notikumiem



3

Interpretējiet kustības

4

Esiet radoši!

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir droša un neslīdoša.
- Pārvietojoties, uzmanieties no citiem.

APRĪKOJUMS



- Pēc izvēles: šķēršļi
- Pēc izvēles: mūzika
- Pēc izvēles: bērnu grāmata vai filma kā stāsta pamats

KĀ SPĒLĒT



- Izmantojiet stāstu, lai vadītu spēlētājus dažādās kustībās.
- Pastāstiet galvenos notikumus, bet ļaujiet spēlētājiem tos interpretēt savā veidā.
- 1. piemērs: došanās ekspedīcijā — sekojiet takai, kāpiet kalnā, šķērsojiet strautu, izvairieties no akmeņiem, vāciet augļus, bēdziet no savvaļas dzīvnieka, pārvariet sienu, utt.
- 2. piemērs: došanās izbraucienā — pārneseņu pārslēgšana, luksofori, apļi, asi pagriezieni, apgrīšanās U virzienā, ātruma ierobežotāji, bremzēšana, pasažiera uzņemšana utt.
- Esiet radoši!

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS

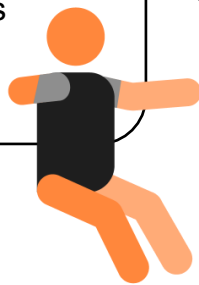


Vai vari atrast dažādus pārvietošanās veidus katrai stāsta daļai?

IZPĒTĪSIM!


PAMATPRASMES

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



IETEIKUMI

- Iedomājieties, ka esat stāstā.
- Nekopējiet citus.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Drosme

Izmēģiniet kaut ko jaunu. Vai bijāt drosmīgs? Kādus dažādus veidus izmēģinājāt, sekojot stāstam?

Cieņa

Apbrīnojiet citus. Ko citi darīja, ko jūs apbrīnojāt? Kā jūs viņiem likāt zināt, ka jūs viņus apbrīnojat?

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

- Mainiet telpas formu, lai stimulētu radošumu.
- Izpētiet dažādas virsmas, piemēram, asfaltu, smiltis, zāli.
- Spēlētāji strādā savā telpā, nemijiedarbojoties ar citiem.

UZDEVUMS

- Ļaujiet spēlētājiem pašiem radīt savas kustības, lai nebūtu "pareizu" vai "nepareizu" variantu.
- Palūdziet spēlētājiem veikt dažādas kustības uz vienu un to pašu stimulu.
- Palūdziet spēlētājiem ieteikt jaunus stimulus vai stāstus.

APRĪKOJUMS

- Pievienojiet šķēršļus, kurus spēlētāji pārvar vai ar kuriem mijiedarbojas kustības laikā.
- Izmantojiet mūzikas instrumentu, lai veicinātu dažādus ātrumus un reaģējošas kustības.

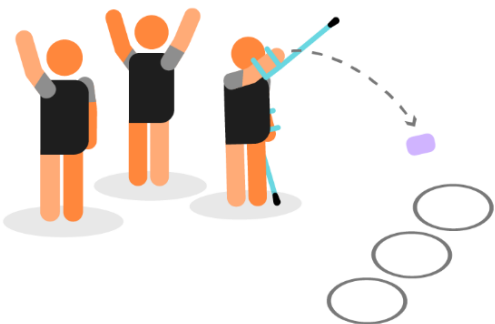
CILVĒKI

- Spēlētāji strādā pāros vai nelielās grupās, lai dalītos un apgūtu viens otra kustības.
- Palūdziet vadītājam uzsākt kustību, ko citi spēlētāji var kopēt; nomainiet vadītājus.

KROKODILU UPE

1

Met, lai aizbaidītu
krokodilu



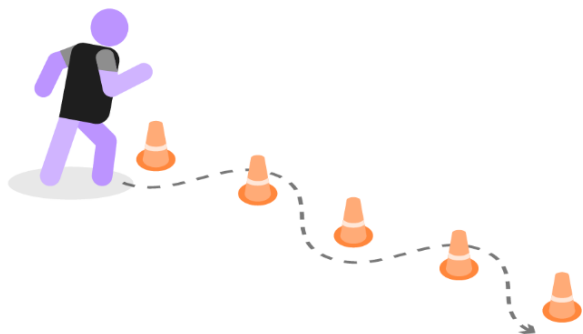
2

Lec pāri upei



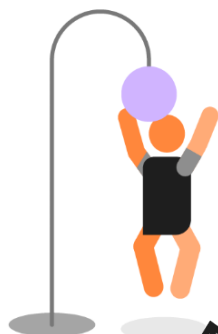
3

Skrien cauri kokiem



4

Uzlec augšā, lai
brīdinātu žirafi



DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir neslīdoša un nerada riskus

APRĪKOJUMS



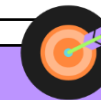
- Objekts, piem., pupu maiss, akmens
- Mērķis, piem., kaste, avīze
- Upe, piem., paklājiņš, virves, lente
- Koki, piem., slaloma stabi, konusi, krīta atzīmes, kastes
- Žirafe, piem., karājošs balons, atzīme uz sienas

KĀ SPĒLĒT



- Spēlētāji pēc kārtas glābj žirafi no krokodila.
- Izveidojiet virkni uzdevumu, piemēram, šādi:
- Aizbaidīt krokodilu: uzmet priekšmetu uz mērķa.
- Šķērsot upi: lēkt horizontāli vai starp pakāpieniem.
- Bēgt cauri kokiem: veikt slaloma trasi.
- Brīdināt žirafi: lēkt vertikāli, lai pieskartos mērķim.
- Spēlētāji virzās uz priekšu tikai tad, kad ir izpildījuši katru uzdevumu.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS

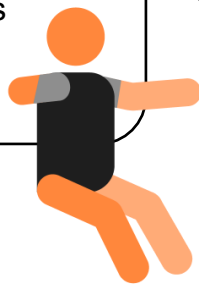


Vai vari izpildīt katru uzdevumu, lai glābtu žirafi?

KROKODILU UPE


 PAMATA PRASMES

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



 IETEIKUMI

- koncentrējieties uz katru uzdevumu
- Mēģiniet vēlreiz, ja sākumā neizdodas



 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Problēmu risināšana

Izmēģiniet dažādas metodes. Ko jūs darījāt, ja metode nedarbojās?

Lepnums

Koncentrējieties uz pozitīvajiem aspektiem. Kas darbojās labi? Kāpēc tas bija veiksmīgi?

ADAPTĪVĀ
VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Mainiet šķēršļu un mērķu izmēru un formu.
- Palieliniet vai samaziniet attālumus uzdevumu ietvaros un starp tiem.
- Izvietojiet uzdevumus dažādos veidos, piemēram, lineāri, apļveida, zigzaga veidā.

UZDEVUMS

- Ļaujiet spēlētājiem veikt uzdevumus savā veidā.
- Spēlētāji atgriežas sākuma pozīcijā, ja viņi neizpilda uzdevumu, vai arī saglabāji vienu žirafi par katru paveikto uzdevumu.
- Lūdziet spēlētājiem ieteikt jaunus stāstus un uzdevumus.

APRĪKOJUMS

- Mainiet šķēršļu veidu katrā kārtā, piemēram, zem koku zariem, nevis ap kokiem.
- Ļaujiet katram spēlētājam izvēlēties objektu, šķērslī vai mērķi, kas atbilst viņa spējām.

CILVĒKI

- Otrais spēlētājs sāk, kad pirmais pāriet uz nākamo uzdevumu.
- Komandas dalībniekiem katram ir jāizpilda viens uzdevums, lai glābtu žirafi.
- Uzdevums tiek izpildīts kā nepārtraukts: cik žirafes visa grupa var izglābt šajā laikā?