

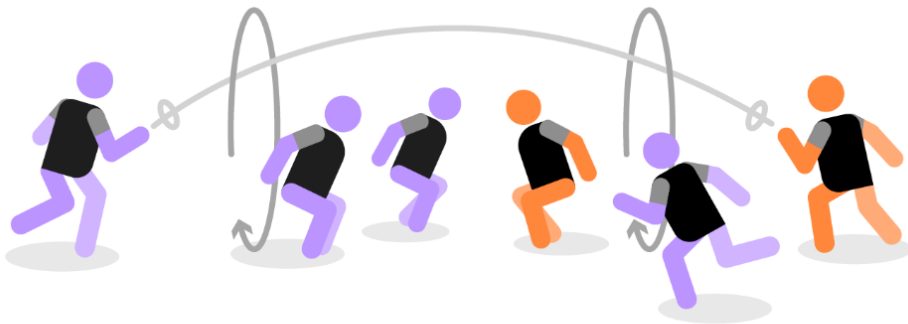
LEKŠANA PĀR LECAUMAUKLU

1

Vispirms
praktizējiet ar vienu
cilvēku

2

Leciet ar abām
kājām kopā



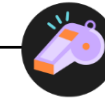
3

Pievienot vairāk
komandas
dalībnieku

4

Ieleciet iekšā,
kamēr virve griežas

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir brīva no šķēršļiem vai bedrēm.
- Pārbaudiet brīvo vietu virs galvas.

APRĪKOJUMS



- Gara virve, piemēram, lecamaukla, veļas aukla
- Alternatīva: īsa virve katram spēlētājam, lai individuāli pārlēktu uz lecamauklas

ORGANIZĀCIJA



- Divi spēlētāji griež lecamauklu.
- Komandas dalībnieki sāk lekt lecamauklā vai pievienojas, "ieskrienot".
- Sāciet skaitīt lēcienus, kad visi ir "ieslēgušies".
- Cik lēcienus jūs varat veikt, nepieļaujot kļūdu?
- Vai nākamreiz varat palielināt komandas rezultātu?
- Varat arī lēkt ar lecamauklu ar individuālu lecamauklu!

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS



Vai vari lēkt laikā kopā ar savu komandu? Vai vari palielināt to, cik reižu tu lec ar lecamauklu, nepieļaujot kļūdu?

LEKŠANA PĀR LECAUMAUKLU


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

Šī ir tradicionāla spēle, ko spēlē dažādās Āfrikas valstīs.

Kā šo spēli sauc jūsu valstī?


 PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Ķermeņa apzināšanās
- Reakcija un reaģējošas kustības
- Ritms


 IETEIKUMI

- Piezemējoties salieciet ceļus.
- Turiet galvu paceltu: neskatieties uz pēdām.


 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Komunikācija.

Kā jūs pārliecinājaties, ka visi zina, kas jā dara? Kā jūs tikāt galā ar jebkādam grūtībām?

Draudzība.

Kā jūs pārliecinājaties, ka visi ir iekļauti un jūtas kā daļa no jūsu komandas?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Lēcēji pārvietojas tuvāk vai tālāk.
- Ja ir brīva vieta, piešķiriet katrai komandai zonu.
- Novietojiet prasmīgos lēcējus virves galos.

UZDEVUMS

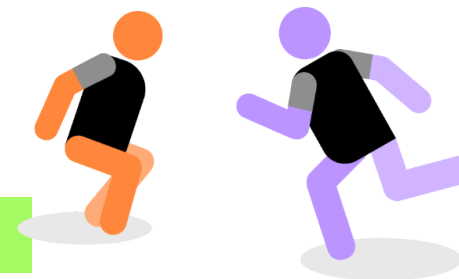
- Lēkšana pāri šupojošai virvei, nevis griežamai.
- Lēkšana, kāpšana vai riteņbraukšana (ratiņkrēslu lietotājiem) pāri nekustīgai virvei.
- Spēlētāji izvēlas sākt "virvē" vai "ieskriet".

APRĪKOJUMS

- Komandai izmantojiet īsāku vai garāku lecamauklu.

CILVĒKI

- Palielināt vai samazināt komandas dalībnieku skaitu.
- Grupēt komandas pēc līdzīga auguma vai līdzīgām spējām.



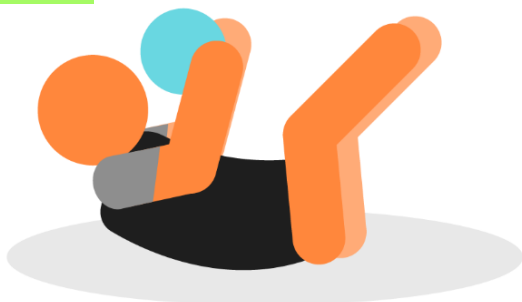
RULLĒŠANĀS AR BUMBU

1

Apsēdieties uz paklājiņa ar izstieptām kājām

2

Atliecieties uz pleciem



3

Pacelieties augšup un piespiediet bumbu pie zemes.

4

Ripojiet uz priekšu un atpakaļ 5 reizes

DROŠĪBA



- Izmantojiet paklājiņu, lai amortizētu mugurkaulu.

APRĪKOJUMS



- Paklājiņš
- Liela bumba, piemēram, basketbola bumba

ORGANIZĀCIJA



- Strādājiet nelielās komandās un veiciet kustības pēc kārtas.
- Apsēdieties uz paklāja ar izstieptām kājām.
- Turiet bumbu divās rokās krūšu priekšā un ripiniet atpakaļ uz pleciem.
- Šūpojoties uz priekšu, spiediet bumbu pret zemi sev priekšā. Vēlreiz ripojiet uz priekšu un atpakaļ.
- Atkārtojiet 5 reizes.
- Koncentrējieties uz katras kustības kontroli, nevis uz ātrumu.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Vai vari atliekties atpakaļ uz pleciem? Vai vari ripot taisni un tekoši, lai bumba katru reizi trāpītu vienā un tajā pašā vietā?

RULLĒŠANĀS AR BUMBU

PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Divpusējās kustības
- Koordinācija
- Reakcija un reaktīvās kustības



IETEIKUMI

- Atgriezieties uz pleciem, lai iegūtu impulsu uz priekšu.
- Izmantojiet korsetes muskuļus, lai veicinātu kustības.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

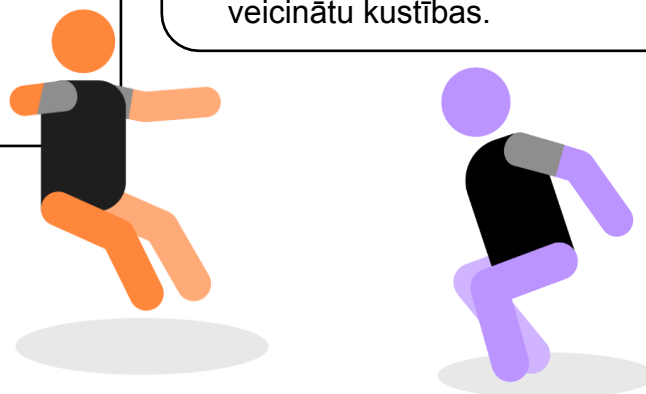


Komunikācija

Kā trenerim bija jākomunicē ar jums, lai palīdzētu jums uzlabot savas prasmes? Kas jums arī bija jādara? Kas jums jāpraktizē, lai kļūtu par labu treneri?

Apņēmība

Kā komandas biedru uzvedība ietekmēja jūsu apņēmību? Ko viņi darīja, kas bija noderīgi? Kas nebija noderīgi? Kā jūs reaģējat?



ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Katru reizi mēģiniet novietot bumbu uz vienas un tās pašas (atzīmētās) vietas uz paklāja.

UZDEVUMS

- Atvelties atpakaļ un šūpoties augšup, neturot bumbu
- Atvelties atpakaļ un šūpoties augšup ar ieliektām rokām un kājām
- Atvelties atpakaļ un šūpoties augšup ar izstieptām rokām un kājām

APRĪKOJUMS

- Trenējies bez bumbas
- Maini bumbas izmēru vai svaru (maks. 1 kg)

CILVĒKI

- Grupējiet pēc pārliecības un spējām
- Spēlētāji trenējas paši, nevis kā komandas daļa
- Prasmīgs komandas loceklis trenē pārējo komandu

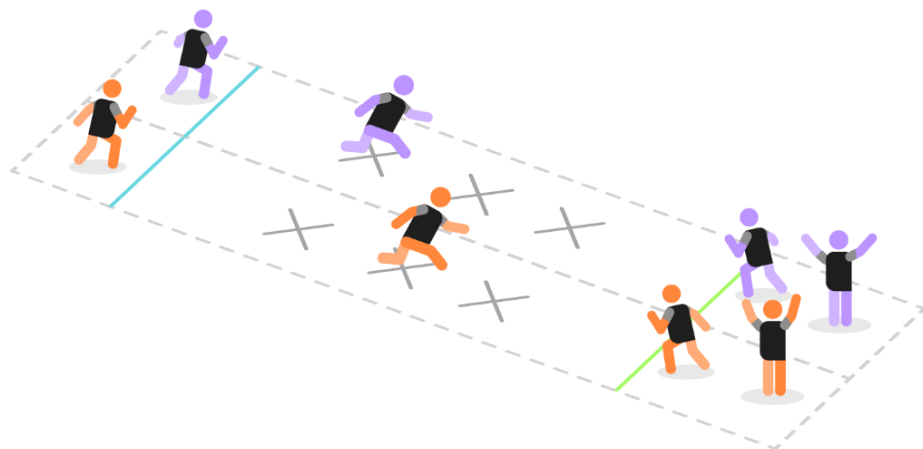
TRĪSSOŅĻĒKŠANA

1

Hop leciens: katru reizi ar vienu un to pašu kāju

2

Step leciens: no vienas kājas uz otru



3

Jump leciens: abas kājas kopā

4

Skrien līdz galam. Sāk nākamā persona.

DROŠĪBA



- Make sure surfaces are non-slip and shock-absorbent
- Do not use fixed, hard or sharp obstacles
- Make space between teams

APRĪKOJUMS



- Markers or low obstacles, e.g. cones, spots, chalk, tape, ropes
- Alternative option: hoops

ORGANIZĀCIJA



- Set up a line of markers. Half the team is at one end, half at the other.
- A hops (takes off and lands on one foot) over the markers to the other side and tags B.
- B steps (takes off with one foot and lands on the other) back over the markers and tags C.
- C jumps (takes off and lands on both feet) ... and so on.
- Continue the relay, switching between hop, step and jump for each crossing.
- Keep going until every team member has hopped, stepped and jumped.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Can you improve your rhythm so you become more fluent each time? Try to keep your strides even.

TRĪSSOĻĒKŠANA


PAMATA PRASMES

- Divpusējas kustības
- Koordinācija
- Reakcija un reaktīvās kustības
- Ritms


IETEIKUMI

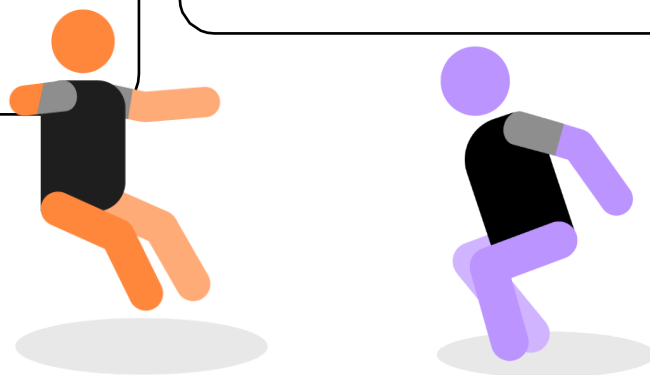
- izvairieties no liekšanās uz priekšu vai atpakaļ.
- Piezemējoties salieciet ceļus.


DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Plānošana

Kā domāšana uz priekšu jums palīdzēja aktivitātes laikā? Kas jums bija jāaplūko un par ko jādomā pirms katras šķērsošanas?

Lepnums

Kādas bija jūsu stiprās puses aktivitātes laikā? Kādas bija katra jūsu komandas biedra stiprās puses? Kā jūs svinējāt viens otra stiprās puses?

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

- Pārvietojiet starta līnijas tuvāk vai tālāk.
- Nodrošiniet neregulāras atstarpes starp marķieriem.
- Lēcot, uzkāpiet vai ieleciet marķieros, nevis starp tiem.

UZDEVUMS

- Use only one action (hop, step or jump) at a time during each crossing
- Combine hop, step and jump in one crossing
- Allow players to choose which action to use

APRĪKOJUMS

- Palielināt vai samazināt marķieru skaitu
- Noņemt marķierus un tā vietā skaitīt lēcienus, soļus vai lēcienus
- Piezemēties stīpās, nevis starp marķieriem

CILVĒKI

- Samaziniet komandu lielumu, lai katrs spēlētājs pieliktu vairāk pūļu.
- Grupējiet spēlētājus pēc lieluma/spējām un pielāgojiet marķieru atstarpes atbilstoši.
- Viens spēlētājs izsauc nepieciešamo darbību katrā lēcienā.

AUGĻU VĀKŠANA

1

Pakariet “augļus”
virs galvas – gaisa
līnijā

2

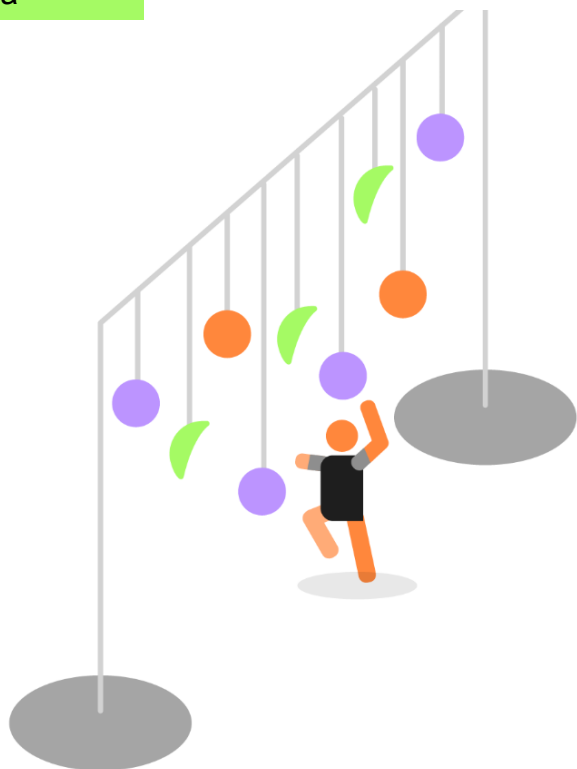
Darbs komandas
stafetē

3

Leciet, lai novāktu
augļus

4

Savāciet visu augļu
komplektu



DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir droša un pēc iespējas triecienus absorbējoša.
- Gaisa līnijai jābūt augstākai par garāko dalībnieku.

APRĪKOJUMS



- Veļas aukla, kas nostiepta pie 2 stabiem/tur 2 cilvēki
- Etiķetes augļu attēlošanai – vismaz 2 katram komandas dalībniekam
- Aukla etiķešu pakarināšanai pie veļas auklas

ORGANIZĀCIJA



- Iekrāsojiet vai uzrakstiet/uzzīmējiet etiķetes, lai tās attēlotu dažādus augļus.
- Pakariniet etiķetes pie gaisa līnijas (> garākā bērna augums + viņa rokas garums).
- Komandās pēc kārtas skrien uz līniju un noņem vienu augli, lecot un pieskaroties etiķetei.
- Nākamā persona izvēlas cita veida augļus.
- Turpiniet, līdz jūsu komanda ir savākusi pa vienam auglim no katra veida.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



Vai var salasīt augstāk karājošos augļus? Cik augstu var pakārt augļus un joprojām tos salasīt?

AUGĻU VĀKŠANA

PAMATA PRASMES

- Ķermeņa apziņa
- Koordinācija
- Reakcija un reaģējošas kustības
- Telpiskā apziņa



IETEIKUMI

- Pretējā roka no atspēriena kājas jāizstiepj augļa virzienā.
- Pirms atspēriena un piezemēšanās salieciņiet ceļus.



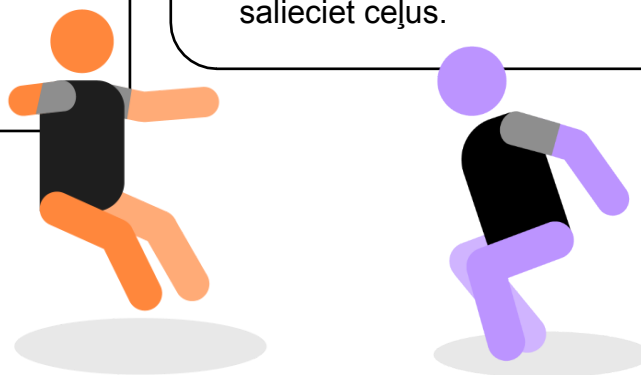
DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Plānošana.

Kas bija jādara pirms komandu stafetes sākuma? Kā mainījāt savus plānus pēc pirmās kārtas?

Cieņa.

Kas bija jāzina par komandas biedriem, lai jūsu komanda gūtu panākumus? Kā jūs uzzinājāt to, kas bija jāzina?



ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Padarīt gaisa līniju augstāku, zemāku vai slīpāku.
- Pakārt uzlīmes dažādos augstumos uz vienas līnijas.
- Palielināt vai samazināt ieskriešanās zonas garumu.

UZDEVUMS

- Stāvus vai skrienot lēcieni
- Spēlētāji pirms katras kārtas izlemj, kuru augli izvēlēties
- Visiem komandas spēlētājiem jānolasa visi augļi
- Aizstāt augļus ar punktiem komandas rezultāta iegūšanai

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet citus priekšmetus, piemēram, tukšas ūdens pudeles, krāsainas šalles.
- Uzzīmējiet vai pielīmējiet augļus pie sienas, lai veiktu stāvus lēcienus.

CILVĒKI

- Grupējiet pēc auguma/spējām
- Sacentieties individuāli, nevis komandā
- Kad katrs lēcējs gatavojas skriet, saucējs nosauc nolasāmo augli

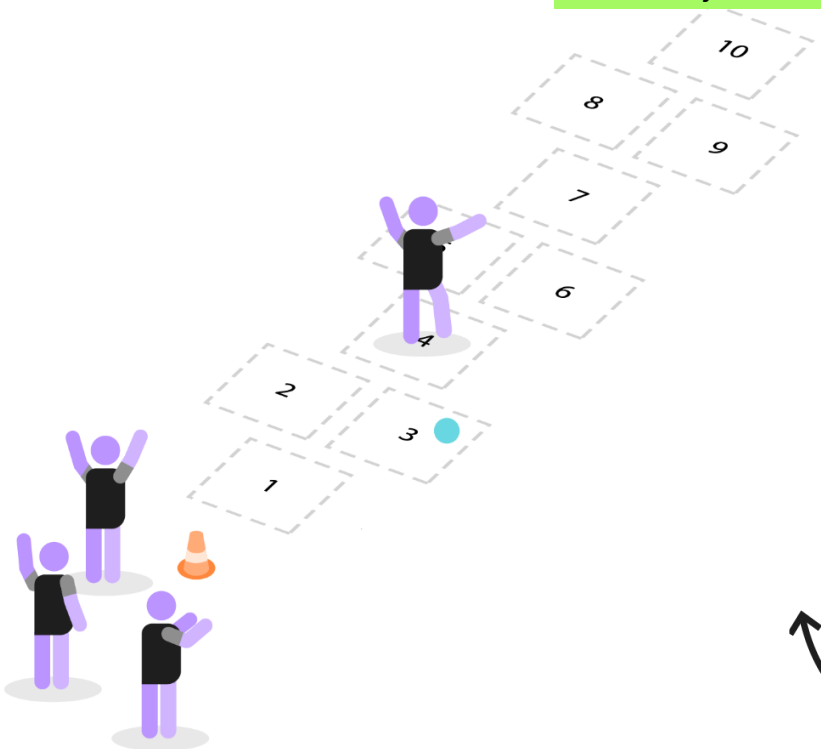
KLASĪTES

1

Metiet priekšmetu uz katra kvadrāta

2

Izmantojiet lēcienus ar divām kājām



3

Pārleciat kvadrātus secībā

4

Neleciat uz kvadrāta ar priekšmetu



DROŠĪBA

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



APRĪKOJUMS

- Marķējumi 10 numurētiem kvadrātiem, piemēram, krīts, līmlente, līnijas zemē, konusi
- Akmens, pupiņu maiss, sūklis vai līdzīgs plakans metamais priekšmets



ORGANIZĀCIJA

- Atzīmējiet 10 kvadrātus (kā parādīts attēlā).
- Uzmetiet priekšmetu uz 1. kvadrāta.
- Izvairoties no 1. kvadrāta, leciat uz 10. kvadrātu un atpakaļ, izmantojot lēcienus ar divām kājām.
- Paceliet priekšmetu, lecot garām. Nododiet to nākamajai personai.
- Nākamajā gājienā metiet akmeni uz 2. kvadrātu... un tā tālāk.
- Neizpildiet mēģinājumu, ja jūsu akmens nenokrīt pareizajā kvadrātā.
- Atkārtojiet mēģinājumu, ja lecat uz kvadrāta, kurā atrodas akmens.
- Kurš finišēs pirmais?



PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS

Vai vari piezemēties precīzi un kontrolēti? Vai vari palielināt piezemēšanās reižu skaitu tieši kvadrāta centrā?

KLASĪTES


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

Šī ir tradicionāla spēle, ko spēlē dažādās Dienvidamerikas valstīs.
Kā šo spēli sauc jūsu valstī?


 DIENVIDAMERIKA


 PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Divpusējās kustības
- Koordinācija
- Reakcija un reaktīvās kustības


 IETEIKUMI

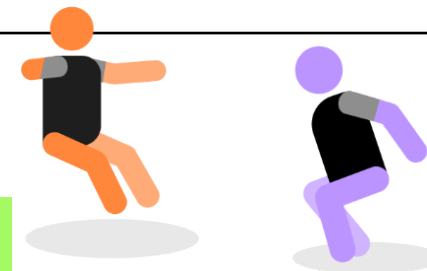
- Bend knees when landing
- Keep movements fluent while jumping through the squares


 DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Radošums.

Šo spēli visā pasaulē spēlē atšķirīgi. Kādos dažādos veidos jūs to varētu spēlēt? Kā jūs varētu mainīt izkārtojumu vai noteikumus?

Lepnums.

Kā jūs varētu pārvērst šo aktivitāti par sacensību, kurā tiek atzītas spēlētāju dažādās stiprās puses un sasniegumi?



ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet kvadrātu skaitu.
- Mainiet kvadrātu izmērus, lai tie būtu neregulāri.
- Izmantojiet atšķirīgu kvadrātu izkārtojumu, piemēram, spirālveida.

UZDEVUMS

- Apvienojiet lēcienus ar divām kājām ar lēcieniem no vienas kājas uz otru
- Atgriežoties, atstājiet akmeni uz lauciņa; citiem spēlētājiem ir jāizvairās no šī lauciņa
- Nemetiet akmeni: vienkārši leci pāri lauciņiem secībā

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet bumbu un ripiniet to, nevis metiet priekšmetu.
- Ja iespējams, izmantojiet jau gatavus laukumus un paklājiņus.
- Izmantojiet krāsas, nevis skaitļus.

CILVEKI

- Spēlējiet kā atspoli ar partneri – viņi paņem jūsu akmeni un otrādi.
- Sagrupējiet pēc spējām un izkārtojiet kvadrātus atbilstoši.
- Saucējs akmens vietā nosauc numuru, no kura jāizvairās.

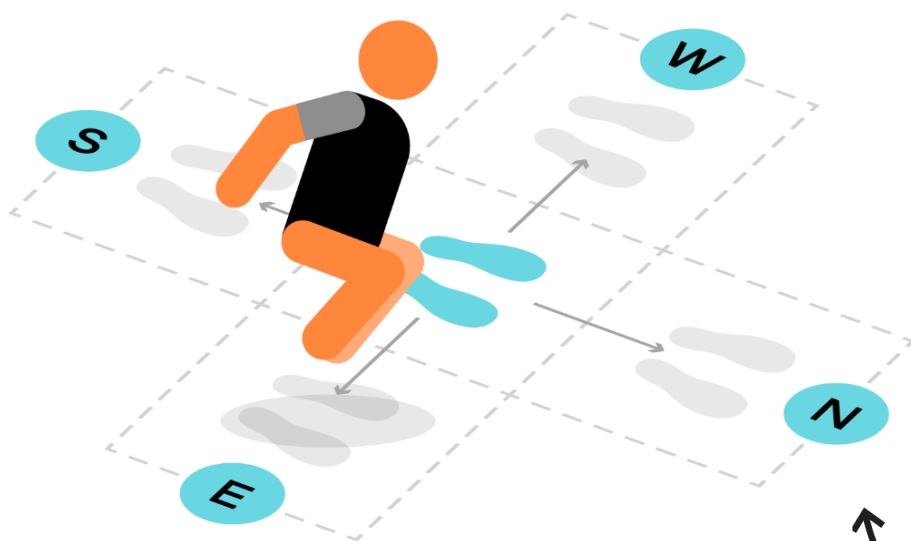
KOMPASA LĒCIENI

1

Pārlieciet uz katru kompas punktu

2

Turpiniet skatīties uz priekšu



3

Leciet ar abām kājām kopā

4

Vai varat lekt uz vienas kājas?

DROŠĪBA



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

APRĪKOJUMS



- Marķieri, piemēram, konusi, punktiņi, plastmasas pudeles, akmeņi, krīts, līmlente (4 katram spēlētājam)

ORGANIZĀCIJA



- Nostāieties 4 marķieru vidū.
- Leciet uz – ziemeļi, dienvidi, austrumi, rietumi –, kā to sauc, pēc tam leciet atpakaļ uz centru.
- Lecot, turieties ar skatienu uz priekšu. Leciet ar abām kājām kopā.
- Izspēlējiet 10–15 sekunžu raundus.
- Vai varat lēkt ātrāk? Vai varat lēkt uz austrumiem vai rietumiem?
- Vai varat sajaukt lēcienus (2 pēdas) un lēcienus (1 pēda)?

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Iegūsti punktu par katru pareizo lēcieni. Vai nākamreiz vari iegūt augstāku rezultātu?

KOMPASA LĒCIENI

PAMATA PRASMES



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



IETEIKUMI



- Lēkājot šūpo rokas
- Piezemējoties salieciet ceļus



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Koncentrēšanās

Kas jums palīdzēja koncentrēties pareizajos virzienos? Kā jūs varētu izmantot šos padomus, lai palīdzētu jums citās dzīves jomās, piemēram, skolā?

Lepnums

Kāpēc bija svarīgi atzīt savus panākumus, kā arī veidus, kā uzlaboties? Kā jūs svinējat savus un komandas biedru panākumus?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA: IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Pārvietojiet marķierus tuvāk vai tālāk
- Izmantojiet gan pamata, gan papildus kompasu pozīcijas, piemēram, Z, ZA, A
- Izveidojiet pulksteņa ciparnīcu ar vairāk marķieriem

UZDEVUMS

- Speriet soli vai stumieties (ratiņkrēslu lietotājiem), nevis lēkājiet un palēkājiet.
- Izmantojiet kustības uz priekšu, atpakaļ, pa kreisi vai pa labi, nevis kompasu punktus.

APRĪKOJUMS

- Spēlējiet bez marķieriem
- Izmantojiet krāsainus marķierus un nosauciet krāsas

CILVĒKI

- Spēlētāji pēc kārtas spēlē kā saucējs.
- Spēlēt pēc kārtas pāros: viens spēlētājs un viens saucējs.
- Veidot komandas rezultātu: uzvar augstākais rezultāts.

KŪLEŅU ĶĒDE

1

Izveidojiet ķēdi savā komandā

2

Metiet kūleni pie nākamā dalībnieka



3

Pabeidziet ķēdi

4

Metiena kūleni atpakaļ

DROŠĪBA



- Pārbaudiet, vai kūleņošana ir atļauta/piemērota katram bērnam.
- Nemāciet kūleņošana, ja neesat kvalificēts. Bērniem jāizmanto kūleņošana, ja viņi to var veikt droši.

APRĪKOJUMS



- Paklājīni – ja pieejami – pretējā gadījumā mīksta virsma, piemēram, zāle, smiltis, paklājs

ORGANIZĀCIJA



- Strādāji nelielās komandās. Stāviet rindā, vismaz 2 m attālumā viens no otra.
- Pirmā persona kūleņo uz priekšu nākamās personas virzienā. Nākamā persona ripo uz priekšu... un tā tālāk līdz galam.
- Apgrieziet ķēdi otrādi, bet šoreiz ripojiet atpakaļ.
- Koncentrējieties uz kontroli – tās nav sacensības starp komandām!

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS

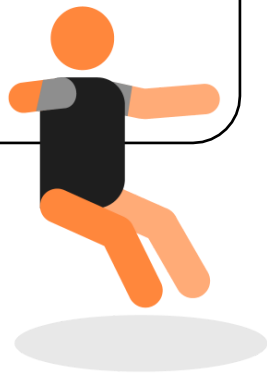


Vai vari kontrolēt kūleņošana? Vai vari kontrolēt katru ripošanas daļu – sākumu, vidu un beigās? Vai vari piecelties kūleņošana beigās?

KŪLEŅU ĶĒDE

PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Ķermeņa apziņa
- Koordinācija
- Telpiskā apziņa



IETEIKUMI

- Ieliec galvu – apgriezies uz muguras, nevis kakla.
- Izmanto korsetes muskuļus kontrolei.
- Izmanto rokas blakus galvai (skatīt attēlu otrā pusē).



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Paškontrolē

Kā domu un emociju kontrole palīdzēja jums kontrolēt arī savu ķermeni? Kāpēc bija svarīgi labi kontrolēt sevi ripojot?

Lepnums

Kā jūsu komandas biedri paveica uzdevumu dažādos veidos? Kāpēc ir svarīgi koncentrēties uz savām spējām, nevis uz to, ko spēj citi cilvēki?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet attālumu starp komandas locekļiem.
- Dalībniekiem ar labu kontroli veiciet ķēdes ripošanu lielā aplī, nevis līnijā.

UZDEVUMS

- Izmantojiet cita veida ripošanu, piemēram, baļķa ripošanu – sāniski ripojot ar rokām blakus, vai olu ripošanu – sāniski ripojot ar rokām un kājām ieliektām.
- Prasmīgi un pārlicināti ripoņi veic 2 ripojumus, pirms nākamā persona turpina.

APRĪKOJUMS

- Salieciet paklājiņus kopā – galu galā –, lai veicinātu ķēdes veidošanos.
- Katrs dalībnieks paliek uz sava atsevišķa paklājiņa.

CILVĒKI

- Koncentrējieties uz metieniem, ko varat izdarīt pats, nevis uz to, ko var citi!
- Trenējieties viens pats, neveidojot ķēdi.
- Strādājiet kopā ar partneri, lai filmētu un pārskatītu savus metienus, lai redzētu, kā tos uzlabot.

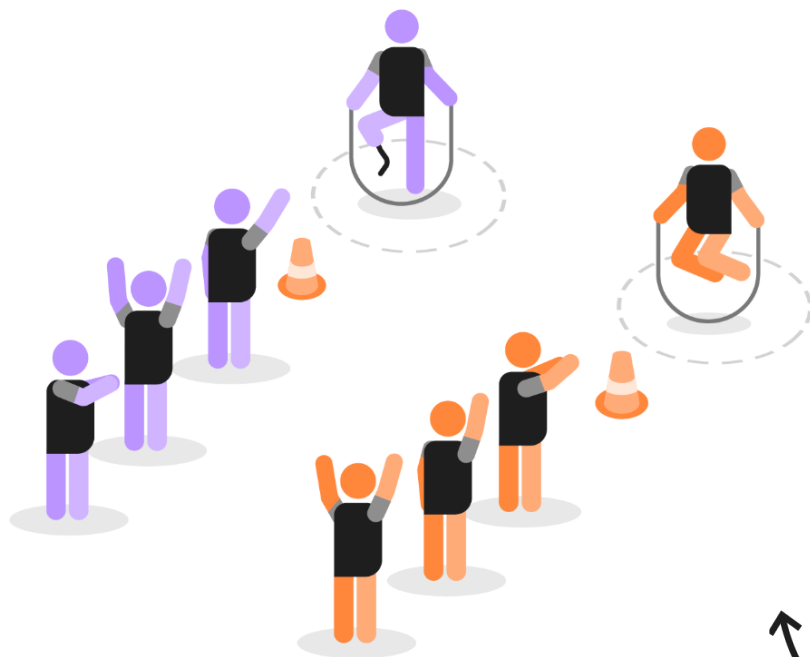
LEC UN SKRIEN

1

Vienojieties par komandas secību

2

Skrieniet uz staciju



*ONLY 2 STATIONS SHOWN

3

Pabeidziet lēkšanas izaicinājumu

4

Skrien atpakaļ pie savas komandas

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir bez apdraudējuma.
- Pārbaudiet brīvo vietu virs galvas.
- Skrienot un lecot, uzmanieties no citiem.

APRĪKOJUMS



- 1 Tsa lecamaukla katrai komandai katrā stacijā x 4 stacijas
- Komandas gaidīšanas līnijas marķieri

ORGANIZĀCIJA



- Izveidojiet 4 lēkšanas stacijas ar atšķirīgu izaicinājumu katrā:
 - 1. – 10 lēcieni uz priekšu ar divām kājām;
 - 2. – 10 lēcieni ar labo kāju;
 - 3. – 10 lēcieni ar kreiso kāju;
 - 4. – 10 lēcieni atpakaļ ar divām kājām.
- Komandas pa 4 cilvēkiem vienojas par savu secību un nostājas aiz savas līnijas.
- «Starts» – pirmā persona skrien uz 1. staciju un pabeidz izaicinājumu.
- Skrien atpakaļ pie komandas. Otrā persona skrien uz 2. staciju... un tā tālāk, līdz visi izaicinājumi ir izpildīti.
- Kura komanda finišēs pirmā?

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS

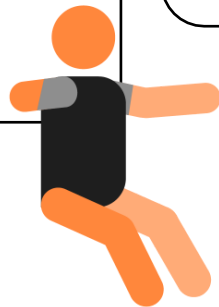


Vai nākamreiz vari brīvprātīgi pieteikties uz sarežģītāku staciju? Vai vari izpildīt izaicinājumu, ko vēl neesi izmēģinājis?

LEC UN SKRIEN


PAMATA PRASMES

- Divpusējas kustības
- Koordinācija
- Reakcija un reaktīvās kustības
- Ritms



IETEIKUMI

- Piezemējoties salieciet ceļus.
- Turiet galvu paceltu; neskatieties uz kājām.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Lēmumu pieņemšana.

Kā jūs noteicāt komandas secību? Kāda informācija jums bija jāapsver pirms lēmuma pieņemšanas?

Draudzība.

Kā jūs iedrošinājāt savus komandas biedrus, kad viņi lēca? Kā iedrošināšana ietekmē jūsu pašu un komandas sniegumu?

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

- Piešķiriet katrai komandai savu zonu stacijā, lai viņi netraucētu viens otram.
- Izaicinājumus veiciet komandas telpā, nevis skrienot uz stacijām.

UZDEVUMS

- Palieliniet, samaziniet vai mainiet izaicinājumus atbilstoši dalībnieku vajadzībām.
- Leciet vai brauciet ar riteni (ratiņkrēslu lietotājiem) pāri šūpojošai vai nekustīgai virvei, nevis leci.
- Stafetes vietā rīkojiet izaicinājumu apli.

APRĪKOJUMS

- Izlec slaloma trasē, nevis lec uz vietas
- Tā vietā, lai skrienu uz staciju, lec uz to uz vai pāri marķieriem vai šķēršļiem

CILVĒKI

- Ļaujiet komandas dalībniekiem izvēlēties savu izaicinājumu, nevis komandas secību.
- Mainiet komandas secību, lai visi spēlētāji piedzīvotu visus izaicinājumus.
- Noņemiet sacensību elementu.

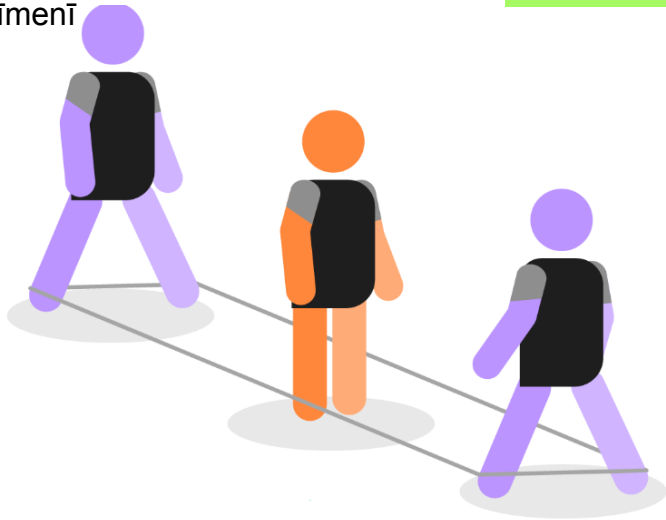
LEKŠANA AR GUMIJU

1

Sāciet ar elastīgo
gumiju potītes
līmenī

2

Leciet ar abām
kājām



1

2

3

4



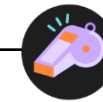
3

Lēkājiet starp un
pāri gumijām

4

Paceliet elastīgās
gumijas augstumu

DROŠĪBA



- Pārliedcinieties, ka virsma ir droša un pēc iespējas triecienus absorbējoša.
- Izmantojiet elastīgus materiālus, kas stiepjas.
- Turiet elastīgo lenti nostieptu.

APRĪKOJUMS



- Elastīgas lecamauklas cilpas – aptuveni 1,5 m garas
- Izgatavojiet no elastīgas lentes (3 m garas x 5 mm platas) vai no biežām, kopā sasietām gumijas lentēm.

ORGANIZĀCIJA



- Divi spēlētāji ir enkuri: nostāieties viens pret otru un aptiniet gumiju ap potīšu aizmuguri.
- Viens spēlētājs lec, izmantojot lēcienus uz divām kājām šādā shematikā: 1 – divas pēdas gumijā; 2 – kreisā kāja iekšā un labā kāja ārā; 3 – labā kāja iekšā un kreisā kāja ārā; 4 – divas pēdas ārā.
- Visbeidzot, piezemējieties uz gumijām – pa vienai kājai katrā gumijas pusē.
- Ja izdodas, paceliet gumiju ceļgalu augstumā un turpiniet.
- Rotējiet enkurus un lēcējus.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



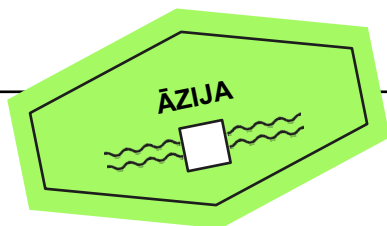
Vai vari kontrolēt savus lēcienus, lai paliktu gumijas centrā? Vai vari saglabāt kontroli, lecot augstāk?

LEKŠANA AR GUMIJU


 REĢIONĀLĀ SPĒLE

Šī ir tradicionāla spēle, ko spēlē dažādās Āzijas valstīs. To bieži spēlē kā dziedāšanas spēli.

Vai vari izdomāt dziedājumu, pie kura lēkt?



 PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Ķermeņa apzināšanās
- Reakcija un reaģējošas kustības
- Ritms


 IETEIKUMI

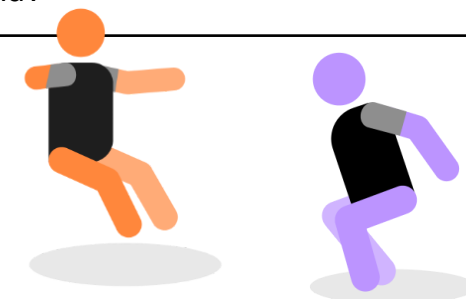
- Piezemējoties salieciet ceļus
- Lecot šūpoļiet rokas


 LIFE SKILLS & VALUES
Drosme.

Kas jums deva pārliecību paaugstināt elastīgās cilpas augstumu? Kādi riski jums bija jāapsver pirms tam?

Apņēmība.

Kas jums palīdzēja turpināt mēģināt, ja aktivitāte jums šķita sarežģīta? Kas lika jums justies apmierinātam ar savu sniegumu?



ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet gumijas augstumu
- Enkuri pielāgo kājas, lai paplašinātu vai sašaurinātu gumiju (parasti platums ir aptuveni 30 cm attālumā viens no otra)

UZDEVUMS

- Izmantojiet līniju gumijas vietā un leciet uz sāniem
- Mainiet lēkšanas modeli

APRĪKOJUMS

- Turiet gumiju ar krēslu kājām, nevis spēlētāju kājām.
- Uzzīmējiet cilpu vai līniju uz zemes ar krītu vai atzīmējiet to smiltīs vai zemē.

CILVĒKI

- Grupējiet pēc auguma un/vai lēkšanas spējām.
- Pēc katra pagrieziena mainiet enkurus un lēcējus.