

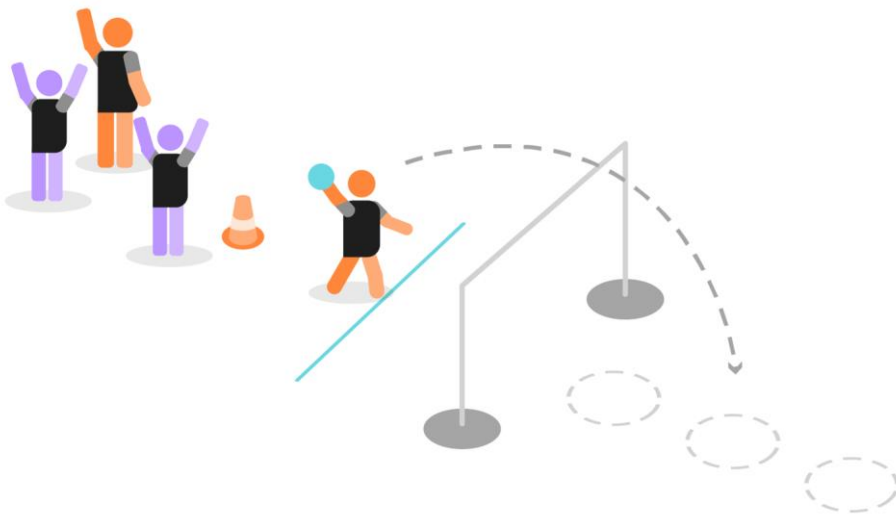
METIENS PĀRI LĪNIJAI

1

Metiet pāri līnijai

2

Tiecieties pēc mērķa



3

Iegūst punktus par 3 metieniem

4

Nākamreiz metiet citādāk

DROŠĪBA



- Komandas biedriem jāstāv aiz gaidīšanas marķiera, aptuveni 5 m aiz metiena līnijas.
- Priekšmetus no metiena zonas drīkst paņemt tikai tad, kad metējs ir apstājies.

APRĪKOJUMS



- Priekšmetu, piemēram, mazu bumbu, pupu maisu, mešana
- Aukla un 2 mietiņi vai 2 cilvēki, kas to tur
- Mērķi, piemēram, stīpas, velosipēdu riepas, konusi, krīts, virves

ORGANIZĀCIJA



- Spēlējiet nelielās komandās.
- Uzstādiat gaisa līniju 5 m attālumā no metiena līnijas.
- Pārmaiņus metiet priekšmetu pāri līnijai mērķos.
- Attālumi no līnijas: Tuvākais mērķis: 5 m attālumā. Vidējais mērķis: 7,5 m attālumā. Tālākais mērķis: 10 m attālumā.
- Katrā gājienā veiciet 3 metienus: Tuvākais mērķis = 3 punkti; vidējais = 5; tālākais = 10.
- Nākamā persona met, pēc tam turpiniet cauri komandai.
- Otrajā raundā mainiet metiena veidu, piemēram, ar nedominējošo roku.
- Saskaitiet komandas punktus.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



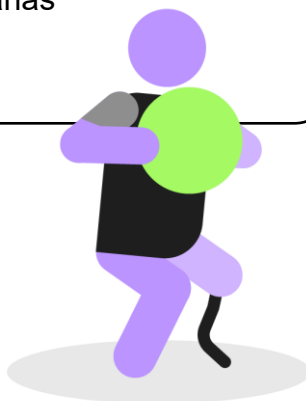
Vai vari noteikt sev labāko metiena veidu, lai iegūtu visvairāk punktu?

METIENS PĀRI LĪNIJAI

PAMATA PRASMES



- Līdzsvars
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija



IETEIKUMI



- Skaties uz mērķi
- Pirms mešanas izstiep roku ("garā roka"), lai labāk paātrinātu objektu



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Empātija.

Kā jūs jutāties par savu sniegumu? Kā jutās katrs no jūsu komandas biedriem? Kas jums palīdzēja saprast, kā viņi jūtas?

Lepnums.

Kuri komandas biedri bija spēcīgākie kuros metienos? Kā komandas biedru dažādās stiprās pusēs palīdzēja jums uzlaboties kā komandai?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Pacelt vai nolaist gaisa līniju
- Pārvietot metiena līniju tuvāk vai tālāk
- Mainīt mērķu izmēru, atstarpes, formu vai izkārtojumu

UZDEVUMS

- Izmantojiet dažādus metienu veidus, piemēram, ar roku virs galvas, padusē, ar dominējošo un nedominējošo roku, ar abām rokām.
- Vairāk vai mazāk metienu spēlētāju gājienos.
- Skrieniet līdz metiena līnijai, lai mestu.

APRĪKOJUMS

- Noņemiet gaisa līniju.
- Metiet mērķos, piemēram, spainī, kastē.
- Izmantojiet dažādus metamos priekšmetus, piemēram, putuplasta šķēpu, bambusa nūju, gaudotāju.

CILVĒKI

- Spēlējiet sacensībās pāros vai individuāli, nevis komandā.
- Rotējiet, kurš tur līniju (ja to tur komandas biedri).
- Norādiet, kurai personai jāgūst punkti kurā mērķī.

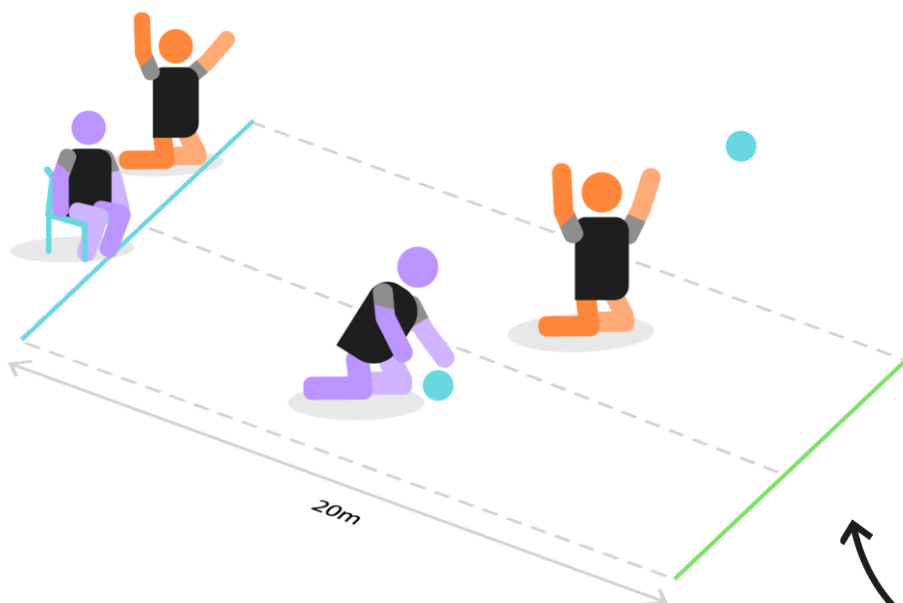
METIENU STAFETE

1

Spēlēt kā stafeti

2

Ar ceļgalu mest bumbu
pa trasi



3

Nākamā persona
met no vietas, kur
bumba apstājās

4

Cik metienu ir trases
garumā?

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir neslīdoša un nav bīstama.
- Komandas biedri gaida aiz metēja, pirms skrien uz piezemēšanās vietu.

APRĪKOJUMS



- Liela bumba, piemēram, basketbola, futbola, medicīnas bumba (ne vairāk kā 1 kg)
- Skrejceļa starta un finiša marķieri
- Mērlente

ORGANIZĀCIJA



- Spēlējiet pāros vai pa trīs.
- Atzīmējiet vismaz 20 m garu taisnu "ceļu" ar starta un finiša marķieriem.
- Pirmais spēlētājs met no ceļa pozīcijas no sākuma un mērķē pa ceļu.
- Otrais spēlētājs skrien uz vietu, kur apstājas bumba, un met no turienes. Trešais spēlētājs met... un tā tālāk.
- Cik metienu ir nepieciešami, lai sasniegtu finišu?
- Spēlējiet vēlreiz: vai jūsu komanda var samazināt metienu skaitu?

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Vai vari katru reizi mest tālāk? Vai vari noturēt bumbu trasē, palielinoties attālumam?

METIENU STAFETE

PAMATA PRASMES



- Līdzsvars
- Divpusējās kustības
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija



IETEIKUMI



- Izmantojiet abas rokas
- Mešanas laikā koncentrējieties uz līdzsvara saglabāšanu
- Mešanas laikā turiet korsetes muskuļus saspringtus

DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Problēmu risināšana

Kā jūs atrisinājat problēmas, piemēram, bumbas ripošanu tālāk par piezemēšanās punktu vai bumbas nemetienu taisni pa sliedēm? Kas jums palīdzēja tās atrisināt?

Draudzība

Kā jūs parādījāt, ka rūpējaties par saviem komandas biedriem, kā arī vēlaties gūt panākumus? Ko jūs darījāt, lai pārliecinātos, ka aktivitāte jums visiem sagādāja prieku?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palielināt vai samazināt trases garumu
- Palielināt vai samazināt trases platumu, piemēram, iezīmēt tramvaja sliedes
- Skrējēji vienmēr skrien no starta līnijas, nevis no iepriekšējās piezemēšanās vietas

UZDEVUMS

- Izmantojiet dažādus metienus, piemēram, ar abām rokām, dominējošo roku.
- Izmēģiniet dažādas mešanas pozīcijas, piemēram, stāvus, sēdus, uz priekšu, atpakaļ.
- Ripiniet bumbu mešanas vietā.

APRĪKOJUMS

- Mainiet bumbas izmēru un svaru (pusaudžiem ne vairāk kā 1 kg).
- Ripiniet bumbu, izmantojot slaidu vai rampu.

CILVĒKI

- Spēlējiet individuāli, nemainot spēles ar partneri.
- Spēlējiet komandā ar daudz garāku trasi.
- Lūdziet spēlētājiem tiesāt vienam otru un skaitīt metienus.

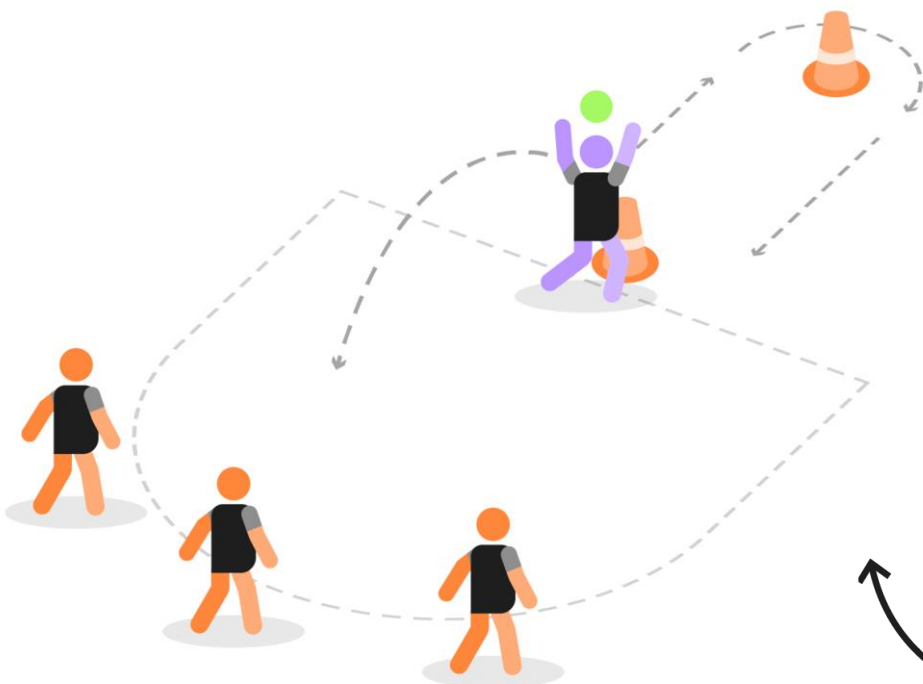
APGRIEZTĀ BUMBA

1

Metiet bumbu
atpakaļgaitā

2

Skrieniet starp bāzēm



3

Laukuma spēlētāji
savāc bumbu

4

Cik punktus tu
guvi?

DROŠĪBA



- Kamēr metējs met, laukuma spēlētāji stāv ārpus zonas.
- Pirms metiena metēji gaida, kamēr laukuma spēlētāji paziņos "gatavs".

APRĪKOJUMS



- Liela bumba, piemēram, futbola bumba, pludmales bumba, medicīnas bumba (maksimums 1 kg)
- Zonas marķieri, piemēram, krāsaini konusi, virve, līnijas
- 2 pamatnes marķieri, piemēram, kastes

ORGANIZĀCIJA



- Atzīmējiet zonu, kas ir pietiekami liela, lai tajā varētu mest bumbu (aptuveni 10 m x 10 m).
- Metējam jānostājas ar muguru pret zonu.
- Gatavības stāvoklī metiet bumbu atpakaļgaitā pāri galvai ar abām rokām.
- Skrieniet starp bāzēm (konusiem), kamēr laukuma spēlētāji savāc bumbu. Bāzēm jāatrodas apmēram 5 m attālumā vienai no otras.
- Pēc bumbas pieskaršanās zonā ieskrien 2-3 laukuma spēlētāji.
- Viens to savāc un ripina nākamajam. Visiem laukuma spēlētājiem tā jāsaņem, pirms viņi kliedz "stop!".
- Cik punktus jūs guvāt?

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



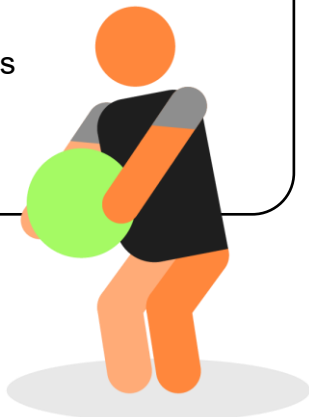
Vai vari mest bumbu dažādās zonas daļās, lai laukuma spēlētāji nezinātu, ko sagaidīt?

APGRIEZTĀ BUMBA

PAMATA PRASMES



- Veiklība
- Līdzsvars
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija



IETEIKUMI



- Izmantojiet visu ķermeni mešanai.
- Turieties vertikāli; neliecieties atpakaļ.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Sadarbība

Kā laukuma spēlētāji sadarbojās, lai samazinātu gūto punktu skaitu? Kāpēc sadarbība starp metējiem un laukuma spēlētājiem bija svarīga šīs aktivitātes laikā?

Cieņa

Kāpēc spēlētājiem bija svarīgi ievērot spēles noteikumus? Kā jūs izrādījāt cieņu gan tiesnešiem, gan komandas biedriem un pretiniekiem?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet zonas izmēru atkarībā no tā, cik tālu metēji var mest.
- Palieliniet vai samaziniet attālumu starp bāzēm.
- Pārvietojiet laukuma spēlētājus tuvāk vai tālāk no zonas, bet ne tajā!

UZDEVUMS

- Izmantojiet kreiso vai labo roku un metiet pāri plecam, nevis virs galvas.
- Pirmais laukuma spēlētājs sauc "stop", tiklīdz bumba ir savākta.

APRĪKOJUMS

- Mainiet metamā objekta izmēru, formu vai svaru (maksimāli 1 kg).
- Pievienojiet papildu konusus/pamatnes, lai izveidotu slaloma trasi.
- Metiet atpakaļgaitā pāri augstuma šķērslim, piemēram, virvei.

CILVĒKI

- Palielināt vai samazināt laukuma spēlētāju skaitu.
- Vērtēt individuālos vai komandas punktus.
- Izmantot komandas locekļus kā tiesnešus, piemēram, punktu skaitīšanai.

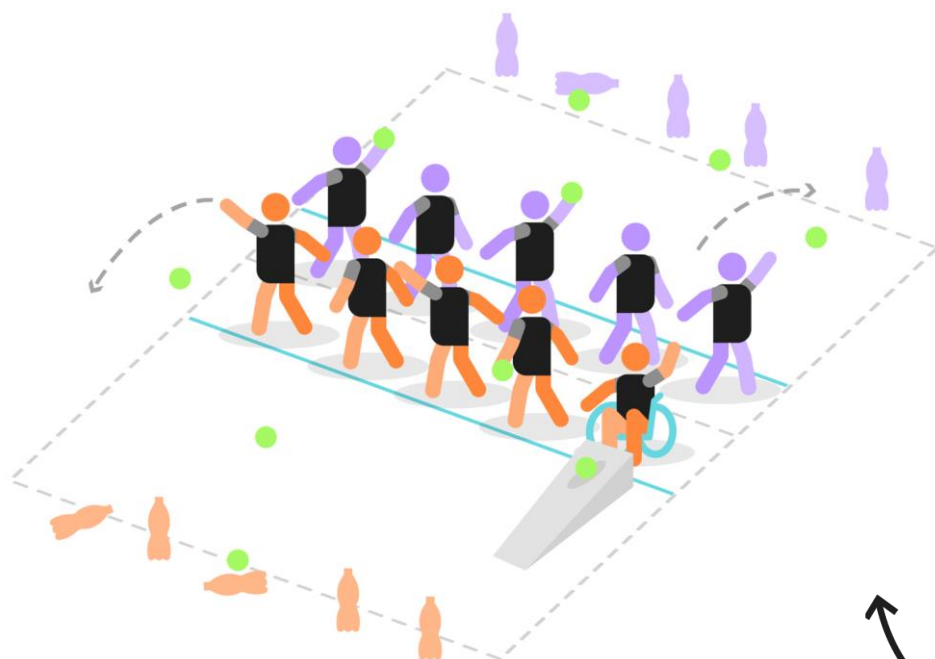
BOULINGS

1

Katra komanda
uzstāda ķeģļus

2

Stāviet aiz savas
metiena līnijas



3

Nogāziet savus
ķeģļus

4

Kura komanda pirmā
viņus visus nogāzīs?

DROŠĪBA



- Metiet zemu, lai iegūtu kontrolētu metienu.
- Apturiet spēli, lai komandas varētu paņemt priekšmetus un pārkārtot savus ķeģļus.

APRĪKOJUMS



- Spēļu ķeģļi, piemēram, putuplasta ķeģļi, konusi, tukšas plastmasas ūdens pudeles, piena/sulas pakas
- Metamie objekti, piemēram, pupiņu maisiņi, mazas bumbiņas

ORGANIZĀCIJA



- Izvietojiet divas metienu līnijas netālu no laukuma centra un divas ķeģļu rindas 5–10 m attālumā no katras metienu līnijas.
- Divas komandas stāv mugurpuse viena otrai aiz savām metienu līnijām.
- Mēģiniet nogāzt ķeģļus, metot savus priekšmetus.
- Jūs varat mest visi vienlaikus!
- Ja jūsu komandai beidzas metamie priekšmeti, komandas kapteinis tos savāks un atgriezīsies metienu līnijā.
- Kura komanda pirmā nogāzīs visus savus ķeģļus?

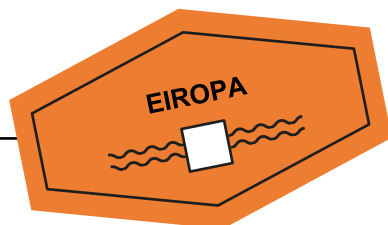
PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Vai vari mest precīzi? Vai vari pārspēt savu laiku iepriekšējā raundā?

BOULINGS**REĢIONĀLĀ SPĒLE**

Šī ir tradicionāla spēle, ko spēlē visā Eiropā.
Kā šo spēli sauc jūsu valstī?

**PAMATA PRASMES**

- Līdzsvars
- Ķermeņa apzināšanās
- Koordinācija

IETEIKUMI

- Step forward with the opposite foot to the throwing arm

DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS**Godīgums.**

Kādi noteikumi palīdzēja padarīt šo aktivitāti godīgu? Kādus noteikumus jūs mainītu un kāpēc? Kāpēc bija svarīgi spēlēt godīgi?

Cieņa.

Kā jūs izrādījāt cieņu pret noteikumiem, aprīkojumu, saviem komandas biedriem un otru komandu?

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

- Pārvietojiet ķegļu rindas tuvāk vai tālāk.
- Izmantojiet tikai vienu ķegļu rindu un vienu komandu.

UZDEVUMS

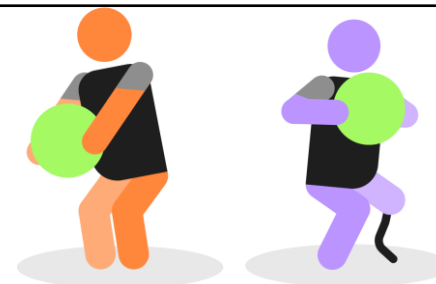
- Mest no paduses vai virs rokas, vai ripināt bumbu
- Mest ar dominējošo vai nedominējošo roku
- Komandas met pēc kārtas, nevis kopā

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet vairāk vai mazāk ķegļu.
- Izmantojiet smagākus vai mazākus ķegļus, kurus ir grūtāk nogāzt.
- Mainiet metamo priekšmetu izmēru un/vai svaru.

CILVĒKI

- Palieliniet vai samaziniet komandas dalībnieku skaitu.
- Izmantojiet nepāra komandas locekļu skaitu, piemēram, 6 pret 4.
- Spēlējiet sadarbībā aplī, nevis divās komandās.



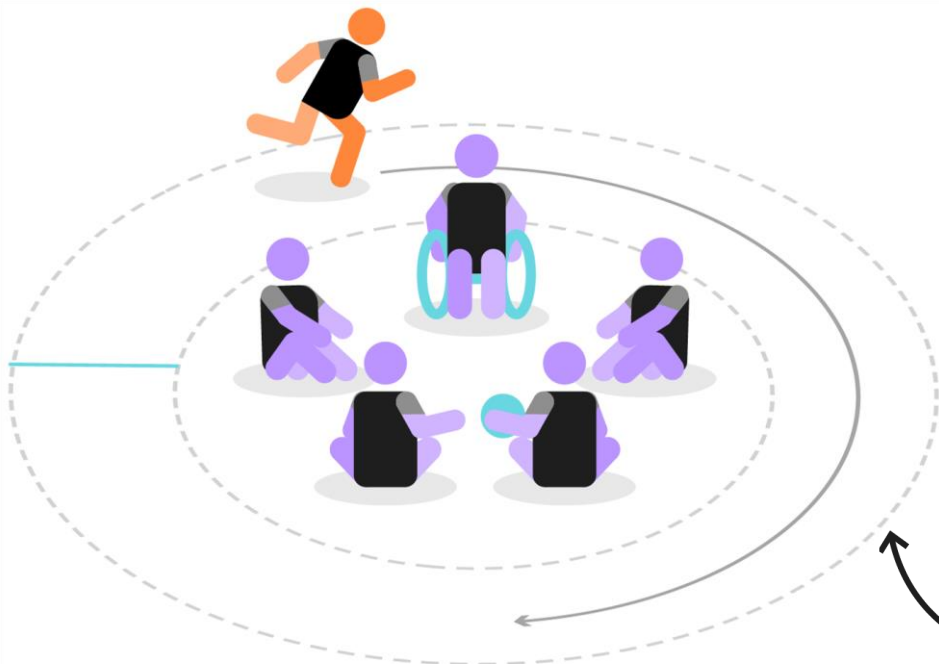
ESI ĀTRĀKS PAR BUMBU

1

Sēdēt lielā aplī

2

Piespēlējiet bumbu uz sāniem, izmantojot abas rokas



3

Ķērājs skrien pa apli

4

Kurš pirmais atgriežas — bumba vai ķērājs?

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir brīva no apdraudējumiem un nav slidena.
- Atgādiniet spēlētājiem, lai viņi ir gatavi saņemt bumbu.

APRĪKOJUMS



- Liela bumba, piemēram, pludmales bumba, basketbola bumba.

ORGANIZĀCIJA



- Sēdēt lielā aplī uz zemes – vismaz rokas stiepiena attālumā viens no otra.
- Viens spēlētājs ir ķērājs un stāv ārpus apļa.
- Ķērājs nosaka virzienu un dod signālu “starts!”, lai sāktu.
- Aplī sēdošie ar abām rokām nodod bumbu pa apli no kaimiņa kaimiņam.
- Rotējieties no vidukļa, lai piespēlētu un saņemtu bumbu.
- Ķērājs skrien apkārt aplim, kamēr bumba tiek piespēlēta.
- Kurš pirmais atgriezīsies sākuma punktā – bumba vai ķērājs?

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Vai vari pagriezties, saglabājot stabilu pamatni? Katrā piegājienā centies noturēt abus sēžamvietas muskuļus uz zemes, lai ķermeņa apakšdaļa paliktu nekustīga un līdzsvarota.

ESI ĀTRĀKS PAR BUMBU

PAMATA PRASMES



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



IETEIKUMI



- Pagriezieties no vidukļa.
- Turiet bumbu tālāk no ķermeņa.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Sadarbība.

Kāpēc jums bija jāstrādā komandā? Kas palīdzēja komandai gūt panākumus, piespēlējot un saņemot bumbu?

Cieņa.

Kā jūs izrādījāt cieņu pret citiem cilvēkiem, piespēlējot bumbu vai skrienot? Kāpēc ir svarīgi ievērot noteikumus, pat ja vēlaties uzvarēt?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet apli — spēlētāji var mainīt izmēru, mainot tā izmēru.
- Piespēlējiet un skrieniet pa taisnu līniju, nevis pa apli.

UZDEVUMS

- Pirms ķērāja ieviešanas praktizējiet bumbas piespēli.
- Padodiet mazāku bumbu, izmantojot tikai vienu roku vienlaikus.
- Padodiet un skrieniet pulksteņrādītāja virzienā un pretēji.

APRĪKOJUMS

- Mainiet bumbas izmēru, svaru vai tekstūru.
- Izmantojiet citus priekšmetus, piemēram, pupu maisiņu, ūdens pudeli, nūju bumbas vietā.
- Sēdiet uz krēsliem, nevis uz zemes.

CILVĒKI

- Palielināt vai samazināt spēlētāju skaitu
- Spēlēt bez ķērāja un tā vietā uzņemt laiku.

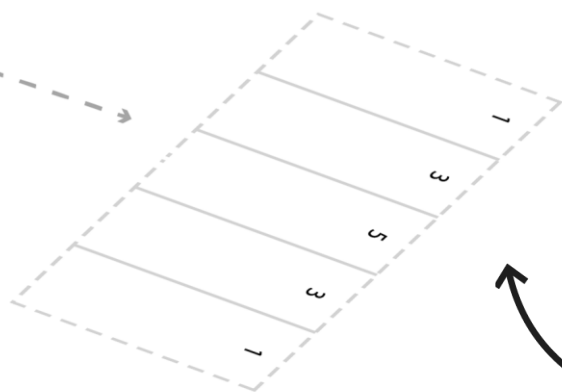
LIDOJOŠIE ŠĶĪVĪŠI

1

Spēlējiet komandā

2

Mest priekšmetu mērķos



3

Gūstiet punktus
savai komandai

4

Vēl viens gājiens

DROŠĪBA



- Komandas biedriem jāstāv aiz gaidīšanas marķiera, aptuveni 5 m aiz metiena līnijas.
- Tikai personāls paņem priekšmetus no metiena zonas.

APRĪKOJUMS



- Aļveida objekti, piemēram, riņķi, velosipēdu riepas, gredzeni, disku mešana bērniem.
- Zonu marķieri, piemēram, krāsaini konusi, virves, līnijas.

ORGANIZĀCIJA



- Atzīmējiet 5 zonas apmēram 10 m attālumā pirms metiena līnijas.
- Vidējā zona = 5 punkti. Sānu zonas = 3 punkti. Ārējās zonas = 1 punkts.
- No aizmugures metiet apaļu priekšmetu mērķu virzienā, izmantojot rotācijas metienu.
- Pievienojiet savus punktus komandas vērtējumam par to, kur tas piezemējas.
- Katrs komandas dalībnieks met.
- Otrajā kārtā pārbaudiet, vai varat pārspēt savu personīgo rezultātu.
- Aprēķiniet kopējo komandas rezultātu.

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Vai vari katrā raundā pārspēt savu personīgo rezultātu?

LIDOJOŠIE ŠĶĪVĪŠI

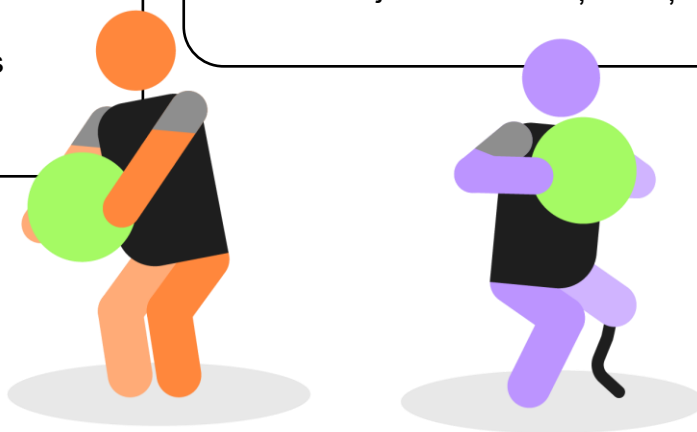
PAMATA PRASMES

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



IETEIKUMI

- Turpiniet skatīties uz mērķi.
- Turiet objektu tālāk no ķermeņa.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS



Lēmumu pieņemšana.

Kas ietekmēja to, kā jūs metat priekšmetu un uz kuru mērķi jūs mērķējāt? Kā mainījās jūsu lēmumi otrajā raundā?

Draudzība.

Ko jūs darījāt, lai šī spēle būtu jautra visiem – metot un gaidot savu kārtu? Kā jūs radījāt spēcīgu komandas garu?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA: IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet mērķa zonu izmēru.
- Pārvietojiet metiena līniju tuvāk vai tālāk no mērķa zonām.
- Izveidojiet dažādas formas zonas, piemēram, lineāras, apļveida, ķīļveida.

UZDEVUMS

- Izmantojiet gan dominējošo, gan nedominējošo roku.
- Izmantojiet “šautriņu spēles” punktu skaitīšanu: sāciet ar 50 punktiem un sasniedziet tieši 0.
- Apsēdieties uz krēsla, lai palīdzētu saglabāt līdzsvaru – ar seju vai sāniem pret mērķiem.

APRĪKOJUMS

- Mainiet metamā objekta izmēru, formu vai svaru (maksimāli 1 kg).
- Izmantojiet precīzākus mērķus, piemēram, stabus, konusus.

CILVĒKI

- Spēlējiet sacensībās individuāli, nevis komandā.
- Prasmīgiem metējiem komandas biedrs norāda, uz kuru mērķi tiekties.
- Pārmaiņus esiet komandas treneri.