

AITU GANS

1

Vienojieties par saziņas veidu



2

Izvēlieties ganu



3

Aizsieniet aitām acis



4

Vadi aitas aplokā



DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka teritorijā nav apdraudējumu – zem kājām un virs galvas.
- Nodrošiniet drošu zonu – neļaujiet “aitām” pamest drošo zonu.

APRĪKOJUMS



- Acu aizsienes – 1 katrai “aitai”
- Marķieri aploka izveidei, piemēram, konusi, virve
- Pēc izvēles: svilpe

ORGANIZĀCIJA



- Izveidojiet drošu zonu ar aploku vidū, kas būtu pietiekami liels visiem spēlētājiem.
- Komandas ietvaros vienojieties par komandu paziņošanu.
- Izvēlieties vienu spēlētāju ganu – tikai šī persona dod komandas.
- Aizsieniet acis pārējiem spēlētājiem – aitām –, kuras klusībā izpilda komandas.
- Izvietojiet aitas pa drošu zonu.
- Izmantojot komandas, pavadiet aitas aplokā.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS

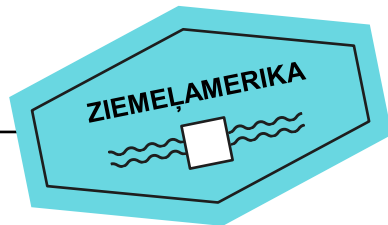


Vai vari pārliecinoši un precīzi izpildīt komandas? Vai vari būt precīzāks, apzinoties sevi un koncentrējoties?

AITU GANS


REĢIONĀLĀ SPĒLE

Šī ir problēmu risināšanas aktivitāte, kas radīta Ziemeļamerikā.
Vai jūsu valstī ir līdzīga spēle?



PAMATA PRASMES

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


IETEIKUMI

- Klausieties uzmanīgi
- Pievērsiet uzmanību savam ķermenim un visām maņām


DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Problēmu risināšana

Kāpēc bija svarīgi būt radošiem, apspriežot komandas komunikāciju? Kā jūs pārvarējāt negaidītus izaicinājumus?

Apņēmība

Kas jums deva drosmi piedalīties kā aitam? Ko jūs darījāt, lai parādītu, ka jūs cenšaties no visa spēka, pat ja tas bija izaicinoši?

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

- Palieliniet vai samaziniet drošās zonas izmēru.
- Mainiet aitu aploka novietojumu zonā.
- Izvietojiet aitas pa telpu vai sāciet tās no viena un tā paša punkta.

UZDEVUMS

- Ļaujiet spēlētājiem redzēt, ja viņiem ir dzirdes traucējumi.
- Izmantojiet verbālas, neverbālas vai taustes komandas.
- Sekojiet fiksētai virvei ar aizsietām acīm, nevis ganam un aitām.

APRĪKOJUMS

- Aizveriet acis, nevis lietojiet aizsietas acis.
- Izmantojiet dažādas neverbālās komandas, piemēram, svilpošanu, bungu sitienu, aplaudēšanu.
- Pārvariet šķēršļus drošajā zonā – starp, ap, virs, zem.

CILVĒKI

- Savienojiet pārī ganu un aitu.
- Nodrošiniet klejojošu "aitu suni", kas sniedz atbalstu katrai aitam.
- Aitas sadod rokas, lai tās kustētos kā viena grupa.

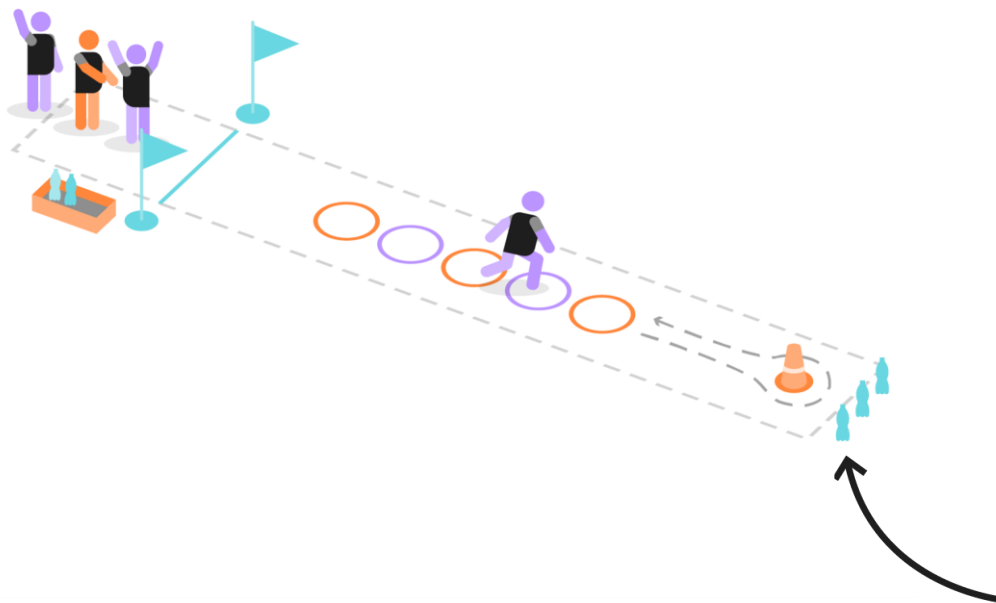
HORIZONTĀLĀS KĀPNES

1

Kā komandas stafete, skrieniet pa kāpnēm

2

Šķērsojiet kāpnes, lai savāktu atkritumus



3

Skrienot, lieciet katru kāju savā riņķī

4

Atnesiet atkritumus atpakaļ uz bāzi

DROŠĪBA



- Pārbaudiet, vai virsmā nav apdraudējumu, piemēram, bedres.
- Pielāgojiet kāpnes starp soļiem, ja tās ir izmētātas no vietas.

APRĪKOJUMS



- Starta marķieris, piemēram, līnija, konuss
- Kāpnes, piemēram, riņķi vai velosipēda riepu līnija, ātruma kāpnes
- Vismaz 2 “atkritumu” gabali katram komandas dalībniekam, piemēram, bumba, ūdens pudele, konuss, akmens

ORGANIZĀCIJA



- Izveidojiet aptuveni 5–8 m garu kāpņu trasi.
- Novietojiet “atkritumu” kaudzi tālākajā galā, vismaz 2 m attālumā no kāpņu gala.
- Komandas dalībnieki gaida aiz starta līnijas un pēc kārtas skrien pa kāpnēm turp un atpakaļ.
- Savāciet 1 “atkritumu” gabalu un atnesiet to komandai.
- Atgriezieties startā vai atdodiet atkritumus, ja kļūdāties, skrienot turp vai atpakaļ.
- Vai varat savākt visus atkritumus?

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS



Vai vari samazināt nepareizu soļu skaitu skriešanas laikā? Vai vari precīzi novietot kājas un kustēties plūstoši?

HORIZONTALĀS KĀPNES

PAMATA PRASMES

- Veiklība
- Līdzsvars
- Ķermeņa apzināšanās
- Ritms



IETEIKUMI

- Koncentrējies uz ritmu, nevis ātrumu.
- Skrienot neskaties uz savām kājām.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Empātija

Kā jūs izrādījat empātiju, kad jūsu komandas biedriem bija grūtības ar šo aktivitāti? Kāpēc ir svarīgi "iejusties citu cilvēku ādā", lai redzētu, kā viņi jūtas?

Lepnums.

Kādu atgriezenisko saiti jūs sniežat saviem komandas biedriem aktivitātes laikā un pēc tās?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet kāpņu garumu.
- Pielāgojiet atstarpus starp riņķiem vai to izmēru.
- Izmantojiet vairāk nekā vienas kāpnes – ātri pārvietojieties starp kāpnēm.

UZDEVUMS

- Skrienot pa kāpnēm vienā virzienā, bet atpakaļ sprintā vai slalomā.
- Nodrošiniet paralēlu taisnu vai slaloma trasi tiem, kas nevar skriet pa kāpnēm.
- Ieviesiet laika ierobežojumu, skrējējiem kļūstot prasmīgākiem.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet plakanas atzīmes (piemēram, krītu, līmlenti), lai norobežotu kāpņu "malas".
- Komandas, gaidot skriešanu, veido atkritumu piramīdu.
- Atkritumu vietā izmantojiet puzzles gabaliņus un beigās salieciet puzzle.

CILVĒKI

- Grupējiet pēc auguma vai spējām
- Palieliniet vai samaziniet komandas dalībnieku skaitu, lai mainītu skrējēju "atpūtas" laikus
- Komandas biedri pārvietojas pa pāriem pa paralēlām kāpnēm

KOKS, AKMENS, UPE

1

Skrien apkārt kokam

2

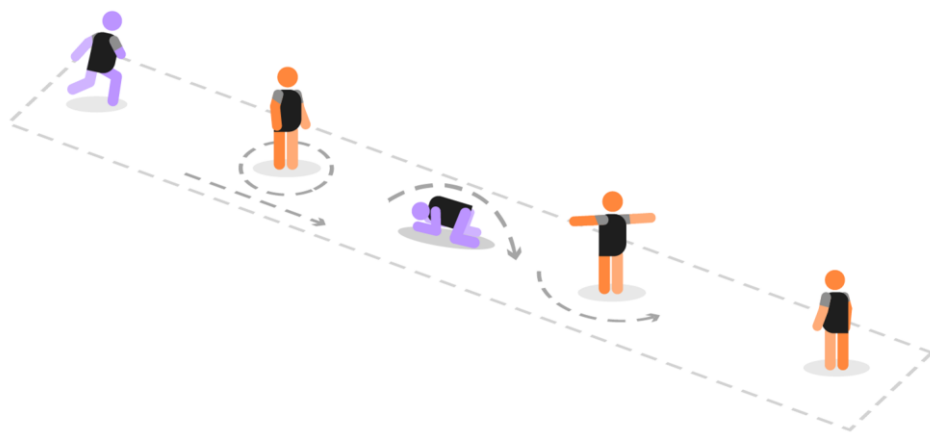
Leci pāri akmenim

3

Tiec pāri upei

4

Kļūsti par nākamo šķērslī



DROŠĪBA



- Pārliecinies, vai zeme ir droša
- “Akmens” cieši iespiežas, ieskaitot galvu, vai ir “baļķis”
- “Koks” un “upe” stāv uz vietas
- Vispirms praktizējies atsevišķu šķēršļu pārvarēšanā

APRĪKOJUMS



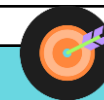
- Pēc izvēles: marķieri un šķēršļi kā šķēršļi cilvēku vietā, piemēram, stabi, kastes, virves

ORGANIZĀCIJA



- Izvietojiet savu komandu rindā apmēram 3 m attālumā vienu no otra.
- Pirmais spēlētājs ir skrējējs.
- Otrais spēlētājs ir **koks** – stāviet taisni.
- Trešais spēlētājs ir **akmens** – nometieties ceļos un cieši iespiedieties vai apgulieties plakani kā baļķis.
- Ceturtais spēlētājs ir **upe** – stāviet sāniski ar kājām un/vai rokām plati.
- Skrieniet apkārt, pāri vai zem šķēršļiem, nevienā neietriecoties!
- Nākamais spēlētājs skrien un kļūst par klinti... un tā tālāk.

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS



Lai sāktu, praktizējiet skriešanu ap vai pāri katram šķērslim atsevišķi. Vai varat tos apvienot, lai netraucēti veiktu visu trasi?

KOKS, AKMENS, UPE**PAMATA PRASMES**

- Veiklība
- Līdzsvars
- Ritms
- Telpiskā izpratne

**IETEIKUMI**

- Skaties, kurp dodies
- Skrien taisni ar paceltu galvu

**DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS****Paškontrolē**

Kāpēc jums bija svarīgi saglabāt paškontroli skrienot vai esot šķērslim? Kādas emocijas jums bija jāpārvalda, piedaloties?

Cieņa

Kā jūs izrādījāt cieņu saviem komandas biedriem? Kā cieņas izrādīšana palīdzēja jums uzticēties vienam otram un darīt visu iespējamo?

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

- Izvietojiet šķēršļus īsākā vai garākā attālumā.
- Mainiet akmens un upes augstumu un platumu.
- Izveidojiet apļveida trasi lineāras trases vietā.

UZDEVUMS

- Komandas dalībnieki katrā kārtā ir viens un tas pats šķērslis, piemēram, visi koki.
- Skrējēji atgriežas savās vietās un pēc tam apmainās vietām ar komandas biedru.
- Kokiem ir atšķirīga forma kā statisks līdzsvars.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet objektus cilvēku vietā kā šķēršļus.
- Mainiet dabisko šķēršļu attēlojumu, piemēram, slalomā braukājiet pāri vairākiem kokiem "mežā", pārkāpiet pāri "baļķiem" uz zemes.

CILVĒKI

- Strādājiet pāros, lai praktizētu šķēršļu pārvarēšanu.
- Sadaliet komandas pēc spējām, lai tās veiktu uzdevumu atbilstoši savai sagatavotībai.
- Palieliniet to cilvēku skaitu, kuri rada šķēršļus.

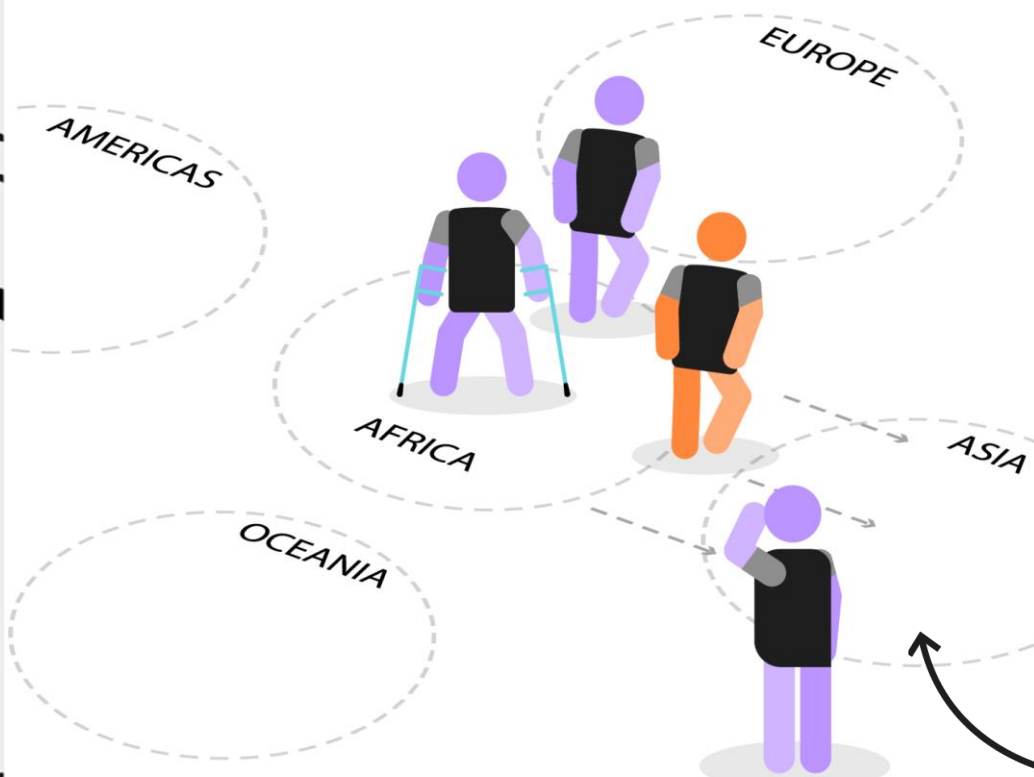
VISI KONTINENTI

1

Izveidojiet zonas
kontinentiem

2

Sāciet centrā



3

Nosauciet
kontinentus

4

Pārvietojieties uz
pareizo zonu

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka uz zemes nav nekādu šķēršļu.
- Skrienot, uzmanieties no citiem.
- Skrienot atpakaļgaitā, skatieties pāri plecam.

APRĪKOJUMS



- Zonas marķieri, piemēram, konusi, lente, virves, krīts, zemes līnijas
- Papildu skaņas signāls, piemēram, grabulis, pupiņas pudelē, bungas, aplaudēšana

ORGANIZĀCIJA



- Atzīmējiet 5 zonas lielā telpā (3–10 m starp zonām).
- Sāciet centrā.
- Vadītājs nejauši nosauc kontinentus 30–60 sekunžu garumā.
- Skrieniet uz zonu, kuru dzirdat.
- Amerika – sānsolis pa labi.
- Eiropa – skrien atpakaļ.
- Āfrika – skrien uz centrālo zonu.
- Āzija – sānsolis pa kreisi.
- Okeānija – skrien uz priekšu.
- Ja pieļaujiet kļūdu, pirms atkārtotas pievienošanās spēlei, skrieniet pa perimetru.

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS



Vai vari brīvi pārvietoties visos virzienos – uz priekšu, atpakaļ, sāniem (pa kreisi un pa labi)?

VISI KONTINENTI


PAMATA PRASMES

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



IETEIKUMI

- Skrien taisni ar paceltu galvu
- Neskaties uz savām kājām



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Drosme

Kāpēc aktivitātē bija svarīgi būt drosmīgam un sekot savai pārliecībai, nevis tikai sekot citiem? Kādas sajūtas tas lika jums, kad jums bija taisnība?

Lepnums

Kā jūs spēles laikā zinājāt, kurš guva panākumus? Kādus dažādus panākumu veidus jūs pamanījāt? Kā jūs svinējāt cilvēku dažādos panākumus?

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

- Pielāgojiet zonu un kontinentu skaitu.
- Mainiet zonu attālumu no centra.
- Neizmantojiet zonas — vienkārši pārvietojieties uz priekšu, atpakaļ, uz sāniem vai uz vietas.

UZDEVUMS

- Vienkārši ejiet, skrieniet vai brauciet (ratiņkrēslu lietotājiem) uz priekšu uz zonām.
- Katrā kārtā izmantojiet tikai vienu skriešanas darbību, piemēram, sānsolus.
- Skrējēji katru reizi atgriežas centrā vai turpina no pēdējās atrašanās vietas.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet skaņas signālu, kā arī vizuālu marķieri zonu atzīmēšanai vai tā vietā.
- Iekrāsojiet zonas vai izvietojiet zīmes, lai palīdzētu atcerēties.

CILVĒKI

- Mainiet vadītāju pēc katras kārtas.
- Spēlējiet mazākās grupās mazāk pārliecinātiem skrējējiem.
- Apsveiciet “uzvarētājus” – ikvienu, kam nebija jāskrien perimetrs.

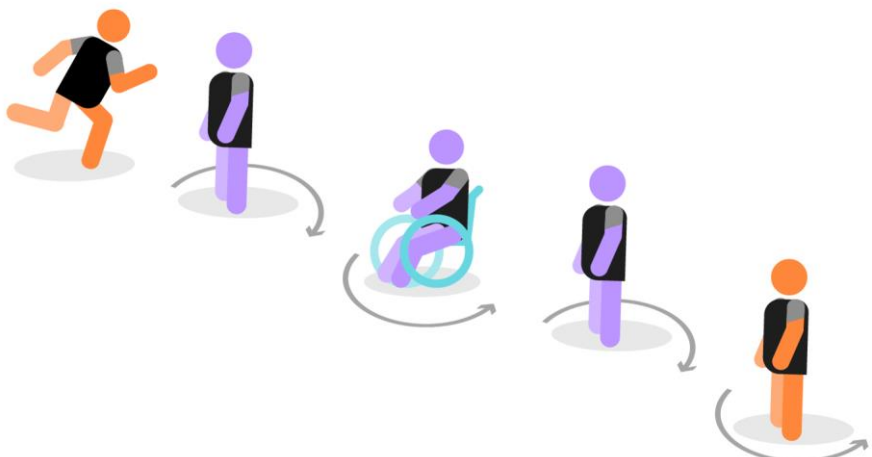
SLALOMA MAINĀ

1

Pabeidziet slalomu un
pievienojieties rindai

2

Turpiniet, līdz visiem ir
kārtā



3

Sāciet vēlreiz
pretējā virzienā

4

Mainiet savu
pārvietošanās
veidu katru reizi

DROŠĪBA



- Pārliecieties, ka zeme ir brīva no šķēršļiem.
- “Stabi” stāv nekustīgi, rokas pie sāniem un ir vērsti ar sānu pret skrējēju.
- Skrienot atpakaļgaitā, skatieties pāri plecam.

APRĪKOJUMS



- Pēc izvēles: marķieri cilvēku vietā kā stabi, piemēram, stabi, konusi, punktiņi, ūdens pudeles, krīta atzīmes

ORGANIZĀCIJA



- Nostājieties rindā savā komandā.
- Izkārtojieties tā, lai starp katru cilvēku būtu apmēram 2 m attālums.
- Pārmaiņus veiciet slalomu ap saviem komandas biedriem.
- Kad esat sasnieguši galu, pievienojieties rindai.
- Kad visi ir aizgājuši, sāciet no jauna pretējā virzienā.
- Katru reizi mainiet kustības veidu: ejiet, skrieniet vai sprintojiet; speriet soli sānis; pārvietojieties atpakaļgaitā; vispirms ejiet pa kreisi, tad vispirms pa labi.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



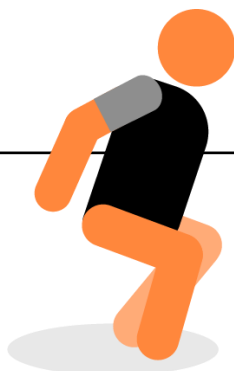
Vai vari ātrāk paātrināties no vietas? Vai vari saglabāt līdzsvaru un tekoši pārvietoties ap komandas biedriem?

SLALOMA MAIŅA

PAMATA PRASMES



- Veiklība
- Līdzsvars
- Ritms
- Telpiskā izpratne



IETEIKUMI



- Skaties, kurp dodies
- Skrien taisni ar paceltu galvu



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

**Koncentrēšanās**

Uz ko jums bija jākoncentrējas, lai droši veiktu aktivitāti – kā skrējējam un kā slaloma stabam? Kas jums palīdzēja izvairīties no uzmanības novēršanas?

Draudzība

Kā jūs parādījāt, ka rūpējaties viens par otru, skrienot un esot slaloma stabam? Kā jūs iedrošinājāt viens otru, gaidot savu kārtu?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet atstarpi starp stabiem.
- Mainiet atstarpi starp stabiem, lai tie būtu nevienmērīgi.
- Novietojiet stabus dažādos leņķos, lai tie būtu nevienmērīgi.

UZDEVUMS

- Skrējēji atgriežas savā sākotnējā vietā.
- Mainiet pārvietošanās stilu katrā kārtā vai starp posteņiem.
- Mainiet, vai skrējēji sākumā pārvietojas pa kreisi vai pa labi.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet marķierus cilvēku vietā kā stabus
- Spēlētāji valkā dažādas krāsas: skrējēji slalomā ap norādītajām krāsām
- Palieliniet vai samaziniet stabu skaitu

CILVĒKI

- Palielināt vai samazināt dalībnieku skaitu katrā komandā
- Spēlētājs reģistrē komandas laiku

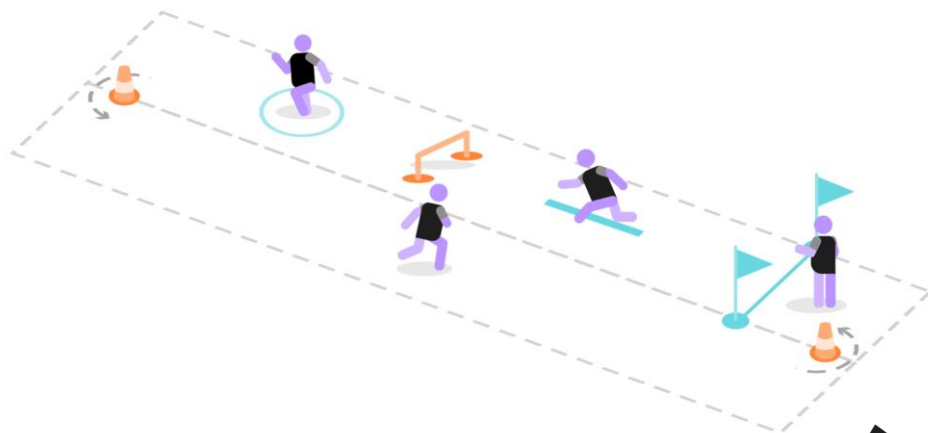
ŠĶĒRŠĻU TRASE

1

Piedalieties
nepārtrauktajā stafetē

2

Uzkāpiet uz, pārkāpiet
pāri vai apbrauciet
šķēršļus



3

Skrien atpakaļ uz
sākumu un ej
vēlreiz

4

Turpiniet, līdz laiks
ir beidzies

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka virsma ir brīva no apdraudējumiem.
- Pārliecinieties, ka šķēršļi neslīdēs.
- Uzkāpšana marķieriem jābūt līdzenai un neslīdošai

APRĪKOJUMS



- Šķēršļi, uz kuriem kāpt, iekāpt, pāri vai ap tiem, piemēram, līnijas, plankumi, lente, stīpas, virves, krīts, barjeras, kastes, ūdens pudeles

ORGANIZĀCIJA



- Piedalieties nelielās komandās.
- Izveidojiet katrai komandai īsu šķēršļu joslu (aptuveni 20 m).
- Cik šķēršļus jūs varat pārvarēt, pārkāpt vai apiet?
- Nosakiet laika ierobežojumu, piemēram, 1–2 minūtes
- Ierobežojiet laiku, lai nodrošinātu lēnākam tempam.
- Sekojiet saviem komandas biedriem trasē. Netuvojieties pārāk tuvu!
- Kad sasniedzat finiša līniju, skrieniet atpakaļ un sāciet no jauna.
- Cik daudz jūs varat paveikt šajā laikā?

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS

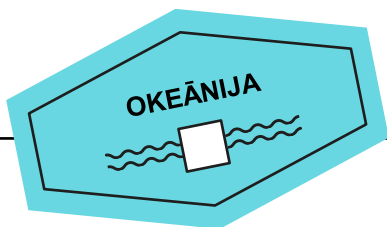


Vai skrienot vari noturēt vienmērīgu tempu?

ŠĶĒRŠĻU TRASE

REĢIONĀLĀ SPĒLE

Šī ir tradicionāla spēle, ko spēlē dažās Okeānijas valstīs. Vai vari izveidot savu šķēršļu spēli un dot tai jaunu nosaukumu?



PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Koordinācija
- Ritms
- Telpiskā orientācija

IETEIKUMI

- Skrien taisni, galvu paceltu
- Centies noturēt tādu pašu ātrumu

DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Plānošana

Kas jums bija jādara pirms skrējiena sākuma? Kas jums palīdzēja pielāgoties katram jaunam šķērslim?

Draudzība

Kā jūs pārliecinājāties, ka visi var pabeigt šķēršļu trasi? Kā jūs to padarījāt jautru visai komandai?



ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palieliniet vai samaziniet atstarpi starp šķēršļiem
- Mainiet attālumus, lai šķēršļi būtu izvietoti neregulāri
- Izveidojiet apļveida trasi lineāras trases vietā

UZDEVUMS

- Mainiet ātrumu, piemēram, ejiet, lēni skrieniet, ātri skrieniet.
- Katrā kārtā izmantojiet konsekventu darbību, piemēram, vienkārši pārkāpiet šķēršļus.
- Pielāgojiet laika ierobežojumu katram roundam.

APRĪKOJUMS

- Mainiet šķēršļu izmēru, platumu un augstumu.
- Palieliniet vai samaziniet šķēršļu skaitu.
- Iekļaujiet šķēršļus gan atpakaļceļā, gan uz priekšu, piemēram, slalomu.

CILVĒKI

- Palieliniet vai samaziniet komandas dalībnieku skaitu
- Sadarbojieties komandā vai sacentieties savā starpā

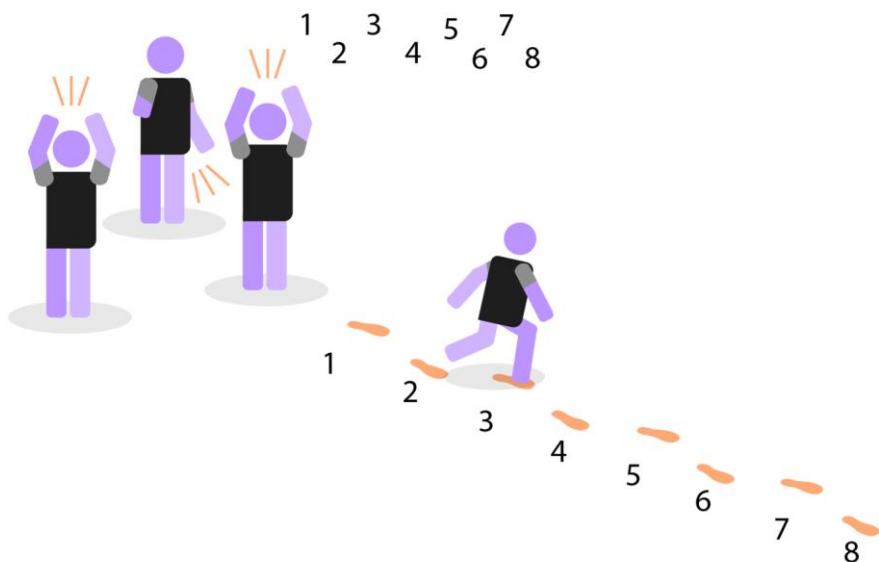
SAGLABĀ RITMU

1

Skrieniet 8 soļus

2

Aplaudējiet ritmā



3

Maini ritmu

4

Skrien, lai atbilstu ritmam

DROŠĪBA



- Pārliecīnieties, ka zeme ir bez bīstamības, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- Nodrošiniet katrai grupai ir brīva vieta, lai izvairītos no sadursmēm.
- Esiet uzmanīgi, jo citi skrien.

APRĪKOJUMS



- Pēc izvēles: mūzikas instrumenti, piemēram, bungas
- Pēc izvēles: iepriekš ierakstīta mūzika ar dažādiem ritmiem

ORGANIZĀCIJA



- Strādāji nelielās komandās.
- Viena persona noskrien 8 soļus taisnā līnijā.
- Komandas biedri aplaudē ritmam, lai tas atbilstu skrējēja soļiem.
- Katrs dalībnieks veic gājienu.
- Pēc tam viens dalībnieks kļūst par ritma veidotāju un aplaudē ritmu.
- Pārējā komanda skrien ritmā.
- Turpiniet mainīt ritma veidotāju un ritmu, lai praktizētu dažādus ritmus.

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS

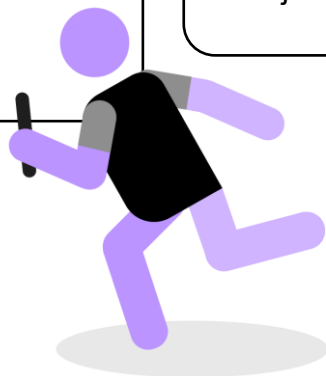


Vai vari sekot ritmam ilgākā attālumā, pa apļveida trasi vai skrienot apkārt vai pāri šķēršļiem?

SAGLABĀ RITMU


PAMATA PRASMES

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



IETEIKUMI

- Skrien taisni, galvu paceltu
- Neskaties uz ritma veidotāju vai savām kājām



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS
Izvērtēšana

Kā aktivitātes sadalīšana atsevišķos elementos palīdzēja jums saprast, kas jādara? Kādi dažādie elementi bija jāapsver, lai gūtu panākumus?

Apņēmība

Kāpēc bija svarīgi atkārtot aktivitāti, nevis tikai izdarīt to vienu reizi? Kā jūs turpināsiet praktizēt šīs prasmes pēc nodarbības un citās aktivitātēs?

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

- Palieliniet vai samaziniet soļu skaitu, kas jāveic katram skrējējam.
- Skrieniet garākas distances, ap līkumiem un ap vai pāri šķēršļiem.

UZDEVUMS

- Skrējēji sāk, aplaudējot saviem ritmiem.
- Izpētiet dažādus ātrumus, piemēram, iešanu, skriešanu, sprintu.
- Izpētiet dažādus skrējiena posmus, piemēram, paātrinājumu, tempa uzturēšanu, palēninājumu.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet mūzikas instrumentus, lai radītu ritmu, lai palielinātu interesi un radošumu.
- Izmantojiet iepriekš ierakstītu mūziku – ar dažādiem ritmiem –, lai palielinātu izpratni par dažādiem ritmiem.

CILVĒKI

- Strādājiet vienatnē, pāros vai nelielās grupās.
- Strādājiet lielā grupā, dalībniekiem pārmaiņus veidojot ritmu.

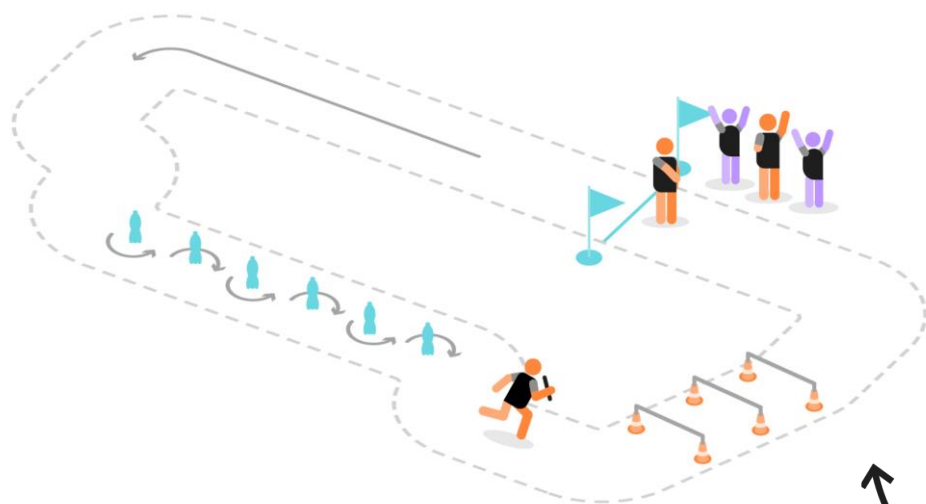
PIRMĀ FORMULA

1

Izveidojiet jauktu šķēršļu joslu

2

Piedalieties kā stafetes komanda



3

Pabeidziet trasi

4

Nodod stafeti nākamajam skrējējam

DROŠĪBA



- Pārbaudiet, vai virsma ir brīva no šķēršļiem, piemēram, bedrēm.
- Pašdarināti šķēršļi nedrīkst būt smagi vai fiksēti; tiem jākrīt, ja skrējējs tiem uzskrien.

APRĪKOJUMS



- Slaloma marķieri, piemēram, stabi, konusi, ūdens pudeles
- Šķēršļu skrējiens, piemēram, uz konusiem balansēts stabs, kastes
- Trases marķieri
- Stafetes, piemēram, kociņš, gredzens

ORGANIZĀCIJA



- Izveidojiet apļveida trases, aptuveni 40–60 m garas, ar dažādām iezīmēm: taisnu trasi, līkumotu trasi, slalomu un barjerskrējienu.
- Komandas biedri gaida pie starta līnijas.
- Pirmais skrējējs pabeidz trasi.
- Kad atgriežaties sākumā, nododiet stafeti nākamajam skrējējam, kurš tad dodas tālāk.
- Turpiniet, līdz visi komandas biedri ir noskrējuši trasi.

PERSONĪGAIS IZAICINĀJUMS



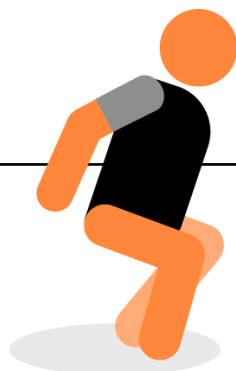
Vai vari uzturēt vienmērīgu tempu, pabeidzot katru kursa daļu? Vai nākamreiz vari visu kursu pabeigt raitāk?

PIRMĀ FORMULA

PAMATA PRASMES



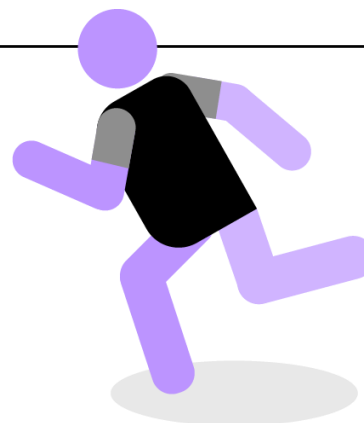
- Veiklība
- Koordinācija
- Ritms
- Telpiskā izpratne



IETEIKUMI



- Skaties, kurlp dodies
- Skrien taisni ar paceltu galvu



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

**Izvērtēšana.**

Kas izdevās labi? Ko jūs varētu darīt vēl labāk nākamreiz? Kāpēc bija svarīgi saņemt atsauksmes no citiem cilvēkiem, kā arī pārdomāt savu sniegumu?

Apņēmība.

Kādus mērķus jūs sev izvirzījāt, lai palīdzētu jums uzlaboties? Ko jūs iemācījāties no saviem komandas biedriem, lai palīdzētu jums uzlaboties? Ko viņi iemācījās no jums?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Palielināt vai samazināt trases garumu.
- Apvienot mazāk vai vairāk elementu, lai izveidotu vienkāršākas vai sarežģītākas trases.
- Pielāgot šķēršļu augstumu un leņķus, kā arī atstarpes starp tiem.

UZDEVUMS

- Mainiet pārvietošanās stilu, piemēram, iešana, skriešana, sprints, braukšana ar velosipēdu (ratiņkrēslu lietotājiem).
- Skrieniet nepārtrauktā distancē, nevis stafetē, spēlētājiem startējot no punktiem visā trasē.
- Lūdziet komandām izveidot un pielāgot savas distances.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet mazāk vai vairāk aprīkojuma, lai izveidotu vienkāršākas vai sarežģītākas trases.
- Izmantojiet platus šķēršļus (sāciet ar 50 cm), nevis augstuma izaicinājumus ar barjerām.
- Piedāvājiet paralēlus šķēršļus – vienu vieglāku/otru grūtāku.

CILVĒKI

- Skrien kā individuāla aktivitāte, nevis komandas stafete.
- Katrai komandai ir laika ņēmējs, kas skaitīs punktus.
- Izveidojiet dažādas distances un ļaujiet spēlētājiem izvēlēties sev vēlamo distances/komandas distances.

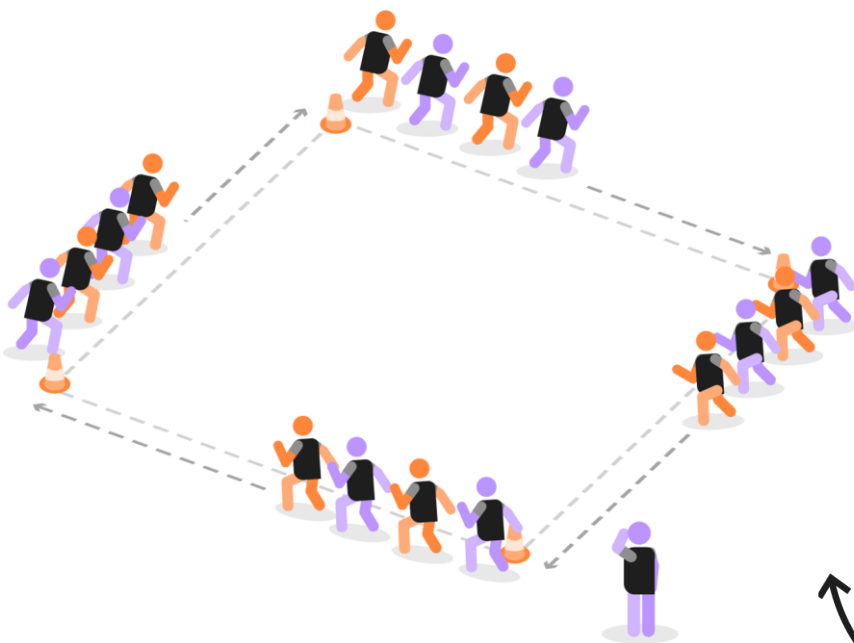
NOTURĒT ĀTRUMU

1

Skrien nelielās
komandās

2

Skrieniet līnijā – viena
soļa attālumā viens no
otra



3

Skrieniet noteiktajā
ātrumā – 1., 2. vai
3.

4

Vai vari ievērot
distanci?

DROŠĪBA



- Pārlicinieties, ka zeme ir bez bīstamības, piemēram, neslīdoša, bez bedrēm.
- Esiet uzmanīgi, jo citi skrien.

APRĪKOJUMS



- 4 stūru marķieri kvadrātam, piemēram, stabi, konusi, ūdens pudeles
- Mērlente

ORGANIZĀCIJA



- Strādājiet četrās mazās komandās.
- Atzīmējiet lielu kvadrātu – vismaz 15 m x 15 m.
- Katra komanda sāk no viena kvadrāta stūra.
- Visas komandas vienlaikus skrien pa kvadrātu vienā virzienā.
- Komandu ietvaros skrieniet rindā, skrējējiem atrodies viena soļa attālumā viens no otra.
- Vienojieties par ātrumiem – 1., 2. vai 3. –, ko nosauc vadītājs. Skrieniet, lai atbilstu ātrumam.
- Vai varat ievērot vienādu attālumu viens no otra un pārējām komandām?

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS



Vai vari saskaņot savu tempu ar citiem skrējējiem? Vai vari skriet laikā pāros, nelielā grupā un lielākā barā?

NOTURĒT ĀTRUMU**PAMATA PRASMES**

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

**IETEIKUMI**

- Skrien taisni ar paceltu galvu
- Neskaties uz savām kājām

**DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS****Godīgums**

Kāpēc bija svarīgi atzīt, ja pieļāvāt kļūdu, nevis vainot citus? Kā jūs un jūsu komandas biedri reaģējāt, kad citi bija godīgi par kļūdām?

Cieņa

Kā jūs izrādījāt cieņu komandas biedriem, kuriem šī aktivitāte sagādāja grūtības? Kā jūs izrādījāt cieņu citām komandām, ja tās bija labākas vai sliktākas par jūsu komandu?

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

- Palieliniet vai samaziniet kvadrāta izmēru.
- Pielāgojiet soļu skaitu starp skrējējiem, piemēram, 2.
- Izmantojiet ovālu vai lielu apli, lai ieviestu skriešanu līkumos.

UZDEVUMS

- Vienlaikus skrien tikai viena vai divas komandas, tādēļ uzmanība tiek pievērsta tempam komandas ietvaros.
- Neizmantojiet dažādus ātrumus – koncentrējieties tikai uz vienu ātrumu.
- Skrieniet individuāli telpas ietvaros – koncentrējieties uz personīgo ātruma maiņu.

APRĪKOJUMS

- Izmantojiet bungas vai aplaudēšanu, lai palīdzētu skrējējiem noturēt ātrumu un tempu.
- Izmantojiet marķierus, lai izveidotu atsevišķu tempa treniņu celiņu.

CILVĒKI

- Vispirms praktizējieties pāros – pastāvīgi mainiet līderi.
- Katrā komandā mainiet tempa turētāju, t. i., kurš skrējējs iet pirmais.
- Neskrieniet komandās – sākumā izvietojiet skrējējus pa visu laukumu.

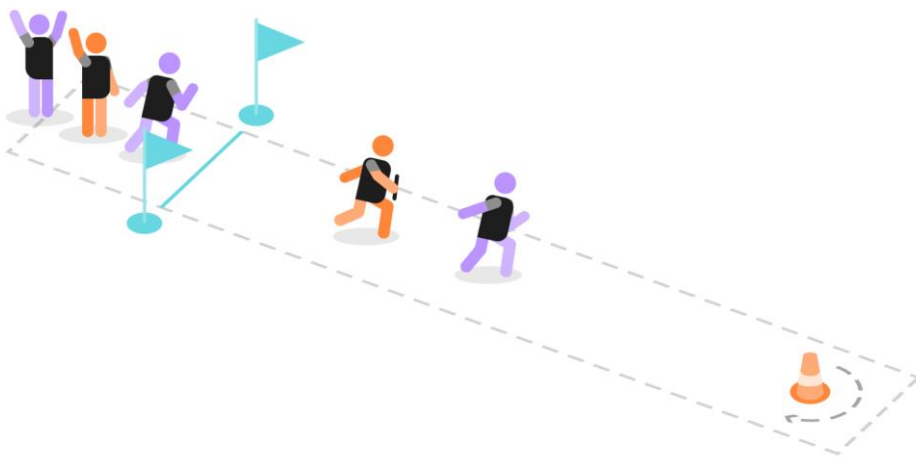
NODOD UN SKRIEN

1

Katrai stafetes komandai ir stafetes kociņš

2

Padodiet kociņu no aizmugures



3

Padodiet kociņu no priekšas

4

Turpiniet un mainieties vietām

DROŠĪBA



- Pārliecinieties, ka zeme ir brīva no apdraudējumiem.
- Nemetiet stafetes kociņu.
- Gaidošie komandas locekļi stāv aiz marķiera.

APRĪKOJUMS



- Kociņš, piemēram, kociņš, gredzens, ūdens pudele
- Starta un atgriešanās marķieri, piemēram, konusi, līnija, akmeņi

ORGANIZĀCIJA



- Katra komanda strādā vienā joslā, aptuveni 20 m attālumā.
- "A" gaida joslā, starp starta un atgriešanās marķieriem, ar muguru pret komandu.
- Komandas dalībnieki gaida rindā aiz starta marķiera.
- "B" skrien no starta uz "A" un nodod stafeti.
- "A" saņem stafeti no aizmugures, apskrien atgriešanās marķieri un atgriežas pie komandas.
- "A" nodod stafeti no priekšpuses nākamajam komandas dalībniekam.
- Tikmēr "B" ir ieņēmis "A" vietu joslā.
- Turpiniet, līdz visi komandas dalībnieki ir bijuši "A".

PERSONĪGAIS IZAIČINĀJUMS



Vai vari katru reizi precīzi ielikt stafeti komandas biedra rokā, gan no priekšpuses, gan no aizmugures?

NODOD UN SKRIEN**PAMATA PRASMES**

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

IETEIKUMI

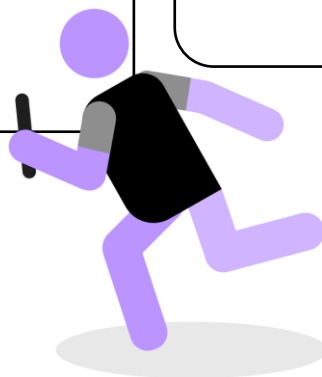
- Turiet roku tālāk no ķermeņa ar plaukstu uz augšu un īkšķi atvērtu.

DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS**Izvērtēšana.**

Kādus dažādus veidus jūs izmantojāt, lai apmainītos ar stafetes kociņu? Kurš no tiem jums vislabāk derēja? Kāpēc tas bija efektīvs?

Apņēmība.

Kā jūs zinājāt, vai esat uzlabojis savu sniegumu stafetes nodošanā?

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

- Palieliniet vai samaziniet attālumu starp starta un atgriešanās marķieriem.
- Mainiet stafetes saņēmēja atrašanās vietu – tuvāk vai tālāk no starta līnijas.
- Izveidojiet apļveida trasi, lai ieviestu skriešanu līkumos.

UZDEVUMS

- Skrien kā atspole, nevis kā skrējien uz priekšu un atpakaļ – komandas locekļiem atrodies abos galos.
- Kociņa apmaiņai izmanto labo vai kreiso roku.
- Kociņa saņēmēji sāk skriet pirms kociņa apmaiņas.

APRĪKOJUMS

- Vispirms praktizējieties bez kociņa, piemēram, sasirot rokas.
- Eksperimentējiet ar dažāda diametra kociņiem, lai noskaidrotu, kas jums der.

CILVĒKI

- Praktizējiet stafešu nodošanu pāros – no priekšpuses un aizmugures.
- Viena persona filmē stafešu apmaiņu, lai dalītos labajos piemēros ar komandu.

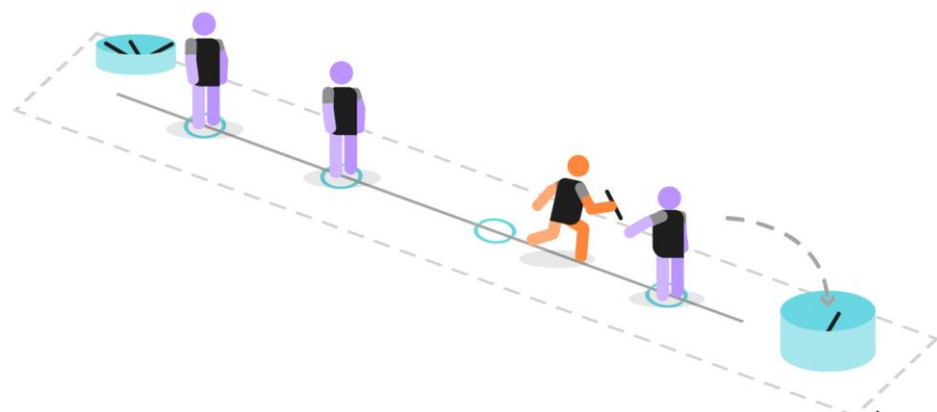
LĪDZSVARA STAFETE

1

Stāviet uz līnijas savā komandā

2

Ejiet uz priekšu pa līniju



3

Nododiet stafeti

4

Ejiet atpakaļgaitā pa līniju

DROŠĪBA



- Ejot atpakaļgaitā, skatieties pāri plecam

APRĪKOJUMS



- Līniju marķējums, piemēram, līmlente, zemes līnija, krīts
- Priekšmeti, piemēram, nūjas, bumbas, ūdens pudeles
- Marķieris katras personas pozīcijai uz līnijas

ORGANIZĀCIJA



- Novietojiet uz zemes plakānu līniju, pietiekami garu, lai katrs komandas dalībnieks atrastos aptuveni 5 m attālumā viens no otra.
- Vienmērīgi izvietojiet komandas dalībniekus gar līniju.
- Pirmā persona paņem priekšmetu no sākuma kaudzes un iet uz priekšu pa līniju.
- Nodod priekšmetu nākamajai personai, kas iet uz priekšu... un tā tālāk.
- Pēdējā persona novieto priekšmetu gala kaudzēs.
- Pēc objekta nodošanas atpakaļgaitā ejiet pa līniju uz savu sākotnējo pozīciju.

PERSONĪGAIS IZACINĀJUMS

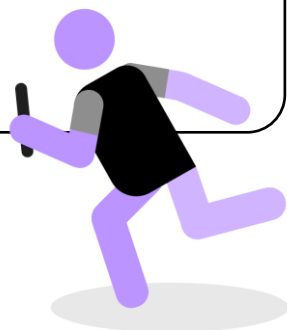


Vai vari precīzi un plūstoši iet pa līniju, uz priekšu un atpakaļ? Vai vari samazināt to, cik bieži tu šūpojies vai nokāp no tās?

LĪDZVARA STAFETE

PAMATA PRASMES

- Līdzsvars
- Ķermeņa apziņa
- Koordinācija
- Telpiskā apziņa



IETEIKUMI

- Neskatieties uz savām kājām.
- Skatieties uz fiksētu punktu acu līmenī, lai palīdzētu saglabāt līdzsvaru.
- Vienmēr turiet vienu kāju saskarē ar līniju.



DZĪVES PRASMES UN VĒRTĪBAS

Radošums.

Kā jūs varētu pielāgot šo spēli, lai iekļautu dažādus vai papildu izaicinājumus?

Draudzība.

Kā jūs atbalstījāt savus komandas biedrus aktivitātes laikā? Kāda veida atbalsts bija noderīgs? Kas varēja būt labāks?

ADAPTĪVĀ VIEGLATLĒTIKA:

IEKĻAUT, IESAISTĪT, ATBALSTĪT UN IZAICINĀT

TELPA

- Paplašināt vai sašaurināt līniju
- Pārvietoties starp tramvaja līnijām, nevis pa vienu līniju
- Palielināt vai samazināt līnijas garumu un atstarpus starp cilvēkiem

UZDEVUMS

- Vienkārši ejiet uz priekšu.
- Pievienojiet izaicinājumus, piemēram, pirueti, pārkāpiet pāri konusam.
- Apmainiet objektu no priekšpusē vai no aizmugures.
- Sāciet no jauna, ja kāds nokāpj no līnijas.

APRĪKOJUMS

- Pēdējai personai ir jāiemet priekšmets konteinerā.
- Spēlējiet, nenododot priekšmetu – spēlētāji tā vietā nodod tālāk darbību, vārdu vai ziņojumu.
- Izmantojiet siju vai soliņu, lai ieviestu augstumu.

CILVĒKI

- Spēlējiet pāros – partneri satiekas pa vidu, lai apmainītos ar priekšmetiem.
- Individuālie dalībnieki noiet visu līnijas garumu no sākuma līdz beigām.
- Žūrijas locekļi piešķir punktus par stilu.