



Meistarklase "Piedzīvojuma  
aktivitātes sporta stundās.  
Tūrisma mezgli un to  
pielietojums dzīvē..”

A.CELMA

D.IVANIŠAKS

# Piedzīvojuma aktivitātes sporta stundās.

- ▶ Vieglatlētika un parkūrs
- ▶ Orientēšanās un tūrisma pārgājieni
- ▶ Nūjošana
- ▶ Slēpošana
- ▶ Slidošana
- ▶ Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem

# Āra fiziskās aktivitātes

- ▶ Apguves mērķis: pielietot apgūtās prasmes daudzveidīgos vingrinājumos atbilstoši fiziskās aktivitātes specifikai un pārvietoties dažāda reljefa, garuma distancēs un trasēs.
- ▶ Āra fiziskās aktivitātes skola piedāvā atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam.
- ▶ Komplekss sasniedzamais rezultāts  
Regulāri darbojas daudzveidīgās āra fiziskajās aktivitātēs, izmantojot pieejamos resursus un apkārtējās vides objektus, veido dažādas grūtības pakāpes distances un veic vingrinājumus fizisko spēju uzlabošanai

# Tūrisma mezglu siešanas metodiskie paņēmieni.



„Parastais”



„Astotnieks”



„Pavadonis” - parastais dubultais



„Pavadonis” - dubultais astotnieks



„Dubultais parastais”



„Dubultais astotnieks”

# Tūrisma mezglu siešanas metodiskie paņēmieni.



„Pretimnākošais parastais”



„Pretimnākošais astotnieks”



„Audēju” brīvs— sasiens divās virves



„Audēju” savilkts



Dažādi karabīnes



Sporta karabīnes



# Tūrisma mezglu siešanas metodiskie paņēmieni.



„Pavadonis” - parastais dubultais ar...



„Pavadonis” - dubultais astotnieks ar..



„Kāpslītis” ar karabīni



„Cilpas” savienojums ar „mātes” virvi



„Cilpas” savienojums ar „mātes” virvi



„Cilpas” savienojums ar „mātes” virvi

# Tūrisma mezglu siešanas metodiskie paņēmieni.



„Cilpas” savienojums ar „mātes” virvi



„Aptverošie” mezgli



„Plakanais” mezgls



„Pašapķerošais” mezgls



„Buliņš”



# Tūrisma mezglu siešanas metodiskie paņēmieni.



„Buliņš” no otrās puses



Vīrves „tamburēšana” – ātri un viegli var izjaukt



Uz rokas satītā virve



Viens gals saliek –ap 10-15cm



Ar otro galu sak aptīt apkārt



# Tūrisma mezglu siešanas metodiskie paņēmieni.



... stingri piespiežot kātru tīnumu



... un izvelk galu cauri...



„Marķēta” virve



Sporta orientēšanās kompass



Ģeogrāfijas kompass



Kompassu veidi

# Atgriezeniskās saites saņemšana no skolēniem

- ▶ spēle kahoot.
- ▶ sporta skolotāju personīgā pieredze, vadot sporta nodarbības skolēniem gan tiešsaistes stundās, gan organizējot mācību darbu sportā attālināti.
- ▶ debates