



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

MEISTARKLASI VADĪJA:

ĀVĢ sporta skolotāja AGIJA CELMA

ĀVĢ sporta skolotājs DMITRIJS IVANIŠAKS

2021.gada 16.marts

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– sasien 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 saite:

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

Izmantotie avoti:

- ▶ <https://www.visc.gov.lv/lv/izglitibas-saturs>
- ▶ [Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem](#)
Ministru kabineta 2019.gada 3.septembra noteikumi Nr.416
- ▶ Fotoattēlu autors : sporta skolotājs D. Ivanišaks