

Meistarklase  
Kustību māksla un fiziskās aktivitātes  
telpā attālinātajās sporta stundās.  
Vispārattīstošo vingrojumu kompleksa  
izveide ar priekšmetu.

MEISTARKLASI VADĪJA:

ĀVĢ sporta skolotāja AGIJA CELMA

ĀVĢ sporta skolotāja INGA OZOLIŅA

2022.gada 16.marts

# Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā

## Moduļa apguves mērķis:

- ▶ nostiprināt skolēna veselību un pilnveidot personības harmonisku attīstību, izmantojot vingrošanas elementus kustību kombinācijās un deju soļu prasmes, kā arī atraisot daudzveidīgas pašizpaušmes iespējas.

## Prasmes:

- ▶ atbilstoši savām vai citu interesēm, spējām un veselības stāvoklim viens vai grupā izvēlas vingrošanas kompleksus
- ▶ analizē, izvērtē un praktizē lietišķās vingrošanas vingrinājumus, kas palīdzēs sekmēt fiziskās īpašības izraudzītajā profesijā vai sporta veidā.

# Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā

Kompleksais sasniedzamais rezultāts :

- ▶ mērķtiecīgi un motivēti demonstrē daudzveidīgus vingrošanas un deju elementus un rada jaunus variantus
- ▶ analizē un izvērtē fiziskās spējas un sev nepieciešamo slodzes apjomu atbilstoši savai veselībai

Vispārattīstošo vingrojumu apjoms ir ļoti plašs, tie ir daudzveidīgi un ar dažādu grūtības un sarežģītības pakāpi.

Šos vingrojumus izmanto:

- ▶ lai iesildītu organismu sākot stundu, un sagatavotu to darbam stundas galvenajā daļā
- ▶ lai attīstītu fiziskās īpašības
- ▶ lai iedarbotos uz konkrētām muskuļu grupām

# Vispārattīstošo vingrojumu klasifikācija

## Rīku princips:

- ▶ bez priekšmetiem
- ▶ ar priekšmetiem
- ▶ uz rīkiem

## Iedarbības princips:

- ▶ spēka vingrojumi
- ▶ stiepšanās vingrojumi
- ▶ atbrīvojošie vingrojumi
- ▶ elpošanas vingrojumi

## Anatomiskais princips:

- ▶ rokām un plecu joslai
- ▶ kājām
- ▶ ķermeņa augšdaļai
- ▶ visam ķermenim

# Izmantotie avoti:

- ▶ <https://www.visc.gov.lv/lv/izglitibas-saturs>
- ▶ Vidusskolas standarts sportā

<https://mape.skola2030.lv/materials/vXkeZXhhGmWpBQ2L9RyDTa>