

AKTUALITĀTES MĀCĪBU SATURĀ UN PIEREDZE - VESELĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES MĀCĪBU JOMA.

MEISTARKLASI VADĪJA:

ĀVĢ SPORTA SKOLOTĀJA AGIJA CELMA

ĀVĢ SPORTA SKOLOTĀJA INGA OZOLIŅA

RĒZEKNES 5.PAMATSKOLAS SPORTA SKOLOTĀJA ANITA GUDRENIKA

FIZIOTERAPEITS AIVARS KAUPUŽS

DZIĻĀS MUSKULATŪRAS STABILIZĒJOŠIE VINGRINĀJUMI UN LOKANĪBAS NOZĪME VESELĪBAS SAGLABĀŠANĀ.

FIZIOTERAPEITS AIVARS KAUPUŽS

- VISI VINGRINĀJUMI, KAS VĒRSTI UZ LĪDZSVARU – STIPRINA DZIĻO MUSKULATŪRU.
- VINGRINĀJUMI IR VIDĒJAS UN VIDĒJI AUGSTAS INTENSITĀTES UN PAMATĀ VĒRSTS UZ DZIĻĀS MUSKULATŪRAS, VĒDERA, SĀNU, MUGURAS, GŪŽU UN PLECU DAĻAS MUSKUĻU SPĒKA UN IZTURĪBAS TRENĒŠANU, KĀ ARĪ STĀJAS UZLABOŠANU.
- VINGROJUMI TIEK MAINĪTI TĀ, LAI NOSLOGOTU PĀRMAIŅUS DAŽĀDAS MUSKUĻU GRUPAS, KĀ ARĪ PĀRMAIŅUS TIEK VEIKTI GAN STABILIZĒJOŠI SPĒKA VINGROJUMI, GAN DINAMISKI STIEPJOŠI VINGROJUMI, KAS NODROŠINA TO, KA VINGROJUMUS VAR VEIKT BEZ ATPŪTAS PAUZĒM VISU NODARBĪBAS LAIKU, NEMAZINOT SLODZES INTENSITĀTI, BET NEPĀRSLOGOJOT MUSKUĻUS, SAITES UN LOCĪTAVAS.

DZIĻĀS MUSKULATŪRAS STABILIZĒJOŠIE VINGRINĀJUMI UN LOKANĪBAS NOZĪME VESELĪBAS SAGLABĀŠANĀ.

FIZIOTERAPEITS AIVARS KAUPUŽS

- LAI VINGROJUMUS BŪTU VIEGLĀK VEIKT UN IZPILDĪTU TOS PAREIZI, SVARĪGA IR PAREIZA ELPOŠANA.
- TRENERA PADOMS IR: “PILDOT VINGRINĀJUMUS, IZELPA IR SLODZES LAIKĀ, PIEMĒRAM, VEICOT PIETUPIENU, IEELPA IR PIETUPSTOTIES, IZELPA – IZTAISNOJOTIES. STIEPJOTIES VEICAM MAKSIMĀLU IZELPU, ATSLĀBINOTIES – IEELPU, UN TĀ AR KATRU NĀKAMO IZELPU UN IEELPU CENŠAMIES PANĀKT LIELĀKU KUSTĪBU AMPLITŪDU.”
- VINGRINĀJUMI AR FIZIOTERAPIJAS BUMBU PA PĀRIEM

KUSTĪBU ROTAĻU UN SPĒĻU APGUVE, PIELIETOJOT KOMPETENČU PIEEJU MĀCĪBU PROCESĀ.

RĒZEKNES 5.PAMATSKOLAS SPORTA UN VESELĪBAS SKOLOTĀJA ANITA GUDRENIKA

- **MODUĻA APGUVES MĒRĶIS** - PILNVEIDOT IEPRIEKŠ APGŪTĀS PĀRVIETOŠANĀS, ŠĶĒRŠĻU PĀRVARĒŠANAS UN PRIEKŠMETU PĀRVIETOŠANAS PRASMES (MEŠANA, RIPINĀŠANA, TVERŠANA UN SITIENI PA PRIEKŠMETU) KUSTĪBU ROTAĻĀS UN SPĒLĒS.
- **KOMPLEKSS SASNIEDZAMĀIS REZULTĀTS** - APVIENO APGŪTĀS PAMATKUSTĪBAS KUSTĪBU ROTAĻĀS UN SPĒLĒS AR DAUDZVEIDĪGIEM PRIEKŠMETIEM DAŽĀDĀS VIDĒS
- VISOS VECUMA POSMOS SKOLĒNI IR ĻOTI KUSTĪGI, TAČU ĀTRI NOGURDINĀMI. ROTAĻU GALVENAIS SATURS IR DARBĪBA KUSTĪBĀ, KURA BAGĀTINA SKOLĒNA PIEREDZI: ROTAĻĀS AR SKRIEŠANU, LEKŠANU, IZVAIRĪŠANOS UN MEŠANU TĀLUMĀ, UN MĒRĶĪ, ŠĶĒRŠĻU PĀRVARĒŠANU, KAM NEPIECIEŠAMA VEIKLĪBA UN ĀTRUMS

KUSTĪBU ROTAĻU UN SPĒĻU APGUVE, PIELIETOJOT KOMPETENČU PIEEJU MĀCĪBU PROCESĀ.

RĒZEKNES 5.PAMATSKOLAS SPORTA UN VESELĪBAS SKOLOTĀJA ANITA GUDRENIKA

- ROTAĻAS UN STAFETES KUSTĪBU KOORDINĀCIJAS ATTĪSTĪŠANAI
„TRĀPI KVADRĀTĀ”, “UZ PRIEKŠU – ATPAKAĻ”, „GARĀ ČŪSKA”, “LUKSAFORS”
- ROTAĻAS UN STAFETES ĀTRUMA ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAI
„BUMBA GAISĀ”, „VIETU MAIŅA”, “ĶERŠANA RINDĀS”, “ĶĒDĪTE”
- ROTAĻAS UN STAFETES IZTURĪBAS ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAI
“LĒCIENI APLĪ”, “VEIKLĪBAS STAFETE AR AUKLU”, “TAUTASBUMBA”
- ROTAĻAS UN STAFETES SPĒKA ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANAI
“SMILŠU MAISIŅA DIVCĪŅA”, “NUMURU IZSAUKŠANA”

SKOLĒNU SNIEGUMA NOVĒRTĒŠANA VESELĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES JOMĀ -ATBRĪVOTIE SKOLĒNI

ĀVG SPORTA UN VESELĪBAS SKOLOTĀJAS INGA OZOLIŅA UN AGIJA CELMA

- JA BĒRNS ILGSTOŠI BŪS ATBRĪVOTS NO FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM, TAS VAR RADĪT DAŽĀDUS IZAIČINĀJUMUS VIŅA VESELĪBAI UN ATTĪSTĪBAI. FIZISKĀS AKTIVITĀTES PALĪDZ BĒRNIEM UZTURĒT VESELĪGU SVARU, VEICINĀT KAULU UN MUSKUĻU ATTĪSTĪBU, UZLABOT KARDIOVASKULĀRO VESELĪBU UN VEICINĀT LABĀKU MIEGU. BEZ REGULĀRĀM FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM BĒRNAM VAR BŪT LIELĀKA IESPĒJA SASKARTIES AR APTAUKOŠANOS, VĀJU MUSKUĻU UN KAULU STRUKTŪRU, KĀ ARĪ EMOCIONĀLĀM PROBLĒMĀM. TĀPĒC IR SVARĪGI NODROŠINĀT, LAI BĒRNIEM BŪTU IESPĒJA PIEDALĪTIES DAŽĀDĀS FIZISKĀS AKTIVITĀTĒS, KAS ATBILST VIŅU VECUMAM, VESELĪBAI, INTERESĒM UN SPĒJU LĪMENIM.

SKOLĒNU SNIEGUMA NOVĒRTĒŠANA VESELĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES JOMĀ -ATBRĪVOTIE SKOLĒNI

ĀVG SPORTA UN VESELĪBAS SKOLOTĀJAS INGA OZOLIŅA UN AGIJA CELMA

- ĢIMENES ĀRSTS SNIEDZ REKOMENDĀCIJAS PAR BĒRNU IESAISTĪŠANU ATBILSTOŠĀS FIZISKĀS AKTIVITĀTĒS (FIZISKO AKTIVITĀŠU VEIDU, AKTIVITĀTES BIEŽUMU, ILGUMU, AKTIVITĀTES INTENSITĀTI)
- ŠIEM SKOLĒNIEM, KURI NEDRĪKST PIEDALĪTIES SPORTA STUNDĀS, VAR IZSTRĀDĀT PARALĒLU PROGRAMMU, AR KO VIŅIEM NODARBOTIES - TIESĀT SPORTA SPĒLES, VEIDOT PROJEKTUS, NOVADĪT IESILDOŠO DAĻU VAI ROTAĻAS NOTEIKTAJĀ SPORTA VEIDĀ
- SASTĀDĪTO VINGROJUMU KOMPLEKSU SKOLĒNI VEIC NODARBĪBAS LAIKĀ.
- [HTTPS://FOTO1.INBOX.LV/AVG SPORTS/23-10-23-SPORTA-SEMINARS-LV/393499307-6150739695026358-7766624227433989073-N.MP4](https://foto1.inbox.lv/avg_sports/23-10-23-sporta-seminars-lv/393499307-6150739695026358-7766624227433989073-n.mp4)

IZMANTOTIE AVOTI:

- VIDUSSKOLAS STANDARTS SPORTĀ

[HTTPS://MAPE.SKOLA2030.LV/MATERIALS/VXKEZXHHGMWPBQ2L9RYDTA](https://mape.skola2030.lv/materials/vxkezhhgmwpbq2l9rydta)

- [HTTPS://WWW.VISC.GOV.LV/LV/IZGLITIBAS-SATURS](https://www.visc.gov.lv/lv/izglitibas-saturs)
- FOTO UN VIDEO D. IVANIŠAKS