

ANOTĀCIJA

Meistarklases nosaukums

Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem “Apļa treniņš un basketbola tehnikas pilnveidošana vidusskolā”

Norises datums

2025.gada 11. marts

Mērķauditorija

Sporta un veselības un pedagogi

Meistarklases vadītāji

RĀVĢ sporta un veselības pedagogi: Agija Celma, Artjoms Zavarujevs, Mairis Dzenis

Darba saturs

Mērķtiecīgi organizēts apļa treniņš rada priekšnoteikumus kompleksai biomotoro spēju attīstībai, vienlaikus nostiprinot skolēna veselību un sekmējot gribas attīstību. Pedagogi redzēja dažādas iespējas un pieejamos resursus fizisko aktivitāšu pielāgošanai, piemēram, izvērtē oriģinālus resursus, reljefu, variē veikto attālumu un tempu slodzes dozēšanai.

Piespēles, dribls un metiens basketbolā ir trīs pamata tehnikas elementi, kas cieši ir savā starpā saistīti. Vingrinājums basketbolā ir viens no līdzekļiem, kā pilnveidot apgūtās spēles paņēmienus.

Meistarklasē kolēģi pilnveidoja prasmes atbilstoši spēles situācijai izvēlēties un pielietot piemērotākās stratēģijas un taktikas paņēmienus, kā arī izvirzīt personiskos izaugsmes mērķus.

Izmantotie resursi

RĀVĢ telpas -sporta zāle

Prezentācija, grupu darbs

Sporta inventārs- bumbas, balansa virsmas, auklas, paklāji, batuts, hanteles, konusi u.c.

Vidusskolas standarts sportā

<https://mape.skola2030.lv/materials/vXkeZXhhGmWpBQ2L9RvDTa>

- <https://www.visc.gov.lv/lv/izglitiba-saturs>
- Foto un video uzskate D. Ivanišaks (https://foto.inbox.lv/avg_sports_01/11-03-25-sporta-skolotaju-prakt-seminars)