

FIZISKO AKTIVITĀŠU KOMANDU SPĒLES AR ATVIEGLOTIEM VAI MAINĪTIEM NOTEIKUMIEM “APĻA TRENIŅŠ UN BASKETBOLA TEHNIKAS PILNVEIDOŠANA VIDUSSKOLĀ”

MEISTARKLASI VADĪJA:

RĀVĢ sporta skolotāja AGIJA CELMA

RĀVĢ sporta skolotājs ARTJOMS ZAVARUJEVS

RĀVĢ sporta skolotājs MAIRIS DZENIS

RĀVĢ, 2025. gada 11. marts

BASKETBOLA TEHNIKAS PILNVEIDOŠANA VIDUSSKOLĀ

Basketbols tā ir atlētiska sporta spēle, kura attīsta cilvēka ātrumu, precizitāti, izturību un komandas spēli. Piespēles, dribls un metiens basketbolā ir trīs pamata tehnikas elementi, kuri cieši ir savā starpā saistīti.

Vingrinājumi basketbolā ir viens no līdzekļiem, kā pilnveidot apgūtās spēles paņēmienus. Sasniedzamais rezultāts (SR) atbilstoši spēles situācijai - izvēlas un pielieto piemērotākās stratēģijas un taktikas paņēmienus, kā arī izvirza personiskās izaugsmes mērķus.

BASKETBOLA TEHNIKAS PILNVEIDOŠANA VIDUSSKOLĀ

- Iesildīšanās spēles - «Apgāzt vai pacelt konusu» , «Noķer un pievienojies», "Ķeršana rindās»
- Vingrinājumi uz vietas ar bumbu
- Vingrinājumi kustībā ar bumbu
- Piespēles pāros uz vietas un kustībā ,izmantojot balansa virsmu
- Dribls kustībā, izmantojot dažādus šķēršļus
- Piespēles pa trim (astotnieks, tālās piespēles)
- Dribls+metiens grozā pēc piespēles vai batuta

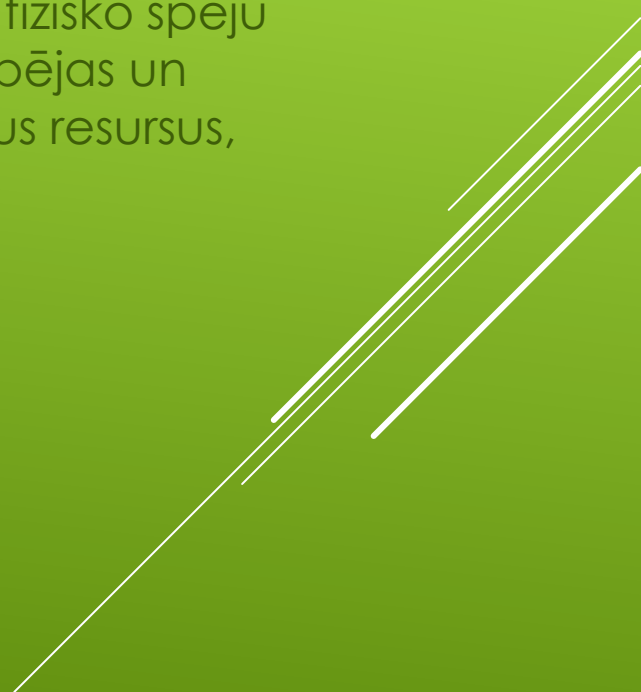


BASKETBOLA TEHNIKAS PILNVEIDOŠANA VIDUSSKOLĀ

APĻA TREIŅŠ

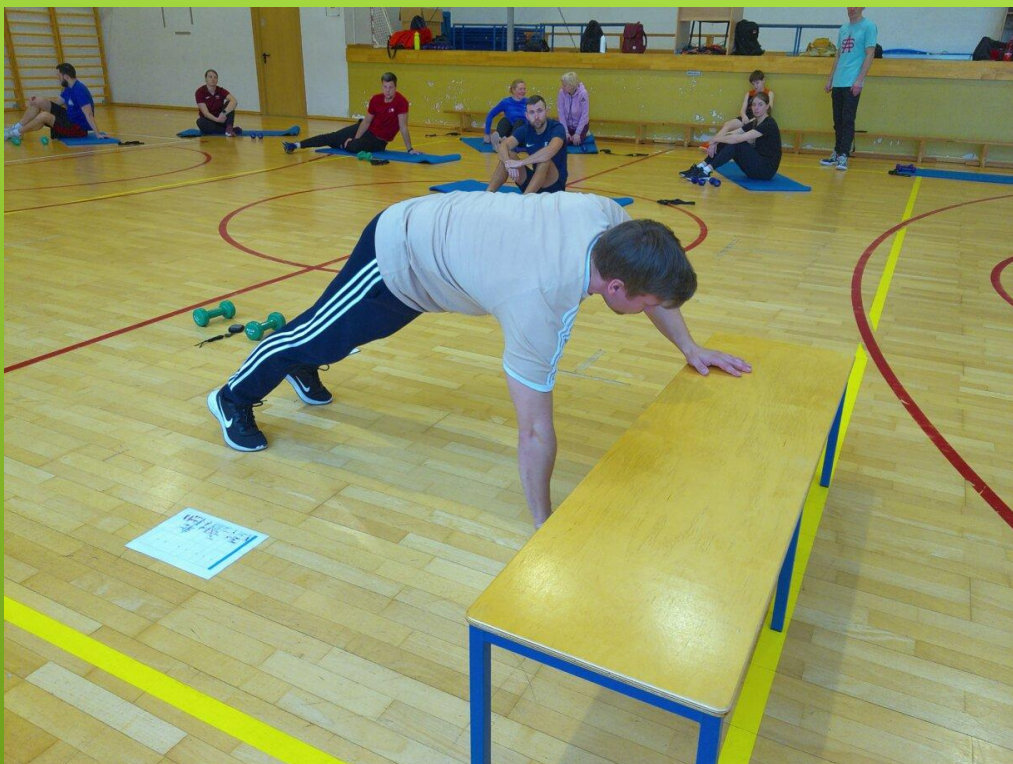
Mērķtiecīgi organizēts apļa treniņš rada priekšnoteikumus kompleksai biomotoro spēju attīstībai, vienlaikus nostiprinot skolēna veselību un sekmējot gribas attīstību.

SR regulāri iesaistās fiziskajās aktivitātēs, veicot daudzveidīgus vingrinājumus fizisko spēju sekmēšanai un veselības, tai skaitā stājas, uzlabošanai. Saskata dažādas iespējas un pieejamos resursus fizisko aktivitāšu pielāgošanai, piemēram, izvērtē oriģinālus resursus, reljefu, variē veikto attālumu un tempu slodzes dozēšanai.



APĻA TRENIŅŠ

- *Kāju muskuļu vingrinājumi bez inventāra (svars ar savu ķermeni):*
 - pietupieni (Squats), izklupieni uz priekšu (Forward Lunges), izklupieni uz vietas (Stationary Lunges), puspietupiens (Wall Sit), kājas pacelšana (Leg Raises), kāpiena imitācija (Step-Ups)
- *Krūšu un roku muskuļu vingrinājumi ar savu svaru:*
 - atspiešanās (Push-ups), tricepsa vingrojumi (uz krēsla vai sola), planka
- *Vēdera muskuļu vingrinājumi: augšējai, apakšējai presei, slīpajiem vēdera muskuļiem*
 - Klasiskā prese (Crunches), Kāju celšana (Leg Raises), Kalnieši (Mountain Climbers), Krusteniskie crunch (Bicycle Crunches), V-sēde (V-ups)
- *Lēcieni ar auklu dažādos veidos (kardio)*



APĻA TRENIŅŠ

IZMANTOTIE AVOTI

- Vidusskolas standarts sportā
<https://mape.skola2030.lv/materials/vXkeZXhhGmWpBQ2L9RyDTa>
- <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)