



Metodiskais materiāls interešu izglītībā

Interešu izglītības joma, apakšjoma	Sporta interešu izglītība, vispusīgā fiziskā sagatavotība
Metodiskā materiāla nosaukums	Kustību rotaļas veiklības attīstīšanai
Metodiskā materiāla forma	Mācību metodes- kustību rotaļu apraksti
Pedagoga vārds, uzvārds	Baiba Melķe
Mērķauditorija	1. klases skolēni
Vecumposms (<i>ja attiecas</i>)	sākumskola
Tēmas aktualitāte attiecīgajā jomā	Šajā vecumā veiklības attīstīšana vislabāk notiek caur kustīgām, jautrām un vienkārši organizējamām kustību rotaļām.
Metodiskā materiāla mērķis	Ar kustību rotaļu palīdzību attīstīt veiklību
Metodiskā materiāla apraksts	Skatīt pievienoto dokumentu.
Nepieciešamie resursi (<i>ja attiecas</i>)	Sporta inventārs: konusi, vingrošanas aplī, virves, bumbas, baloni, īsas lentītes, pupu maisiņi.
Plānotais rezultāts	Skolēni: 1. Piedalās kustību rotaļās ar interesi un ievēro noteikumus. 2. Prot ātri reaģēt uz signālu un mainīt kustības virzienu. 3. Attīsta veiklību, skrienot, lecot, metot un ņemot priekšmetus. 4. Parāda prasmi precīzi veikt uzdevumu – mest, trāpīt mērķī vai apstāties noteiktā vietā. 5. Sadarbojas ar klasesbiedriem pāros vai komandās.
Metodiskā materiāla praktiskais pielietojums	Var izmantot sporta pulciņā, sporta stundās, brīvā laikā, saliedēšanās pasākumos, nometnēs.
Datums	31.10.2025.

Kustību rotaļas 1. klases skolēniem veiklības attīstīšanai

1. “Čūskas aste”

Apraksts:

Bērni nostājas rindā, turoties viens otram aiz pleciem. Pēdējais bērns ir “aste”, pirmais – “galva”. Galvai jāmēģina noņert asti.

Attīsta: veiklību, līdzsvaru, reakciju.

2. “Kaķis un peles”

Apraksts:

Vienu skolēnu izvēlas par kaķi, pārējie ir peles. Peles stāv vienā galā, kaķis zāles vidū.

Pēc signāla peles skrien pāri zālei, pēc siera gabaliem (diska konusiem), cenšoties tos atnest uz savu māju, lai kaķis tās nenokļer.

Attīsta: reakciju, veiklību, orientēšanos telpā.



3. “Kas ātrāk pārlēks?”

Apraksts:

Izvieta grīdas apli, virves vai līnijas. Bērni pārlec no vienas uz otru pēc skolotāja signāla.

Var mainīt virzienus, tempu.

Attīsta: lēcienus, kustību koordināciju.

4. “Sasaldētie vīriņi”

Apraksts:

Viens bērns ir ķērājs. Kad viņš pieskaras kādam, tas “sasalst” – paliek nekustīgs- rokas sānis, kājas plecu platumā. Pārējie var “atkausēt”, izrlienot caur kāju apakšējo daļu.

Attīsta: reakciju, uzmanību, veiklību.

5. “Balons gaisā”

Apraksts:

Katrs bērns cenšas noturēt savu balonu gaisā, sitot to ar rokām vai kājām. Var sacensties, kurš visilgāk neļauj tam nokrist.

Attīsta: roku-acu koordināciju, veiklību.



6. “Zaķi un mednieks”

Apraksts:

Viens ir mednieks, pārējie zaķi. Mednieks cenšas pieskarties zaķiem. Kad mednieks pieskaras, zaķis “apsēžas” un var tikt atbrīvots, ja cits zaķis pieskaras plecam.

Attīsta: ātrumu, veiklību, reakciju.

7. “Krustiņi un nullītes skrien”

Apraksts:

Bērni sadalīti divās komandās, stāv rindā pretī viens otram. Skolotājs sauc: “Krustiņi!” – tie skrien bēgt, nullītes ķer, un otrādi.

Attīsta: reakciju, uzmanību, ātrumu.

8. “Pūķa aste”

Apraksts:

Grupā (5–6 bērni) turoties aiz pleciem, pēdējais pieliek lentīti pie bikšu jostas – tā ir “aste”. Pirmais mēģina noķert astīti, neizjaucot ķēdi.

Attīsta: veiklību, komandas darbu.

9. “Kas ātrāk caur tuneli?”

Apraksts:

Grupas nostājas rindā, ar kājām plaši. Pirmais bērns lien caur kājām līdz rindas beigām, pieceļas un paliek pēdējais. Uzvar komanda, kas ātrāk “pārszkrien” cauri.

Attīsta: veiklību, lokanību, koordināciju

10. “Varde dīķī”

Apraksts:

Izvieta aplūš (dīķus). Pēc signāla bērni (varde) lec no viena “dīķa” uz otru, cenšoties neizkrist ārpus apla.

Attīsta: lēcienus, līdzsvaru, precizitāti.

11. “Lapsas un cāļi”

Mērķis: attīstīt veiklību un reakcijas ātrumu.

Apraksts:

- Viena vai divas “lapsas” stāv laukuma vidū, pārējie – “cālīši” vienā malā.
- Pēc skolotāja signāla “Cālīši, mājās!” bērni skrien pāri laukuma otrā pusē, cenšoties, lai lapsas viņus “neķer”.
- Noķertie kļūst par lapsām nākamajā kārtā.

12. “Zaķi un dārzeņi”

Mērķis: attīstīt veiklību un kustību koordināciju.

Norise:

- Laukumā izkārto “dārzeņus” (mazus priekšmetus, konusus, pupiņu maisiņus).
- Bērni – “zaķi” – skrien un savāc dārzeņus (pa vienam), aiznes “alā” (atzīmētā vietā).
- Skolotājs dod signālus mainīt kustības veidu – skriet, lēkt, rāpot.

13. “Kurš ātrāk aizskries līdz krāsai”

Mērķis: attīstīt ātrumu un spēju reaģēt.

Apraksts:

- Skolotājs izsauc krāsu (“sarkans!”, “zaļš!”, “zils!”).
- Bērni skrien un pieskaras priekšmetam vai vietai ar šo krāsu.
- Var pievienot grūtību – dažādas kustības (lēkt uz vienas kājas, rāpot, soļot atpakaļ).



14. “Ceļojošā bumba”

Mērķis: attīstīt veiklību, reakciju un komandas sadarbību.

Apraksts:

- Skolēni stāv aplī un ātri padod bumbu viens otram.
- Pēc signāla jānomaina virziens vai jāpārlec cits uzdevums (piemēram, bumba jāpārmet pāri galvai, jāripina pa zemi).

15. “Āķīgā stafete”

Mērķis: attīstīt veiklību un koordināciju.

Norise:

- Komandas stāv rindā.
- Jāizskrien noteikts maršruts: piemēram, apiet konusu, izlēkt caur riņķi, pārkāpt pāri virvei, atgriezties atpakaļ.

- Uzdevumu var sarežģīt, liekot nēsāt bumbiņu vai pupiņu maisiņu.

Izmantotie materiāli-apkopojums no personiskās pieredzes, ChatGPT