



Metodiskais materiāls interešu izglītībā

Interešu izglītības joma, apakšjoma	Latviešu tautas deja
Metodiskā materiāla nosaukums	Treniņstunda
Metodiskā materiāla forma	Nodarbību apraksts
Pedagoga vārds, uzvārds	Līva Rone-Zauere
Mērķauditorija	1.-3. klašu grupa
Vecumposms (<i>ja attiecas</i>)	1-3.klašu grupa
Tēmas aktualitāte attiecīgajā jomā	Pilnvērtīga treniņstunda/ deju nodarbība.
Metodiskā materiāla mērķis	Skolēniem
Metodiskā materiāla apraksts	0-5 min. Sasveicināšanās un iekustināšanās: Bērni nostājas dārziņā/aplī. Sasveicināšanās (piem> kniksis metenēm, paklanīšanās zēniem). Gājiena solis pa apli. Viegls skrējieni vai tecinš ar paātrinājumiem/ palēlinājumiem. 5-10 min. Ritma un koordinācijas vingrinājumi: Vingrinājumi ar plaukstu sišanu un piesitieniem ar kājām, sekojot mūzikas ritmam. Rokām vingrinājumi (apļošana, šūpošana). Galvas, plecu, vidukļa locītavu apļošana un viegla stiepšana. 10-15 min. Deju pamatsoli – iesildošā Polka: Polkas solis (vai palēciena solis) lēnā tempā (vietā, uz priekšu, atpakaļ). Polka/galops ar virzību pa apli. Viegli pagriezieni (360 grādu grieziens uz 4 soļiem). 15-25 min. Pamatsoli nostiprināšana un ritmika: Polka: 2/4 ritms, uzsvars uz vieglumu un pareizu soli secību. Palēciena solis: Tiek izpildīts stingri uz pirmās takts daļas. Galops: Pāru satvērienā vai atsevišķi, ar uzvaru uz muguras taisnumu. Piesitieni (rībināšana)Atsevišķi vai ar partneri. 25-35 min. Dejas elementu apguve/ atkārtošana: Konstrukcijas: nostāšanās dārziņā (Aplī), rinda pret rindu, pāri vaļējā satvērienā. Roku darbības: iemācīties vai atkārtot rokušūpošanu, draudēšanu, kamola tīšanu (ja atbilstoši vecumam). 35-55 min. Dejas horeogrāfija: “Plaukstīnpolka” vai līdzīga rotaļdeja. Mācīšanās/Atkārtošana: Plaukstīnpola vai cita rotaļdeja. 1 Mācās/atkārto dejas pirmās daļas elementus

	(plaukstas sišana, pieskārieni ar pirkstiem/rokām). 2. Mācās/atkārtoto dejas otrās daļas kustību (galops vai polka pa dejas ceļu). 3. Salikšana kopā: Deja tiek izdejota pilnībā (ar mūziku un partneriem). 55-58 min. Atsildīšanās un stiepšanās: Lēns gājiena solis aplī, elpošanas nomierināšana. Stiepšanās: kāju, muguras un roku muskuļu stiepšana.)Viegli pieskaroties pēdai, stāvēt taisni; lēna ķermeņa saliekšana, rokas virs galvas). 58-60 min. Kopsavilkums un atvadīšanās: Spēle/klusā rotaļa: Īsa, mierīga rotaļa (piem: “Atsauksme” – katrs pasaka vienu lietu, kas visvairāk patika). Atvadīšanās: Knikssis un paklanīšanās.
Nepieciešamie resursi <i>(ja attiecas)</i>	
Plānotais rezultāts	
Metodiskā materiāla praktiskais pielietojums	Lietot mācību nodarbībās
Datums	01.11.2025.