



Metodiskais materiāls interešu izglītībā

Interešu izglītības joma, apakšjoma	Sporta interešu izglītība
Metodiskā materiāla nosaukums	Treniņstunda izturības veicināšanai
Metodiskā materiāla forma	Rakstiskā forma
Pedagoga vārds, uzvārds	Jolanta Jankovska
Mērķauditorija	Skolēni
Vecumposms (<i>ja attiecas</i>)	1.-4.klase
Tēmas aktualitāte attiecīgajā jomā	Izturības veicināšana 1.–4. klašu skolēniem ir aktuāla, jo šajā vecumposmā notiek strauja bērnu fiziskā attīstība, kas veido pamatu turpmākajai fiziskajai sagatavotībai un veselības uzturēšanai.
Metodiskā materiāla mērķis	Izstrādāt metodisko materiālu, kas veicina 1.–4. klašu skolēnu vispārējo fizisko izturību, izmantojot rotaļveidīgas un vecumam atbilstošas fiziskās aktivitātes.
Metodiskā materiāla apraksts	Ievads(7-10min) Mērķis: sagatavot organismu darbam, aktivizēt uzmanību, radīt pozitīvu noskaņojumu. Iepazīšanās ar stundas tematu. Uzdevumi: 1. Staigājot pa zāli, izpilda dažādus elpošanas vingrinājumus. 2. Lēnā skrējienā pa apli veic dažādus uzdevumus (rokas augšā, pieskārieni zemei, u.t.t.). 3. Kustību rotaļa “Seko vadītājam” – skolēni atkārto rotaļas vadītāja kustības (lec, skrien, vicina rokas). Galvenā daļa (20-25 min) Mērķis: attīstīt vispārējo izturību caur rotaļām un kustību spēlēm. Uzdevumi: 1. “Stafetes skrējieni ar uzdevumiem” - komandas veic nelielus skrējenus līdz atzīmētai vietai, izpilda uzdevumu (3 pietupieni, 5 lēcieni, u.t.t.), atgriežas atpakaļ.

	2. “Sakārto stacijas” - 5–6 “stacijas”: lecamaukla, bumbas metieni, soļošana starp konusiem, u.c.. Skolēni sadalās komandās, veic uzdevumus katrā stacijā, pēc tam mainās vietām. Nobeigums (5-7min) Mērķis: pakāpeniski nomierināt organismu un veicināt pašrefleksiju. Uzdevumi: 1. Lēna soļošana, elpošanas vingrinājumi. 2. Stiepšanās vingrinājumi. 3. AS – skolēni atbild uz skolotājas uzdotajiem jautājumiem: “Kā jūties pēc nodarbības? Kas patika? Kas sagādāja lielākas grūtības?”
Nepieciešamie resursi (<i>ja attiecas</i>)	Sporta zāle un inventārs
Plānotais rezultāts	1. Prot darboties mērenas intensitātes fiziskajās aktivitātēs ilgākā laika posmā. 2. Spēj aktīvi piedalīties rotaļās un kustību spēlēs, ievērojot noteikumus un sadarbojoties komandā. 3. Izprot izturības nozīmi veselības stiprināšanā un ikdienas pašsajūtā. 4. Veido pozitīvu attieksmi pret kustību un fiziskajām aktivitātēm kā veselīga dzīvesveida sastāvdaļu.
Metodiskā materiāla praktiskais pielietojums	Metodisko materiālu var izmantot sporta stundās un interešu izglītības nodarbībās, lai veicinātu skolēnu vispārējo fizisko izturību.
Datums	26.10.2025.