



Metodiskais materiāls interešu izglītībā

Interešu izglītības joma, apakšjoma	Sports
Metodiskā materiāla nosaukums	“Komandas sadarbība un kustību koordinācija – spēka un izturības treniņš”
Metodiskā materiāla forma	Treniņnodarbības plāns
Pedagoga vārds, uzvārds	Erīna Paula Lāse
Mērķauditorija	Sporta interešu izglītības pulciņa dalībnieces, skolēni
Vecumposms (<i>ja attiecas</i>)	6.–9. klase (12–15 gadi)
Tēmas aktualitāte attiecīgajā jomā	Mūsdienās jauniešu fiziskā aktivitāte samazinās, un īpaši meitenēm nepieciešama motivējoša, pozitīva un sociāli atbalstoša vide sportiskai attīstībai. Treniņnodarbības, kas apvieno fizisko sagatavotību, koordināciju un komandas garu, palīdz uzlabot veselību, pašapziņu un sociālās prasmes. Šāda pieeja sekmē regulāru kustību ieradumu veidošanos un emocionālu labsajūtu.
Metodiskā materiāla mērķis	Attīstīt vispārējo fizisko sagatavotību, kustību koordināciju un komandas sadarbības prasmes, izmantojot dažādus vingrinājumus.
Metodiskā materiāla apraksts	Iesildīšanās (5 min) • Viegls skrējiens, locītavu rotācijas • Dinamiskie stiepšanās vingrinājumi • Spēle “Skolotāja komanda” (reakcijas un kustību maiņa) Galvenā daļa (30 min) • Koordinācijas vingrinājumi pāros (10 min) sinhrona lēkšana, bumbas mešana un ķēršana, reakcijas uz signālu. • Izturības stacijas (10 min) 5 stacijas: pietupieni, atspiešanās, vēderprese, “kalnā kāpējs”, lēcieni pāri konusiem (2 apļu atkārtojums). • Komandu stafete (10 min) Šķēršļu josla ar skrējieni, bumbas metienu un atgriešanos komandā. Noslēguma daļa (10 min) • Soļo, dziļas ieelpas - izelpas • Stiepšanās vingrinājumi

	• Atgriezeniskā saite par nodarbību
Nepieciešamie resursi (<i>ja attiecas</i>)	Vingrošanas paklāji, konusi, bumbas, mūzikas atskaņotājs (pēc izvēles), hronometrs.
Plānotais rezultāts	• Meitenes uzlabo fizisko sagatavotību, izturību un kustību koordināciju. • Attīstīta komandas sadarbība un savstarpējais atbalsts. • Paaugstināta motivācija regulārai fiziskai aktivitātei.
Metodiskā materiāla praktiskais pielietojums	Materiālu var izmantot interešu izglītības sporta pulciņu nodarbībās, sporta nodarbībās vai treniņos jauniešiem.
Datums	02.11.2025.

Piemēri, kas var būt metodiskais materiāls interešu izglītībā: nodarbību apraksti/piemēri (t.sk. treniņstundu, rotaļnodarbību, ekskursiju, pārgājienu, āra nodarbību apraksti), dažādu mācību metožu apraksti (t.sk. neformālās izglītības metodes), prezentācijas, izglītojošas spēles, uzdevumi, testi, darba lapas, izglītojoši video, audio, animācijas, īsfilmas, publikācijas, infografikas, rokasgrāmatas, aktīvo paužu apraksti, dažādi citi interaktīvi mācību līdzekļi un metodisko materiālu formas.

Mērķauditorija: skolēni, pedagogi, vecāki, darbinieki