

Autors	Agate Ūdre
Nosaukums	“Vardes lēciens”
Vecumposms	7-10 gadi (1.-4.kl.)
Aptuvenais izpildes laiks	10 – 15 min
Nepieciešamie materiāli	Iepriekš pedagogs sagatavo vairākus pārus ar pēdām, pirms vingrojuma piestiprina pie grīdas;
Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veicināt bērna atpūtu pēc saspringtas domāšanas un koncentrēšanās;</li> <li>• veicināt aktīvu izkustēšanos;</li> </ul>
Darbības apraksts	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uz grīdas izveido pēdiņas dažādos virzienos;</li> <li>2. Bērni sastājas kolonnā;</li> <li>3. Viens pēc otra lec tā, kā novietotas pēdas, tādējādi mācoties virzienus, kustības un fiziski izkustas.</li> <li>4. Kad izkustējušies, atpūtušies – turpina darbu.</li> </ol>
Darba lapas nosaukums	Darba lapa “Vardes lēciens”