

Netradicionālais sporta inventārs

Mērķis: Veicināt interesi par regulārām fiziskām aktivitātēm kā labas veselības nodrošināšanas līdzekli.

Uzdevumi:

- ✓ Veicināt interesi, pozitīvu un aktīvu attieksmi pret sportu.
- ✓ Pilnveidot prasmi sadarboties.
- ✓ Apgūt dažādas stafetes.

Komanda sastāvs: 3.klase

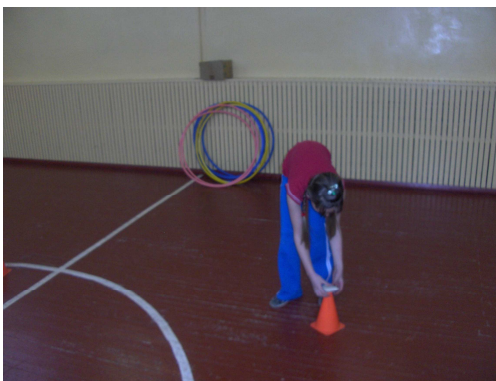
Nepieciešamais inventārs:

- ✓ Pildītas limonādes pudeles,
- ✓ Graudu maisiņi,
- ✓ Pudeļu korķīši ar burtiem(sporta veidi),
- ✓ Sportistu puzles,
- ✓ Diapozitīvi ar burtiem,
- ✓ Papīra sniega bumbas,
- ✓ Ķegļi.

Stafešu apraksts:

1. Graudu bekas.

Katrai komandai priekšā 4 ķegļi ar 2m atstarpi. Pirmajiem dalībniekam rokās 4 graudu maisiņi. Pēc svilpes dalībnieki ātrumā uzliek ķegļiem cepurītes no maisiņiem un skrien atpakaļ nodot stafeti nākošajam ,bet nākošais dalībnieks no tālākā gala nolasa maisiņus nost. Uzvar tā komanda , kura izpilda stafeti pirmā.



2.Kurš sapikos vairāk?

Komandas pikojas ar imitētām „sniega bumbām” .Katram dalībniekam rokās divas bumbas. Pēc svilpes katra komanda sāk pikoties pāri tīklam līdz nākošajai svilpei.

Spēles noteikumi: jāmet tikai pāri tīklam nevis pa apakšu un pēc otrās svilpes nedrīkst vairāk mest. Uzvar tā komanda , kurai vismazāk bumbiņu uz laukuma pēc svilpes.



3. Atpazīsti sporta veidus.

Katram dalībniekam izdala pudeļu korķīšus ar burtiem, kur jāsaliek sporta veidus. Spēle notiek uz laika kontroles. Var nolikt laiku vai arī uzdod konkrēto sporta spēļu nosaukumu kas jāsaliek. Tad tādā gadījumā uzņem laiku un kurš ātrāk.



4. Saliec dabasskatu?

Katram dalībniekam izdala sajauktu puzli, kur jāsaliek dabas skats. Spēle notiek uz laika kontroles. Uzvar tas, kas ātrāk saliek.



5. Netradicionālais boulingš.

Spēlē izmanto 0,5 l limonādes pudeles, kuras pildītas ar smiltīm. Pudeles saliek tā kā boulingā un no 3m attāluma tās sit ar pildbumbu. Uzvar tas skolēns, kas vairāk nosit pudeles.

6. Trāpi mērķī!

Pie basketbola groza piesien apli lecamauklā, kurš karājas 1,5 m augstu no zemes. Skolnieks stāv aiz 2 m līnijas turot rokā tenisa raķētīti un pie līnijas stāv trīs maisiņi ar

graudiem. Dalībnieka uzdevums ir visus maisiņus trāpīt aplī, kurš visu laiku kustās. Uzvar tas, kurš ir precīzāks.

7. Kas sametīs vairāk?

Uz grīdas stāv 3 apli, kuri novietoti ik pēc 1 metra. Pirmais aplis no līnijas stāv 1,5 m attālumā no līnijas. Pie starta līnijās stāv 6 maisiņi, kuri jātrāpa apļos, kuri tiek apzīmēti ar dažādiem punktiem:

- ✓ 1 aplis ar 1 punktu,
- ✓ 2 aplis ar 3 punktiem,
- ✓ 3 aplis ar 6 punktiem.

Katrā aplī jāmet divi maisiņi. Punktus skaita kopā un uzvar, kurš savāc lielāku punktu skaitu.

8. Salasi ātrāk!

Spēlē piedalās 4 dalībnieki. Centrā aplis ar sniega bumbiņām, bet apkārt 1 metra attālumā stāv vēl 4 apli. Katram dalībniekam ir uzdevums ātrāk pārnest bumbiņas uz savu apli, kur vienā reizē drīkst paņemt vienu.

Izvērtējot skolēnu aktivitātes nodarbojoties ar netradicionālo inventāru ir ļoti pozitīvas. Secināju, ka sākumskolas skolēni labprāt labāk nodarbojas ar kādu jaunu inventāru, nevis ar tradicionālo.

Metodisko materiālu sporta stundai sagatavoja **Rēzeknes novada Nautrēnu vidusskolas sporta skolotāja Elīna Sjakste.**