

## **1.-3.d klases konspekts.**

### **Darbības ar bumbu.**

**Mērķi** - attīstīt skolēnu fiziski, ievērojot katra dotības un iespējas.

**Uzdevumi** - attīstīt koordināciju, smalko motoriku, reakciju, izmantot kompetenču pieeju.

#### **Ievaddaļa.**

Rotaļa ar kompetenču pieeju.

Skolēni nostājas vienā rindā, skolotāja parāda burkānu un lūdz skolēnus atkārtot vārdu „burkāns,, 3 reizes, skolotāja labo izrunu.

Skolēni atrodas laukumā,skolotāja aiz līnijas. Skolotāja izmētā burkānus - imitācija no auduma, skolēni ātri skrien un lasa burkānus.

Kad visi burkāni ir salasīti, katrs nāk pie skolotājas, met burkānus maisiņā un latviešu valodā skaita savus burkānus. Rotaļu atkārtu 4.-5. reizes.

Var izvirzīt prioritāti - skolēns, kurš salasījis visvairāk burkānu, stājas skolotājas vietā un izmētā burkānus.

#### **Galvenā daļa.**

Skolēni nostājas aplī, katram rokās bumba, pēc skolotājas lūguma skolēni 3. reizes atkārtu „bumba,, , katram skolēnam tiek labota izruna.

1. vingrinājums - pamest bumbu augšā priekšā 8. reizes,

2. vingrinājums - pamest bumbu augšā un sasist plaukstu 1 reizi., izpildīt 8 reizes,

3. vingrinājums - mest bumbu pret grīdu, noķert atlēcienā 8.reizes,

4. vingrinājums - bumbas dribls ar labo roku 8.reizes,

5. vingrinājums - skolēni nostājas divās kolonnās, priekšā stāv skolotāja ar riņķi - horizontālā novietojums. No krūtīm met bumbu riņķī, nostājas kolonnas beigās.

6. vingrinājums. Met bumbu riņķī, kurš novietots perpendikulāri.

#### **Nobeiguma daļā.**

Stafete ar kompetenču pieeju.

Skolēni sadalās divās komandās ar vienādu skolēnu skaitu. Abas komandas nostājas vienā rindā. Ar seju pret skolēniem stāv skolotāja ar kubu rokās uz kura katras plaknes ir aplīši - 1, 2, 3, 4, 5, 6. Katram bērnam tiek piešķirts numurs savā komandā 15. metru attālumā. Katras komandas priekšā atrodas konuss. Skolotāja pagriež plakni ar diviem punktiņiem un tie skolēni, kuru numurs ir divi-saka „divi,, un ātri skrien apkārt savam konusam un nostājas savā vietā. Skolotāja pagriež plakni ar 6. punktiem, tie kuriem ir numurs 6, uzsāk skrējieni, atgriežas savā vietā, utt.

Nostāšanās, aptauja, atsveicināšanās.