

Daugavpils Stropu pamatskola – attīstības centrs

Stundas konspekts

ĀRSTNIECISKĀ VINGROŠANA
„DABISKAS MUSKUĻU KORSETES STIPRINĀŠANA”
(kombinēta klase , kurā ir skolēni ratiņkrēslos).

Skolotājs: ALEKSEJS MIRKINS

Stundas mērķi

Apmācošie:

- mācīt strādāt patstāvīgi, pāri;
- mācīt precīzi izpildīt vingrinājumus.

Attīstošie:

- kustību koordinācijas attīstīšana;
- iepriekš iegūto iemaņu un prasmju attīstīšana;
- ķermeņa muskulatūras attīstīšana un nostiprināšana;

Audzināšanas:

- drošības tehnikas noteikumu ievērošana;
- skolotāja instrukciju precīza izpildīšana;
- audzināt uzvedības kultūru sporta zālē;
- audzināt cieņu pret saviem klasesbiedriem un skolotāju.

Korekcijas:

- vispārējās motorikas attīstīšana;
- sīkās motorikas attīstīšana;
- uzmanības attīstīšana;
- dzirdes un redzes uztveres attīstīšana;
- līdzsvara attīstīšana;
- kustību atmiņas attīstīšana.

Līdzekļi:

Iešana, skriešana, iešana palīgiekārtās, braukšana ratiņos, uzmanības vingrinājumi, VAV ar nūjiņām, korekcijas vingrinājumi, vingrinājumi muskuļu korsetes nostiprināšanai, kustību rotaļas.

Inventārs: svilpe, CD atskaņotājs, palīgiekārtas staigāšanai, nūjiņas, vingrošanas riņķi, lakatiņi, porolona bumbiņas, ķegļi, vidēja izmēra viegla bumba, pildbumbas, bumbas ar ragiem.

| Nr. p.k. | Pakārtotie vingrojumi | Stundas viela | Dozēšana | Org. metod. norādījumi |
|--|---|---|------------|---|
| <i>Ievada – sagatavotājdaļa</i> 4' | | | | |
| 1. | Sagatavot klasi darbam. | Stāšanās, stundas vielas izklāsts. | 1' | Skaidrot stundas uzdevumus. |
| 2. | Visu organismu sagatavot darbam, vispārējās ķermeņa muskulatūras un plecu joslas muskuļu iesildīšana. | Braukšana ratiņos dažādos virzienos apbraucot priekšmetus, ievērojot drošības tehnikas noteikumus. Staigājošie bērni – iesildīšanās vingrojumi – iešanā/skriešanā. | 3' | Sekot vingrojumu izpildes precizitātei, labot kļūdas. |
| <i>Galvenā daļa</i> 30' | | | | |
| 3. | Vispārējās motorikas attīstīšana, muskuļu korsetes stiprināšana, sīkās motorikas attīstīšana. | Vispārattīstošie vingrinājumi ar nūjiņām sēžot ratiņos. Kustības ar kājām. Kustību ar nūjiņu atkārtošana pēc skolotāja demonstrējuma. Staigājošie bērni – VAV stāvus. | 8' | Sekot vingrinājumu un uzdevumu precīzai izpildei. |
| 4. | | Rati tiek salikti aplī. Skolēni viens otram no rokas rokā padod porolona bumbu. Staigājošie bērni – stāv viens pret otru ar muguru un pagriežoties padod pildbumbu. | 6' | |
| 5. | | Darbs pāros. Vingrošanas riņķi sakumā uzlikti vienam no skolēniem. Skolēns noņem pa vienam vingrošanas riņķus, atdod otram skolēnam, savukārt otrs skolēns tos pa vienam uzvelk sev. Staigājošie bērni – met pildbumbu viens otram ar divām rokām no krūtīm un SS kājas plati, no dziļa pielieciena met bumbu pretī stāvošajam. | 6' | |
| 6. | Uzlabet noskaņojumu . Panākt emocionālu pacēlumu. | Rotaļa „Pastnieks” (Skolēnam „jāpiegādā sūtījums pēc adreses”) Rotaļa „Dragreiss” (Pārvietošanās uz ātrumu izmantojot dažādus palīgīdzekļus) | 10' | Ievērot noteikumus. Noteikt uzvarētājus |
| <i>Nobeiguma daļa</i> 6' | | | | |
| 7. | Uzlabet noskaņojumu | Elpošanas vingrojumi. | | |
| 8. | Panākt emocionālu pacēlumu. | Rezerves uzdevums – rotaļa „Atrodī, nu!” | | Ievērot noteikums. |
| 9. | Atpūsties pēc fiziskas slodzes. | Nostāšanās, stundas izvērtējums. | | Noteikt uzvarētājus. |