

Idejas sportiskām aktivitātēm Olimpiskajā dienā

Aizgūtas no projekta vESels materiāliem - [visi projekta materiāli](#) vai ej.uz/projektsvesels

Īss [video](#), kas stāsta par projektu

Sports				
Aktivitāte	Laiks, min.	Apraksts	Nepieciešamie resursi	Piezīmes
Masāža	3-4	Pēc kopīgās vingrošanas, skolēni pa klasēm sastājas apļos kolonnās un, klausoties mūziku ar viegli improvizējamu tekstu, asociatīvi izpilda kustības ar pirkstiem viegli masējot otra muguru.	Mūzika, dziesma ar viegli improvizējamu tekstu.	Palīdz skolēniem nomierināties pēc sportiskām aktivitātēm, mazliet atvilkt elpu un sagatvoties nākamajām.
Kāpurķēde	5	Klases sacenšas, kura ātrāk veiks distanci grupai pārvietojoties virves aplī.	Virves aplī, izveidoti no apmēram 6m garas virves. Aplim ir jābūt tik lielam, lai skolēniem sastājosies uz tā un paceļot rokas, virvi varētu virzīt uz priekšu. Apli ir tik, cik skolēnu grupu.	Var izmantot kā stafetes elementu.
Spēle Dodžbols	10	Skolēni sacenšas klase pret klasi, spēlējot spēli, kura ir līdzīga tautasbumbai, tikai ar vairākām bumbām.	8-16 mīkstās vingrošanas gumijas bumbas.	Var izmantot kā atsevišķu komandu sacensības spēli.

Orientēšanās uzdevumu ar	40	Izveido kartes, kurās ir atzīmēti kontrolpunkti ar dažādiem uzdevumiem. Klases, kopīgi sadarbojoties, ar kartes palīdzību atrod kontrolpunktus, izpilda uzdevumus. Uzvar klase, kura visus uzdevumus izpilda pirmā un pareizi.	Kartes (tik cik klases), uzdevumi kontrolpunktos, ielikti kastītēs, pildspalvas.	Skolotāji var paši Izveidot leģendu, uzdevumus, kas saistīti ar Olimpisko dienu.
Stafete	10	Komandas veic stafeti, kuras laikā jāsavieno dažādi pārtikas produkti.	Sagrieztas produktu nosaukumu kartiņas (tik cik komandas vienlaicīgi startē), kastes, kur tās ieliktas, konusi.	Pēc līdzīga principa skolotāji var paši izveidot stafetes kartītes, tajā iekļaujot kādu citu tēmu.

Angļu valoda				
Aktivitāte	Laiks, min.	Apraksts	Nepieciešamie resursi	Piezīmes
“Rock-Paper-Scissors” iepazīšanās spēle	15	Aktivitātes mērķis ir atkārtot iepazīšanās principus ar skolēniem angļu valodā. Spēlējot “Rock-Paper-Scissors” skolēni staigā pa klasi, dod un saņem kartiņas pēc dialoga izrunāšanas.	Darba lapa.	Kartiņu saturu var pielāgot arī olimpiskās dienas tēmai, piemēram, skolēniem dodot uzdevumu angļu valodā izstāstīt par sporta veidu, vai sportistu, kas viņiem visvairāk patīk un kāpēc.
What I'm wearing today (realizē tikai)	5	Lai atkārtotu apģērba nosaukumus angļu valodā, skolēni sacenšas grupās, tos	Līmlapiņas.	Līdzīgu aktivitāti var izmantot arī, lai runātu par tēmām, kas

<p>stundas plāna pirmo daļu)</p>		<p>rakstot uz lapiņām un lipinot pie atbilstošā apgērbā gabala uz kāda brīvprātīgā klases biedra.</p>		<p>saistītas ar sportu un sportošanu, piemēram, līmlapiņas lipinot uz dažādiem objektiem klasē, kurus var izmantot sportiskām aktivitātēm un atkārtot dažādu sportisku aktivitāšu nosaukumus angļu valodā.</p>
<p>Meklējam ēdienus! (realizē tikai stundas plāna aktualizācijas daļu)</p>	<p>10</p>	<p>Pirms stundas sākuma klasē paslēpj kartiņas ar ēdienu attēliem (Food cards) (dažas viegli atrodamas, citas grūtāk - uz galda, zem galda, grāmatu plauktos, u.tml). Kad skolēni ir savās vietās, norāda, ka klasē ir paslēptas kartiņas ar dažādiem ēdieniem, un aicina tās atrast. Uz tāfeles uzrakstītas galvenās ēdienu grupas: Fruits, Vegetables, Grains, Dairy, Protein. Aicina ar savām kartiņām nākt pie tāfeles un pielikt tās pie pareizās kategorijas.</p>	<p>Food cards.</p>	<p>Pēc aktivitātes var apspriest ar skolēniem sabalansēta uztura nozīmi, uzsverot tā nepieciešamību sportiskās aktivitātēs.</p>
<p>Spēle "Bang!" par brīvā laika aktivitātēm (spēle aprakstīta stundas plāna aktualizācijas daļā)</p>	<p>10</p>	<p>Aicina skolēnus stāvēt aplī. Skolēni pēc kārtas no kastes izvelk vienu kartiņu. Ja skolēns var pareizi izrunāt frāzi un pateikt tulkojumu, viņš drīkst paturēt kartiņu pie sevis. Ja nevar, tad liek to atpakaļ kastē. Ja skolēns izvelk BANG!</p>	<p>Bang! kartiņas.</p>	<p>Kartiņās pašlaik ir dažādas aktivitātes, tostarp arī sportiskās aktivitātes. To saturu var izvērtēt un papildināt vai mainīt, ņemot vērā skolēnu priekšzināšanas angļu valodā.</p>

		<p>kartiņu, tad visas viņa savāktās kartiņas jāliek atpakaļ kastē. Spēles beigās skolēns ar visvairāk sakrātajām kartiņām uzvar.</p>		
<p>“Simon Says” prievārdu spēle (spēle aprakstīta stundas plāna aktualizācijas daļā)</p>	5-8	<p>Lūdz visiem skolēniem piecelties kājās. Uz tāfeles ir uzrakstīti prievārdi, tos kopā izlasa un iztulko (up, down, left, right, above, below, in front, behind, next to, between, on).</p> <p>Lietojot šos vārdus, dod norādījumus, kas skolēniem jā dara. Ja teikuma sākumā saka “Simon says”, tad skolēniem jāizpilda norādījums. Ja “Simon says” nesaka, tad skolēniem nekas nav jā dara. Ja skolēni izpilda uzdevumu pareizi, viņi paliek stāvus, ja nepareizi, tad apsēžas savā vietā. Spēle turpinās piecas minūtes vai līdz brīdim, kad viens skolēns uzvarējis.</p>		<p>“Simon says” spēles saturu var pielāgot dažādām tēmām pēc skolotāja vajadzības, var likt, piemēram, attēlot dažādas sportiskas aktivitātes.</p>

Dabaszinības				
Aktivitāte	Laiks, min.	Apraksts	Nepieciešamie resursi	Piezīmes

<p><u>“Mantiņpaslēpes”</u> (realizē tikai mācību stundas plāna aktualizācijas daļu)</p>	5	<p>Klasē ir noslēpti 16 aktivitāšu simboli, skolotājs aicina skolēnus tos atrast. Atgādina to darīt uzmanīgi - nebojājot klases inventāru un nesavainojoties. Aicina padomāt, ko katrs simbols varētu nozīmēt. Aicina <u>nosaukt</u>, kādas aktivitātes simbolos bija attēlotas.</p>	<p>Šķēres, <u>spēles simboli</u> (spēles simbolus pirms aktivitātes izgriež un izvieta pa telpu dažādās vietās).</p>	<p>Aktivitāte palīdz saprast sportisko aktivitāšu daudzveidību, ar kurām var nodarboties brīvā dabā.</p>
<p><u>Esi aktīvs visu gadu</u> (realizē tikai fragmentu no stundas plāna - apjēgšanas un lietošanas daļas sākumu)</p>	7	<p>Uzdod skolēniem aplūkot shēmu “Esi aktīvs visu gadu”! Apvilkt tās aktivitātes, ko pats ir veicis un pasvītrot tās aktivitātes, par kurām radušies jautājumi! Uzdod pārrunāt radušos jautājumus ar sola biedru!</p>	<p>Rakstāmais, <u>darba lapa</u> (nepieciešama tikai darba lapas 1. lapa).</p>	<p>Aktivitāte palīdz saprast sportisko aktivitāšu daudzveidību dažādos gadalaikos un to pozitīvo ietekmi uz veselību.</p>
<p><u>Pirmā palīdzība</u> (var realizēt visu stundas plānu vai tikai daļu no tā pēc izvēles)</p>	20-40	<p>Uzdod skolēniem vērot video un uzrakstīt iespējamo video nosaukumu, kas paskaidro, kādā situācijā tika sniegta pirmā palīdzība. Uzdod skolēniem Īsi uzrakstīt, kā jārikojas katrā situācijā!</p>	<p>Dators, projektor, internets, <u>darba lapa</u>, aktivitāti vēlams veikt telpā ar atbilstoši video, projektora un interneta aprīkojumu.</p>	<p>Aktivitāte palīdz apgūt pamatdarbības pirmās palīdzības sniegšanā, piemēram, gūstot sporta traumas.</p>
<p><u>Uztura dienasgrāmata</u></p>	5 min. 21 dienu	<p>Skolēniem katru dienu jāatbild uz četriem jautājumiem. Jāizvērtē sava diena, izvēloties atbilstošu sejiņu.</p>	<p><u>Darba lapa</u>, rakstāmais (jāprintē tikai darba lapas</p>	<p>Ar uztura dienasgrāmatas palīdzību, skolēni seko saviem uztura un fizisko aktivitāšu</p>

		Pirms aktivitātes ar skolēniem jāpārrunā kritērijus, kas viņiem katru dienu jāizvērtē.	pirmā lapa - uztura dienasgrāmata).	paradumiem ilgstošā periodā, tos izvērtē un spriež, kā varētu dzīvot veselīgāk. Olimpiskā diena būtu labs laiks, kad šādu aktivitāti uzsākt!
--	--	--	-------------------------------------	--

Sociālās zinības				
Aktivitāte	Laiks, min.	Apraksts	Nepieciešamie resursi	Piezīmes
Sniegpārslīņa (no stundu plāna šai aktivitātei jāizmanto tikai aktualizācijas 2. daļa)	5	Skolēni, sekojot skolotāja norādījumiem, veido papīra sniegpārslīņas. No aktivitātes skolēni uzskatāmi redz, ka visi esam unikāli, īpaši, neatkārtojami.	Papīrs un šķēres.	Olimpiskajā dienā šo aktivitāti var izmantot, ja skolotājiem ir vēlme sniegt kādu ievadu par iecietību, iejūtību un draudzīgu sadarbību sportiskajās aktivitātēs.
Foto stāsts par hobiju	40	Skolēni veido foto stāstu par savu hobiju - vēlams aktīvu vai svaigā gaisā. Foto stāsts tiek veidots, uzņemot fotogrāfijas hobija veikšanas laikā. Pēc tam attēli tiek izdrukāti un par tiem veido īsus aprakstus.	A3 lapas, printeris.	Olimpiskajā dienā, ja laiks ir ierobežots, uzdevumu var veikt arī elektroniski uz planšetēm vai telefoniem. Skolēni fotografē sportiskās aktivitātes un pēc tam par tām stāsta.
Situāciju lomu spēle (no stundu plāna jāizmanto tikai tās)	20-40	Skolēni caur lomu spēlēm attēlo dažādas ar drošību saistītas situācijas.	Iepriekš sagatavotas situācijas.	Olimpiskajā dienā šo aktivitāti var izmantot, lai veiktu drošības instruktāžu vai, lai

vESels



Swedbank



daļas, kas nepieciešamas)				runātu par citiem ar drošību saistītiem jautājumiem.
---------------------------	--	--	--	--