

## Erasmus pluss līdzfinansētais projekts

### “Kā tikt galā ar skolēnu izaicinošu uzvedību”

Projekta Nr.2019-1-EE01-KA229-051598

Sporta aktivitāte

Alfabētiskie vingrojumi

Pārskats

Šie sporta aktivitāšu rezultāti tiks izmantoti saistībā ar starptautisko Erasmus pluss sadarbības projektu “Kā tikt galā ar skolēnu izaicinošu uzvedību” (projekta Nr. 2019-1-EE01-KA229-051598).

Jautri sportojiet, izmantojot vingrinājumus pēc alfabēta burtiem!

Skolēns uzmanīgi izpēta, kāds vingrinājums atbilst katram burtam viņa vārdā.

Skolēns veic vingrinājumu. Katra vingrinājuma ilgums 15 sekundes. Var izvingrot arī kāda drauga vārdu.

Vingrinājumus veic sporta stundas laikā. Ja nepieciešams, skolotājs tos paskaidro.

Atpūtas pauze: skolēni kopā ar skolotāju sagatavojas nākamajam vingrinājumam.

**Piemēram, vārds KEITA (attēls Nr.1)**

**K** - celšanās pirkstgalos (15 sekundes),

**E** - pietupieni (15 sekundes),

**I** - izklupiens uz priekšu (15 sekundes),

**T** - atbalsts pie sienas (15 sekundes),

**A** - lēkāšana (15 sekundes).



Attēls Nr.1.

## Atfabētiskie vingrojumi

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>A</b> - lēkāšana                           | <b>N</b> - skrējiens uz vietas     |
| <b>B</b> - kalnā kāpējs                       | <b>O</b> - piepumpēšanās           |
| <b>C</b> - pietupiens, iztaisnošanās, lēciens | <b>P</b> - pieskaršanās plecam     |
| <b>D</b> - celis augšā                        | <b>Q</b> - reversais atbalsts      |
| <b>E</b> - pietupieni                         | <b>R</b> - lēciens ar plaudēšanu   |
| <b>F</b> - presītes                           | <b>S</b> - lēcieni ar pietupieniem |
| <b>G</b> - lēciens ar lecamauklu              | <b>T</b> - atbalsts pie sienas     |
| <b>H</b> - lēciens uz vienas kājas            | <b>U</b> - lēciens uz priekšu      |
| <b>I</b> - izklupiens uz priekšu              | <b>V</b> - lēciens pa apli         |
| <b>J</b> - izklupiens atpakaļ                 | <b>W</b> - lēciens zvaigznītē      |
| <b>K</b> - celšanās uz pirkstgaliem           | <b>X</b> - iesēšanās gurnos        |
| <b>L</b> - zemais atbalsts                    | <b>Y</b> - skrējiens uz vietas     |
| <b>M</b> - pilns atbalsts                     | <b>Z</b> - stiepšanās uz ceļgala   |