



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

GODĪGA SPĒLE UN LAIME SPORTĀ

A3 – Izglītojošā materiāla
izstrāde

*Rokasgrāmata par vērtību
mācīšanu bērniem caur sportu: 120
spēles laimīgiem bērniem*



Redakcija:



UNIVERSITATEA
„ALEXANDRU IOAN CUZA“
din IAȘI

2017. gada SEPTEMBRIS

ROKASGRĀMATA PAR VĒRTĪBU MĀCĪŠANU BĒRNIEM CAUR SPORTU: 120 SPĒLES LAIMĪGIEM BĒRNIEM

Dokumenta informācija

Nodevums: Rokasgrāmata par vērtību mācīšanu bērniem caur sportu: 120 spēles laimīgiem bērniem.

Projekta aktivitāte: A3 (Izglītojošā materiāla izstrāde)

Aktivitātes vadītājs: UAIC (RO)

Iesaistītie partneri: UAIC (RO), CRE.THI.DEV. (EL)

Izplatīšanas līmenis: partnerība

Pārskatīšana: līdznieku novērtējums

Dokumenta versija: 1 (galējā)

Statuss: apstiprināts

2

Saistību atruna

Šo projektu finansē Eiropas Savienības programma Erasmus+.

Šo dokumentu aizliegts pilnībā vai daļēji kopēt, pavaerot vai mainīt, neatkarīgi no šādu darbību nolūka, bez FAIRHAP Consortium atļaujas.

Turklāt ir jābūt skaidrām norādēm uz dokumenta autoriem un visām attiecināmajām autortiesību paziņojuma daļām.

Visas tiesības paturētas.

Šo dokumentu var grozīt bez iepriekšēja brīdinājuma.

Autortiesības © FAIRHAP Consortium, 2017-2019

ALFABĒTISKAIS RĀDĪTĀJS

ĪSS KOPSAVILKUMS.....	5
1. IEVADS.....	6
2. SPORTA VĒRTĪBAS	11
2.1. Olimpiskais gars, olimpiskie ideāli, olimpiskais pamiers	11
2.2. Cilvēktiesības	14
2.3. Rasisms, ksenofobija	15
2.4. Multikultūralisms	17
2.5. Dzimumu līdztiesība	18
2.6. Sociālā nevienlīdzība un sociālā atstumtība	18
2.7. Agresija un vardarbība sportā	20
2.8. Ētisko, sociālo un sporta noteikumu pieņemšana.....	21
2.9. Izklaides, jautrības un prieka rašanās spēlē	22
2.10. Ekoloģiskās sirdsapziņas un vingrinājumu līdzāspastāvēšana	22
2.11. Pamatnosacījumi skolotājiem	24
2.12. Nevēlamas uzvedības piemēri	25
3. SPORTA SPĒLES AR IZGLĪTOJOŠU VĒRTĪBU	29
3.1. Handbols	30
3.2. Basketbols.....	33
3.3. Futbols.....	37
3.4. Pielāgotie noteikumi.....	40
4. DINAMISKĀS SPĒLES.....	42
4.1. Olimpiskā gara vērtības.....	44
4.2. Cilvēktiesības	74
4.3. Gara spēks (rasisms = bailes no nezināmā)	101
4.4. Proaktīva uzvedība	128
5. PRAKSES PLĀNOŠANA.....	153

5.1. Spēļu plānošana mezocikliskā struktūrā.....	158
5. 2. Prakses plāna modelis	162
Atsauces	164

ĪSS KOPSAVILKUMS

FAIRHAP projekta galvenais mērķis ir noteikt un izveidot stratēģijas, caur kurām nodot patiesa sporta vērtības sporta skolotājiem un treneriem un nodrošināt treneru izglītības iespējas, lai viņu rīcībā būtu pareizie instrumenti, kas virza uz panākumiem.

Sports ir izglītojoša un pamācoša nodarbe, kas veicina gan personīgo un sociālo attīstību, gan sniedz neparastu spēku. Pastāv uzskats, ka caur sportu iespējams izveidot labāku sabiedrību kā šobrīd, tā nākamajām paaudzēm. Šāda sabiedrība neatbalstītu rasisma izpausmes, vardarbību, manipulācijas sacensībās, negodīgu spēli vai ētikas neievērošanu.

Maziem bērniem sports dod iespēju vingrināties, iegūt draugus, priecāties, iemācīties spēlēt komandā, iemācīties spēlēt godīgi un apgūt prasmes un ideālus, kas ir ļoti svarīgi viņu labklājībai, pašcieņai un pašapziņai. Šo vērtību kodolu veido trīs fundamentālas olimpisko spēļu vērtības: izcilība, draudzība un cieņa — cieņa pret noteikumiem, pret sevi un citiem.

Pētījumi liecina, ka pareizajos apstākļos mazi bērni var apgūt vērtības caur fiziskām aktivitātēm un sportu, un, ka sporta skolotāji un treneri var ļoti būtiski ietekmēt bērnu sociālo, garīgo un ētisko attīstību.

Šajā rokasgrāmatā dots novatorisks un izglītojošs materiāls sporta skolotājiem un treneriem, kas šī projekta ietvaros tiks apmācīti, lai veicinātu informētību un palīdzētu ieaudzināt olimpisko spēļu vērtības – kas ir arī FAIRHAP projekta principi – 10-12 gadus veciem bērniem.

Izglītojošajā materiālā īpaši izceltas mācību metodoloģijas, kurās vispārcilvēciskās vērtības apvienotas ar tehniskajām prasmēm un komandas sportu. Papildus teorētiskajam materiālam ir izstrādāti arī treniņu plāni, lai sporta skolotāji tos varētu izmantot projekta treniņos.

Materiālā ir aplūkoti jautājumi par olimpiskā gara principiem un olimpiskajiem ideāliem, piemēram, fundamentālajām cilvēktiesībām, multikultūralismu, rasisma apkarošanu, ksenofobijas problēmām, dzimumu līdztiesību, sociālo nevienlīdzību, sociālo atstumtību, agresiju un vardarbību sportā, ētisko, sociālo un sporta noteikumu pieņemšanu, izklaides, jautrības un prieka smelšanos spēlē, kā arī ekoloģiskās sirdsapziņas un sporta līdzāspastāvēšanu.

1. IEVADS

Mērķis

Sports rada lielisku iespēju integrēt cilvēkus grupā, kas viņiem varētu palīdzēt veidot personību un saprast morālās vērtības. Sports un fiziskās aktivitātes sabiedrības locekļiem sniedz iespēju uzņemties dažādas lomas, apgūt jaunas sociālās prasmes (iecietību, cieņu pret citiem), pielāgoties komandas mērķim (caur sadarbību, saliedētību) un klūt aktīvam arī caur citu darbībām. Tas arī aptver konkrētu sociālu jomu, un to regulē salīdzinoši stingri likumi: ir normas, kas tiek piemērotas noteikumu neievērošanas gadījumos un ar kurām soda nepieņemamu rīcību. Šajā jomā cilvēki iemācās uzņemties atbildību, cienīt likumus, pieņemt citam citu, meklēt viduscelu, brīvprātīgi pieteikties uzdevumu veikšanai (D. Taršis (*Tarschys*) — Eiropas Padome). Godīgas spēles jēdziens šajā kontekstā ir ļoti svarīgs: nav iespējams runāt par izglītību un socializāciju, neskarot morālos aspektus. Konkrētas mācību procesa pieejas var pozitīvi ietekmēt godīgas spēles veicināšanu bez dažādām uz sociālu uzvedību vērstām iniciatīvām.

Bagātāka sabiedrība, sabiedrības grupu vienlīdzība, ierobežota piekļuve bioloģiskajiem, ķīmiskajiem ieročiem un kodolieročiem, uzkrātās spriedzes izlādēšana nevardarbīgā veidā spētu vājināt pasaulē esošo vardarbību.

Sports attiecas uz dažāda veida fiziskajiem vingrinājumiem un kustību spēlēm, kas var būt arī spontānas un ietvert sacensību aspektu; to pirmsākums meklējams tradicionālajās spēlēs un civilizācijas pamata mītos, bet specifika ir rodama mūsdienu dzīves vērtībās (Dragnea, 2002: 12). No antīkās pasaules mantotās funkcijas atklāj iepriekš minētajā definīcijā paustās vērtības: konkurenci (apmierina vajadzību pēc konkurences), rezultātu uzlabošanu, motivāciju (attiecas uz vēlmi vingrināties), socializāciju (integrācija, sociālais dialogs, sociālais apstiprinājums), kultūru un ekonomiku. Šajā ziņā sports attiecas uz psihofiziskām darbībām, uz noteikumiem, institucionalizāciju un konkurenci, uz patīkamu brīvā laika pavadišanu. Starp sportu un sabiedrību pastāv sarežģītas attiecības, kuras var uzlūkot kā divas plūsmas: viens ir ideālisms, kam sports ir brīva, spontāna un no ikdienas dzīves nošķirta darbība; otrs skatījums paredz, ka sportam jābūt pašreizējās sabiedrības dominējošo interešu ideoloģiskajam tēlam (Patrikson, 1995: 38-75). Šis uzskats ir attīstījies pakāpeniski, jo sabiedrībā ietvertās normas un vērtības daudzās "sociālajās jomās" nosaka gan tie, kas atrodas ārpus šī lauka, gan sabiedrības progress, kurā divi klūst par vienu. Sports ir sociāls fenomens un motivācijas ietvaros to nevajadzētu nošķirt no sava konteksta: vēsturiskā, sociālā, kultūras, politiskā un ekonomiskā. Bordjē (Bourdieu) (1978: 819-840) uzskata, ka sportam ir neatkarīga vēsture, kuru ietekmē mēroga ziņā iespaidīgi ekonomiskie un sociālpolitiskie notikumi; tam ir savs ritms, sava noteikumu evolūcija, krīzes un specifiska hronoloģija.

Sporta spēļu izglītojošā būtība

Katrai "sociālajai jomai" ir spriedzes, konfliktu un cīņu periodi, kuros notiek sabiedrības locekļi un interešu grupas savstarpēji uzspiež idejas un dominējošās sociālās prakses. Sporta kultūra savā kontekstā ir radusies sociālo šķiru cīņā, jo resursu sadalījums nav vienlīdzīgs, grupas ar lielāku varu un resursiem dominē sporta jomā. Tā ietver konkurenci un tās pamatā ir spēle, kas norāda uz patīkamo, neparedzamo un arī problemātisko un stratēģisko aspektu. Dž. Huizinga (*Huizinga*) uzskata, ka spēle ir brīvības refleksa taustāma garantija un pastāvīga uzturēšana, nevis tikai vēlama, apsolīta vai izsapņota brīvība (2003: 7). Brīvība ir atpazīstama visās iepriekš minētajās izpausmēs, ar dažādu intensitāti sportā, kas atkarīga no tās specifikas. Patīkamais aspekts ir saistīts ar fiziskās nodarbes psiholoģisko dabu, savukārt stratēģiskās, problemātiskās un neprognozējamās puses aplūko zinātniskās disciplīnas, kas problēmu risināšanā izmanto loģisko domāšanu. Spēli raksturo harmoniska saikne starp *ludus* (problemātiska spēle) un *paidia* (brīvība, improvizācija, izplūšana smieklos) (Marcus. S., 1998: 20).

Spēļu specifika ir rodama konkurējošu komandu pastāvēšanā. Sāncensībā pretinieks tiek uzskatīts par ienaidnieku un to, kas vien ar savu klātbūtni tajā pašā vietā, apdraud telpu, pretinieka brīvību. Pirmā reakcija ir iznīcināt atpazīto ienaidnieku, izolēt to no personīgās vides ar jebkuriem līdzekļiem (draudi, iznīcināšana vai izraidīšana). Sirdsapziņa ir saasināta un tā koncentrējas uz ienaidnieku, kamēr darbības vada emocionāli impulsi, kas vājina racionālo analīzi. Mēs varam pieskaitīt spēli pie racionālās jomas, jo spēlētājiem ir jāanalizē situācija, uztverot otru kā pretinieku (pret kuru emocionāla attieksme var būt neitrāla vai draudzīga), vienlaikus koncentrējot uzmanību uz kontekstu (kur pretiniekam ir daļēja kontrole). Šo situāciju iespējams vadīt pēc iepriekš izplānotas stratēģijas. Pretinieku ierobežo tādi paši spēles noteikumi; viņš sadarbojas visā sacensību laikā. Taču emocionālo stāvokli nosaka patika, kas rodas no spēles izraisītās izrādes. Sporta galvenā iezīme ir sāncensība, kuras nolūks ir sens mērķis, proti, hierarhija, nepārprotama izcilības kārtība.

Visos kolektīvajos sportos ir redzami uzbrukuma un aizsardzības elementi, kas atbalsta spēles objekta iegūšanu, virzoties uz priekšu laukumā, piešķirot pienācīgu svarīgumu reitingiem un daudziem rezultātu pierakstiem. Tā kā konkurējošās komandas cīnās par bumbas iegūšanu, gan grupu dominance, gan abu komandu atbalsts ir svārstīgi.

Raugoties no citas puses, fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmē cilvēka personību arī no kognitīvā aspekta; informācija tiek izvērtēta ar socializēšanās procesā, savukārt fiziskā attīstība būtiski paaugstina pašcieņu. Tomēr sportu nevar uzskatīt par "remontdarbnīcu", kas vērsīs par labu (nepareizas) sociālās darbības; tam par labu nāk dažādi instrumenti, kuru mērķis ir apkarot vardarbību un veicināt integrāciju. Paņēmienus, ar kuriem tas jauniešiem sniedz iespēju fiziski atpūsties, atbrīvot garīgu spriedzi un attālināties no agresijas, vienkāršo tie, kas ietekmē konfliktu rašanos. Ja uz sportu paraugāmies kā uz mikrokosmu, tā atklājas kā pozitīva telpa ar labvēlu ietekmi uz sociālo kontaktu uzturēšanu un grupu saliedēšanu.

Izglītības materiālu saņēmēji

Šis materiāls ir paredzēts sporta skolotājiem, bērnu un jauniešu grupu treneriem, pamatskolas skolotājiem, tiem, kas nodarbojas ar bērnu psihomotoro attīstību, audzinātājiem, vecākiem.

Minētie cilvēki var darboties grupā, kas veicina izglītību, veido bērnu personību, palīdz viņiem uzlabot gan savu fizisko, gan garīgo modelēšanu. Proaktīva uzvedība, godīga spēle, sadarbība — tie ir tikai daži aspekti, kurus mēs mācām sportā un ar sporta līdzekļiem.

Šīs rokasgrāmatas mērķis ir ieaudzināt bērnos pamatvērtības, kas izpaužas evolūcijai svarīgā informācijā, kas radusies domāšanas ievirzes, tikumības un spriestspējas apvienošanas rezultātā. Cilvēce ir izaugusi no vērtībām, kuru skaits laika gaitā auga un kas kļuva sarežģītākas, tādēļ ir grūti noteikt, kuras no tām ir vissvarīgākās, taču mēs šajā ziņā cenšamies tikt ar to skaidrībā.

Sporta skolotāji un treneri varēs šo materiālu izmantot, mācot evolūcijai tik nozīmīgo sadarbību, altruismu un godīgu spēli, cilvēku dažādības un dažādu personību pieņemšanu. Saasinātu rīcību, piemēram, verbālu agresiju, vardarbību, diskrimināciju, dzimumu nevienlīdzību, iespējams mazināt vai novērst, iesaistoties sporta aktivitātēs bez sāncensības elementiem. Vispārējās izglītības mērķis ir attīstīt sportošanas cilvēcisko garu, veicināt harmonisku fizisko attīstību, psihomotoro attīstību, lai pielāgotos vides izmaiņām, nevis iedibinātu hierarhiju.

8
Sporta paņēmienus ir vienkārši lietot, piemērot, un tie ļoti spēcīgi ietekmē bērna personību. Skolotāji tos var izmantot atbildīgi un uzticami, jo sports visprecīzāk atspoguļo sabiedrības procesus, un tiek modificēti tikai mainīgie lielumi: kustību spēles, vingrinājumi ar katarses efektu.

Vērtību apkopošana izglītībai

Universālās vērtības tika sagrupētas četrās fundamentālo vērtību kategorijās, kuru uzmanības lokā ir vieni un tie paši uzvedības veidi un līdzīgas reakcijas uz vides kairinājumiem.

Olimpisko garu veido olimpiskās spēles un olimpiskais pamiers, kas acīmredzot samazina bruņotus konfliktus. Sāncensības skaistums vājina kara mērķi, jo sacīkstes pozitīvi simbolizē fizisko un garīgo spēju noteikšanu.

Cilvēktiesības iemieso tās pilsoņu tiesības, kas ir būtiskas fiziskajai eksistencei, viņu materiālajai un intelektuālajai attīstībai, kā arī tās, kas nodrošina aktīvu dalību valsts pārvaldē. Fundamentālās tiesības ir tās pilsoņu subjektīvās tiesības, kas ir būtiskas dzīvei, viņu cieņai un brīvībai, kas ir brīva cilvēka personības attīstības neatnemama sastāvdaļa, un šīs tiesības ir piešķirusi Konstitūcija, un tās nodrošina Konstitūcija un likumi. Caur sportu regulējošajiem noteikumiem tās veicina dzimumu līdztiesības, sociālās iekļaušanas, multikulturālisma izglītību, un līdz ar to arī vienotību caur dažādību.

Drosme piedalīties, sacensties, pieņemt un integrēties dažādās sporta grupās ir rasisma un ksenofobijas pretinde.

Agresivitāti un vardarbību iespējams vājināt caur sportu, jo tas izraisa katarsi, mazina uzkrāto spriedzi, risinot uzdevumus, kam nepieciešamas sarežģītas kustības, un arī caur sāncensības un godīgas spēles, kas valda sporta disciplīnās starp konkurentiem, skaistumu.



1. attēls. Četras vērtību kategorijas

9

Kā lietot šo rokasgrāmatu?

Rokasgrāmatai ir piecas nodaļas, kurās skaidrotas pamatvērtības, kas ir noderīgas līdzāspastāvēšanai, sabiedrības evolūcijai, temperamenta veidošanai un katra sabiedrības locekļa — jo īpaši bērnu, kas atrodas lielisku iespēju vecumā — personīgajai attīstībai.

Pirmā nodaļa ir ievads, kurā izklāstīts šīs rokasgrāmatas mērķis, sporta spēļu izglītojošā būtība, izglītojošā materiāla saņēmēji un izglītības vērtību kategorijas.

Otrajā nodaļā tuvāk aplūkotas pamatvērtības, vēlamā uzvedība un piemēri par ieguvumiem, kas rodas, iesaistoties grupu aktivitātēs, kurās cilvēka personība izpaužas visskaidrāk.

Lai parādītu sporta devumu pamatvērtību apguvē, šīs rokasgrāmatas **trešajā nodaļā** ir aprakstītas kolektīvo sporta veidu raksturīgās iezīmes, uzsverot vēlamo bērna īpašību ieaudzināšanu uzvedībā, un noteikumus, kas pielāgoti mūsu projekta vajadzībām.

Grāmatā aprakstītās sporta spēles var uzlabot caur īpašiem izpildīšanas veidiem, kustību darbībām, kas veicina kognitīvo un kustību spēju bagātināšanos, tādējādi attīstot dalībnieku psihomotoro inteliģenci un sadarbības veidus ar citiem. Tādēļ šīs rokasgrāmatas **ceturtajā nodaļā** ir iekļautas dinamiskās spēles ar handbola, basketbola, futbola iezīmēm, instrumenti, kas atdzīvina un veicina iesaistīšanos izglītojošās aktivitātēs, sarežģītas aktivitātes, kas veicina mācīšanos un jaunas informācijas apgūšanu.

Šajā nodaļā aprakstīto dinamisko spēļu mērķi pievēršas fundamentālo vērtību mācīšanai caur saturu, noteikumiem un trenera runas veidu un attieksmi saziņā ar skolēniem.

Pirmajās četrās nodaļās sniegtās informācijas būtība ir apkopota **piektajā nodaļā**, kurā piedāvājam praktisku dinamisko spēļu plānu sešām nedēļām; plānā ietverti konkrēti panēmieni, kas izglīto sportistus, lai viņi varētu būt proaktīvi, nediskriminējoši un sekmīgi sabiedrības locekļi (caur pašpilnveidošanos un līdzdalību).

2. SPORTA VĒRTĪBAS

Visi cilvēki piedzimst brīvi un vienlīdzīgi savā cieņā un tiesībās. Viņiem ir saprāts un sirdsapziņa, un viņiem citam pret citu jāizturas brālības garā. Vispārējās cilvēktiesību deklarācijas 1. pants/Apvienoto Nāciju organizācija.

Šīs nodaļas mērķis ir izgaismot fundamentālās cilvēces vērtības, kas koordinē un iezīmē sabiedrības locekļu darbības un uzvedību kopīgos attīstības un sadarbības centienos.

Vērtības jēdziens sociālajā psiholoģijā un socioloģijā ir ļoti sapludināts ar normas un attieksmes jēdzienu. Tādēļ sociāli humanitāro jomu definīcijās visbiežākais skaidrojums pievēršas vispārīgiem un abstraktiem principiem par to, kas dzīvē ir svarīgs un vērtīgs, kā cilvēkiem vajadzētu uzvesties, un kā novērtēt situācijas, notikumus, cilvēkus, kā arī sociālos un dabas objektus (P. Iluč, 2009, p. 409). Vērtības ir mūsu darbību vektors, un tās izpaužas kā attieksme, motivācija un uzvedība, kas redzami izpaužas katra sabiedrības locekļa pašcienā.

Vērtība nevar pastāvēt pati par sevi, jo tā ir ievīta vērtību sistēmā, kas ataino eksistenciālu uzskatu izkārtojumu garā laika nogrieznī. Šajā sistēmā katras vērtība atrodas hierarhijā atbilstoši tās prioritātei un saspēlei ar citām vērtībām. Tādēļ jebkura vērtība vienā brīdī var kļūt par prioritāti. Mainoties vērtībām, pārkārtojas arī individuālās vērtību sistēmas prioritātes, taču tām būtu vēlams saglabāt savu fundamentālo dabu arī mūsdienu sabiedrībā.

Vērtību sistēma ir salīdzinoši stabila, jo tai ir jāatspoguļo cilvēka personību; tomēr tā ir arī pietiekami nestabila, jo pieļauj vērtību prioritāšu pārkārtošanu, ja kultūrā, sabiedrībā, personīgajā pieredzē radušās izmaiņas (Rokeach, 1973, p. 5).

Sports var būt mācību un pamatvērtību izmantošanas palīgs, fundamentāls līdzeklis, ar kuru veidot cilvēka personību un stratēģiju nevēlamu uzvedību koriģēšanai.

2.1. Olimpiskais gars, olimpiskie ideāli, olimpiskais pamiers

Cilvēka veikuma pamatā ir vismaz trīs elementi: dotības, aicinājums un izglītība. Sabiedrība radīja izglītību, lai paplašinātu spējas dažnedažādākajos virzienos, savukārt sporta izpausme ir ne tikai ķermeņa darbības kā apzināti vērsta kustība, bet arī dažādi noteikumi un nosacījumi. Tas ir tādēļ, ka papildus morfolokālajiem faktoriem eksistē ideja par cīņas stratēģiju, kustības iemesliem, kuriem mēs pievienojam motivāciju, emocionālu līdzsvaru, slodzes intensitāti, spēju regulēt citus un sevi, uzmanību, iztēli — un viss kopā veido sabiedrības iezīmes. Sāncensība lielā mērā atbilst to cilvēku vajadzībai pēc sasniegumiem, kas apveltīti ar spējām un šajā ziņā ir izglītoti; tā ietver konkrēta veida vērtību un ir vēsturisks produkts, cilvēka nepieciešamība, kas radusies no vēlmes apliecināties. Attīstība, piedaloties sporta sacensībās, mūsdienu skolā ir ieguvusi vērtību, kas atvasināta no idejas par jauniešu izglītošanu caur sportu, šim nolūkam kā stimulu izmantojot olimpiskās spēles un līdz ar to — cilvēka īpašību vērtēšanu organizētā sistēmā, mūsu gadījumā: sporta stundā, vadoties pēc konkrēta izglītības veida, kas saistīts ar panākumu gūšanas ideju. Olimpiskais gars kā vērtības

radīšana vienlaikus ir arī noskaņojums, attieksme, kas raksturīga cilvēka uzvedībai, kā arī kā konkrēta veida darbība. Tādēļ šis gars ir jāizkopj skolā ne tikai sporta stundās un sporta nodarbībās.

Sporta stundā sporta vērtībām ir sava specifika. Tās rodas un izpaužas cilvēku savstarpējās attiecībās un arī konkurencē, sacensībā, konkrētās sāncensības izpausmēs, kas sportam piešķir ētikai raksturīgās vērtības. Tajā pašā laikā sporta vērtību pavada un nosaka garīgās vērtības, piemēram, pašpilnveidošanās, godīgas spēles u.c. nepieciešamības apzināšanās, taču arī materiālās vērtības, kas saistītas ar cilvēka bioloģiju, teiksim, fiziskais spēks, vitalitāte, mobilitāte utt. Starp sporta vērtībām nekļūdīgi ierindojas spēle, pašpilnveidošanās, izturība, neatlaidība, vitalitāte, fiziskais skaistums, līdzsvarota uzvedība, darba, apņēmības un sadarbības kults.

Sporta stundās sporta vērtības atšķiras no ētiskajām vērtībām, taču tās var gūt apstiprinājumu un tikt izceltas konkurencē tikai caur atbalstu. Ētiskai darbībai ir vērtība vien tad, ja tā neatkarīgi no savas būtības nav pastarpināta un pastāv tieši starp diviem sabiedrības dalībniekiem. Sporta vērtību izpausmes modelī ir iekļauta interese, vēlme uzvarēt, sasniegta labākus rezultātus. Līdz ar to cilvēku savstarpējās attiecības sportā vairs nav neieinteresēta darbība. Sporta vērtības ir līdzeklis, ar kuru skolēni cenšas klūt par sporta personībām un patiesiem cilvēkiem, kas ievēro un pieņem nacionālo vai starptautisko sporta forumu izstrādātos noteikumus, lēmumus, regulas un likumus. Ja sporta stundu pamatā ir šādu vērtību sistēma, olimpiskais gars var iekļūt jaunu cilvēku sirdsapziņā, pārmainīt un ietekmēt uzvedību. Papildus citiem sociālā spektra uzvedības modeļiem, šis izglītības faktors ir apveltīts ar vērtību. Šis konkrēto vērtību kopums ir ļoti normatīvs. Tas var kalpot kā ikdienas vadlīnijas, klūstot par ideālu un ikvienam iezīmējot attālumu starp esošo un vēlamo, starp to, kas ir, un to, kam vajadzētu būt, starp to, kas mēs esam, un to, kas mēs varētu būt. Apgūstot vienu vai vairākas vērtības un, tām pārtopot par uzskatiem, tās jo īpaši strukturē skolēna uzvedību un izpaužas kā patiesi orientējošs darbību vektors skolēna dzīves celā.

Vēl kāda sporta stundā apgūtu sporta vērtību izraisīta labvēlīga ietekme izglītībā: veidojas pusaudžiem un jauniešiem tik ļoti nepieciešamie uzvedības modeļi. Vajadzība pēc cilvēka uzvedības modeļiem ir ikdienas nepieciešamība, kas izšķiroši ietekmē katru cilvēku likteni. Kad šis modelis ir apgūts, tas var noteikt uzvedības un eksistences modeļus — pat cilvēka dzīves kvalitāti kopumā. Saistībā ar sabiedrības, sporta vērtību ietekmētu uzvedību, sporta stundā ietvertās vērtības, aplūkojot tās no olimpiskā gara ideālu skatupunkta, ir pozitīvi ietekmējušas arī citām disciplīnām raksturīgās vērtības. Estētikas svarīgā loma ar nozīmīgu atbalsi izglītībā ir cieši saistīta ar sporta vērtību piennesumu. Šajā ziņā sporta stunda ir uzskatāma par optimālu izpausmes telpu visām vērtībām, un arī par telpu, kurā var rasties citas vērtības. Vienlaikus tā ir arī kā punkts, kurā saplūst un apvienojas ētiskās, estētiskās, filozofiskās vērtības, radot pavisam jaunas dimensijas. Šajā procesā labais, gods un cieņa pārvēršas par godīgu spēli un skaistais plāši materializējas cilvēka ķermeņa proporcijās, harmonijā, līdzsvarā un skaistumā. Tādēļ cilvēka fiziskais skaistums kā vispārēja skaistuma

daļa rodas, saplūstot sporta stundā radītajām vērtībām. Šīs un citas vērtības ļoti spēcīgi ietekmē izglītību.

Olimpiskais gars sporta stundā — sporta vērtību radītājā — virza uz zināšanām, draudzību, uzticību, un noved spēles un kustības ideju līdz pilnībai. Tomēr saņemtās sporta vērtības ļauj pēc iespējas precīzāk saprast un novērtēt iespējamo olimpiskā gara grandiozo izpausmju iekšējo vērtību. Te Olimpiskais gars mums var palīdzēt, jo, ja sporta stundas caurstrāvo olimpiskais gars, tās sniedz sacensību pamatnostādnes, kurās skolēni atklāj, ka sports ir ne tikai cīņa, sāncensība un uzvara, bet tiklab — piedalīšanās, prieks un draudzība, citiem vārdiem sakot sporta meistarība, kurā var izbaudīt sapratni un prieku par notiekošo.

Sporta vērtības ir tās, caur kurām cilvēki cenšas sasniegt panākumus, ievērojot konkrētus noteikumus, lēmumus, regulas un likumus, kurus izstrādājuši nacionālie vai starptautiskie forumi un kurus pieņemis katrs sportists. Sporta stundā, apgūstot vienu vai vairākas vērtības un, tām kļūstot par uzskatiem, tās jo īpaši strukturē skolēna uzvedību un izpaužas kā patiesi orientējošs darbību vektors skolēna dzīves ceļā. Sports ir vienīgais ceļš, kas tur augstā vērtē sistemātiskas un nepārtrauktas sporta vērtības un rada vēlmi pēc sacensības sporta stundā, kurā skolēni apgūst zināšanu sistēmu, kas sastāv no patiesas teorijas par konkurenci — to darot draudzības, zināšanu un savstarpējas cieņas garā, balstoties uz cilvēka cieņu principiem.

Olimpiskais gars ir ne tikai optimāla visu vērtību izpausmes telpa, bet arī telpa, kurā rasties citām vērtībām. Vienlaikus tas ir arī punkts, kurā saplūst un apvienojas ētiskās, estētiskās, filozofiskās vērtības, radot pavisam jaunas dimensijas. Šī darbība labo, godu un cieņu transformē par godīgu spēli.



Vēlamā uzvedība:

1. Godīga spēle;
2. Sadarbība;
3. Solidaritāte;
4. Draudzība.

Negatīvās izpausmes:

1. Nelikumīgas darbības;
2. Diskriminācija;
3. Agresivitāte

2.2. Cilvēktiesības

Mūsdieni sabiedrībā sportam ir piešķirta ļoti svarīga loma, un tas ir populārs brīvā laika pavadīšanas veids arī bērnu vidū. Tas ir spēcīgs instruments bērniem un jauniešiem, jo piedāvā spēles un pašizpausmes iespējas. Sporta nodarbības tiek uzskatītas par svarīgu bērnu attīstības faktoru, jo tās veicina fizisko un emocionālo veselību un veido vērtīgas sociālās attiecības. Sports ir ne mazāk noderīgs arī cilvēktiesību kontekstā, jo veicina dažādām kultūrām un ekonomiskajām klasēm piederošu bērnu integrāciju, kā arī ļauj iekļauties bērniem ar invaliditāti, tādējādi veicinot dzimumu līdztiesību. "Turklāt sports ir uzskatāms par efektīvu izlīguma, miera veidošanas un rehabilitācijas instrumentu. Tomēr jāatzīst, ka sporta attīstības aspekti lielākoties ir atkarīgi no dalības apstākļiem un daži bērni sportā sastopas ar situācijām, kurās potenciāli vai faktiski tiek apdraudētas viņu cilvēktiesības."¹

Raugoties no cilvēktiesību skatupunkta, pašreizējā aizsardzība nenodrošina pietiekamus drošības pasākumus bērniem, tādēļ, šķiet, ir nepieciešams meklēt izglītībai paralēlus ceļus un efektīvāk informēt sabiedrību, lai aizsargātu bērnu cilvēktiesības sportā.

Organizācija "*Human Rights in Youth Sport*" (Cilvēktiesības jauniešu sportā) ir kritiski analizējusi dažas ļoti reālas problēmas jauniešu sportā, un apgalvo, ka sporta attīstības nākotne ir atkarīga no tādas sporta sistēmas izveides, kas orientēta uz bērnu vajadzībām. Visiem bērniem ir pamattiesības piedalīties, izbaudīt un attīstīties caur sportu drošā un iekļaujošā vidē. Daži bērni ar sportu nodarbojas prieka pēc. Savukārt citiem tā ir aizraušanās, kas var pārtapt par profesionālu karjeru.

Aizvien lielāki ieņēmumi un dzīšanās pēc slavas un bagātības sportā daudzos aspektos ir negatīvi ietekmējusi jaunos sportistus un viņu cilvēktiesības. Visbiežāk sastopamie bērnu un jauniešu cilvēktiesību pārkāpumu veidi ir ļaunprātīga izmantošana, nevērība, vardarbība un bērnu ekspluatācija, pieaugušajiem piemērotu treniņa režīmu uzspiešana, sodi, ēšanas traucējumu un dopinga veicināšana, psiholoģiska, seksuāla un emocionāla vardarbība no vecāku un treneru puses (kuriem vajadzētu aizsargāt mazos sportistus), pārmērīga treniņu slodze un citi konkurenti (kas arī varētu būt cietuši no tādas pašas vardarbības). Šo problēmu visskaudrākā izpausme ir cilvēktirdzniecība un jauno sportistu pirkšana, sistemātiska izglītības līgumu pārkāpšana un šo bērnu pamattiesību uz ģimeni neievērošana. Turklāt ļaunprātīga izmantošana var radīt citas problēmas, kas cilvēku ietekmēs visu atlikušo dzīvi, piemēram, fiziskas traumas, veselības problēmas, depresija, zema pašcieņa, ēšanas un miega traucējumi, posttraumatiskais stress un pat pašnāvība.

Īpašam riskam ir pakļauti bērni, kas piedalās elites sportā, jo organizēti intensīvi treniņi sākas jau ļoti agrīnā vecumā. Šiem jaunajiem sportistiem tiek piedāvāta pavisam vāja vai pat nekāda aizsardzība, jo nedz *CRC*, nedz Bērnu tiesību komiteja nav skatījusi jautājumu par

¹ Siri Farstad, "Protecting Children's Rights in Sport: The Use of Minimum Age," *Human Rights Law Commentary* 3 (2007)

minimālo vecumu sportā. Tā kā elites sportā bērni sāk trenēties joti agrīnā vecumā un bieži nespēj saprast organizētu intensīvu treniņu sekas, vai arī ne vienmēr spēj kaut ko darīt lietas labā, viņi ir īpaši pakļauti sāncensības gara apmāto vecāku un treneru ekspluatācijai.

Spēles un sports nav nodarbības tikai izredzētajiem, tie ir bērna tiesības. Bērniem ir tiesības atpūsties un pavadīt brīvo laiku, iesaistīties sportā un spēlēs. Pret jaunajiem sportistiem bieži vien attiecas vispirms kā pret sportistiem un tikai tad kā pret bērniem, kaut arī vajadzētu būt otrādi.

Viens no labākajiem veidiem, kā palīdzēt bērniem un jauniešiem aizsargāt savas tiesības, ir likt viņiem tās apzinātības. Šīs zināšanas apvienojumā ar izglītību ir viņu tiesību aizsardzības garants. Apzinoties šīs tiesības, viņi arī vairāk cienīs un būs iecietīgāki cits pret citu, un šīs vērtības ir priekšnoteikums cilvēktiesību aizsardzībai un veicināšanai.



Vēlamā uzvedība

1. Vienlīdzīgas iespējas;
2. Brīvā griba;
3. Izglītība un veselība caur sportu, utt.

Negatīvās izpausmes:

1. Diskriminācija;
2. Atstumšana;
3. Vienlīdzīgu iespēju ierobežošana.

15

2.3. Rasisms, ksenofobija

Sports apvieno miljoniem cilvēku neatkarīgi no to dzimuma, ādas krāsas, dzimtes, vecuma, tautības vai reliģiskās pārliecības, tādēļ tas var būtiski veicināt iekļaujošas sabiedrības veidošanu. Vietējās līdz pat starptautiska mēroga sporta aktivitātes, aptverot brīvā laika pavadīšanu un arī sacensību sportu, var atbalstīt migrantu un minoritāšu grupām piederošo cilvēku integrāciju sabiedrībā, veidojot vienu veselumu. Citiem vārdiem sakot, sporta notikumi varētu būt ideāla platforma, kur sekmēt iekļaušanu, dažādības pieņemšanu un savstarpējo cieņu, cīnoties pret rasismu, diskrimināciju un atstumšanu. Rasisms un ksenofobija ir sociālas problēmas, kas rada nopietnas problēmas jauniešu sportā. Rasisms jauniešu sportā kādreiz nozīmēja sporta segregāciju. Šodien rasisms izpaužas vairākos veidos. Tas parādās stereotipos pret afroamerikānu bērniem — tiek uzskatīts, ka viņus interesē basketbols un ka viņiem ir dabas dots talants uz sportu. Tas izpaužas papildu spriedzē citas ādas krāsas bērniem, viņiem cenšoties izpelnīties cieņu caur sportu. Tas izpaužas nesaprātīgās prasībās pret nabadzīgas minoritātes bērniem vai bērniem ar citu ādas krāsu, ja

viņi vēlas kļūt par profesionāļiem, nevis nodarboties ar sportu vien prieka pēc. Līdz ar to rasisms var arī ietekmēt motivāciju, prieku un piedalīšanās intensitāti.

Rasisms sportā ir sarežģīta problēma. Tas ietver diskrimināciju, vienu spēlētāju sakūdīšanu pret citiem spēlētājiem; skatītāju vēršanos pret spēlētājiem vai rasistiskas uzvedības izpausmes starp skatītāju pretinieku grupām, kas pārvēršas masu nekārtībās un vardarbībā skatītāju tribīnēs. Tas arī ietver sporta iestāžu ierēdu un treneru, kā arī sporta komentētāju rīcību. Rasistiska attieksme un uzvedība var izpausties arī kā uzsvars uz "kultūras", nevis "krāsas" aspektu, tai skaitā vēršanās pret reliģiju, valodu, etnicitāti un nacionālo izceļsmi. Turklat rasistiska uzvedība var ļoti specīgi ietekmēt bērnu dzīvi. Cilvēki savā iemīļotajā sportā pamana rasisma un diskriminācijas izpausmes, un augstākajā organizācijas pakāpē šī problēma kļūst grandioza, jo sports ietekmē cilvēkus, jo īpaši bērnus. Vairums bērnu visā pasaulei ļoti labprāt skatās sportu, tādēļ starp profesionālajiem sportistiem noteikti būs kāds atdarināšanas cienīgs piemērs. Ja bērns redz, ka viņa atdarināšanas cienīgais piemērs sportā ir rasists vai diskriminē citu rasi, viņš/viņa domās, ka tas ir pieņemami. Kolīdz tādas uzvedības izpausmes kā rasisms iegulstas cilvēka smadzenēs, no tām ir ļoti grūti atbrīvoties.

Rasisms un ksenofobija nav nekas jauns — tie ir pastāvējuši jau daudzas desmitgades. Eiropā piedzīvoto migrācijas vilņu dēļ rasisms plaukst ar nebijušu spēku, tādēļ tas ir viens no svarīgākajiem jautājumiem, kuru jārisina Eiropas Kopienai. Sports var būt lielisks veids uzvedības normu, kuras atdarina arī pārējā sabiedrība, jo īpaši bērni un jaunieši, apgūšanai. Sports piedāvā iespējas nojaukt barjeras un veicināt dalību tādā veidā, lai citas sabiedrības jomas censtos sekot šim piemēram.

Jebkuru diskrimināciju visdrošāk ir izkliedēt caur izglītību, jo īpaši jaunās paaudzes izglītošanu. Izglītība spēj veicināt cilvēktiesību un olimpisko principu — draudzības, vienlīdzības, vienlīdzības likuma priekšā, cieņas un izcilības — īstenošanu dzīvē. Īpaša loma šādu vērtību nodošanā ir sportam, kas caur kustībām un spēlēm rada īpašu neverbālās saziņas veidu, neuzsverot dažādu valodu un kultūru radītās atšķirības. Katram sporta skolotājam jāspēj panākt tādu bērnu, kam ir atšķirīga ādas krāsa, valoda vai sociālā izceļsmē, iekļaušanu caur dalību fiziskajās aktivitātēs.



Vēlamā uzvedība

Integrācija caur sadarbību



Negatīvās izpausmes:

Diskriminācija

2.4. Multikultūrālisms

Mūsdienu sabiedrība vairāk par jebkuru citu ir plurālistiska sabiedrība, kurā saplūst dažādas kultūras, vērtību sistēmas un dzīvesstili. Tādēļ tajā iekļauti abu dzimumu pārstāvji, cilvēki ar garīgu un fizisku invaliditāti, un imigranti ar atšķirīgām reliģiskajām ideoloģijām un no dažādiem sociālajiem slāņiem. Visu kultūru, šķiru un ticību cilvēki saskaras ar izaicinājumu kļūt par vienas un tās pašas valsts pilsoņiem, vienas un tās pašas klases skolniekiem, vienas un tās pašas komandas sportistiem. Pastāvīgās mūsdienu sabiedrību kultūras struktūras izmaiņas liek meklēt kopīgus ceļus, lai cilvēki spētu dzīvot cits citam līdzās cieņpilni un iecietīgi.

Tādēļ multikultūrālas sabiedrības mērķis ir radīt vidi, kurā atšķirīgi cilvēki un kultūras varētu dzīvot savstarpējā saskaņā, cieņā un apzinoties cits cita unikālās īpašības.

Multikultūrālisms cildina cilvēku daudzveidības un vienlīdzīgu iespēju vērtību, ļaujot saprast dažādu rasu, etnicitātes, valodas, reliģijas, dzimtes, seksuālās orientācijas un fizisko spēju un invaliditātes devumu un perspektīvas. Multikultūrālisms ir ideoloģija, kas bieži vien ir saistīta ar sapratni par dažādu grupu ieguldījumu.

Sports var kļūt par vienotu telpu integrācijas veicināšanai un palīdzēt aktualizēt dažādu kultūru pārstāvju mijiedarbību, vienlaikus saglabājot saikni ar savas kultūras grupām, tādējādi atvieglojot attiecību uzturēšanu.

Sports var būt mācību vide, kas atbalsta, respektē un veicina daudzveidību, nodrošinot mācību iespējas un palīdzot no citām valstīm nākušiem bērniem attīstīt personīgo un sociālo atbildību, lai viņi vieglāk integrētos sabiedrībā. Turklāt tas var radīt sadarbības iespējas, palīdzēt komandai risināt problēmas un strīdus, iedrošināt pieņemt lēmumus, kā arī pilnveidot interesi par citiem. Taču sports var arī pievērsties katrai kultūrai piemītošajai daudzveidībai un unikalitātei, lai to novērtētu (Wuest & Lombardo, 1994).²



Vēlamā uzvedība

Etnisko grupu sadarbība

Negatīvās izpausmes:

1. Nespēja pieņemt kulturālo daudzveidību;
2. Segregācija.

² Wuest, D. & Lombardo, B. (1994). Curriculum and instruction: The secondary school experience. St. Louis: Mosby.

2.5. Dzimumu līdztiesība

Dzimumu līdztiesība ir tiesība, kas ikvienam paredz brīvi veidot savas spējas un rīkoties pēc savas izvēles, nepakļaujoties dzimumam piedēvētu īpašību spiedienam. Vajadzētu vienlīdzīgi novērtēt un veicināt sieviešu un vīriešu atšķirīgo uzvedību, mērķus un vajadzības. Rumānijā, bet arī citviet Eiropā joprojām eksistē dzimumu nevienlīdzība, jo īpaši darba tirgū, kur lielāks sieviešu skaits ieņem mazāk apmaksātus amatus un funkcijas ar ierobežotākas lēmumu pieņemšanas iespējas. Šajā kontekstā vienlīdzīgas iespējas ir svarīgs moments, ja paraugāmies uz to no līdzvērtīgas attieksmes pret vīriešiem un sievietēm skatupunkta un ķemam vērā viņu spējas, vajadzības un centienus. Vienlīdzīgas iespējas ir saistītas arī ar abu dzimumu redzamību, autonomiju un vienlīdzīgu dalību visās sabiedrības jomās un privātajā dzīvē. Rumānijā vienlīdzīgas iespējas regulē īpašs likums — Likums Nr. 2002 par vienlīdzīgām iespējām un attieksmi pret vīriešiem un sievietēm. Vēl papildus vispārējam regulējumam šis likums iezīmē tās jomas, kur likums regulē pasākumus vienlīdzīgu iespēju un attieksmes pret vīriešiem un sievietēm veicināšanai un izskauž jebkādu dzimumu apsvērumos balstītu diskrimināciju. Šīs jomas ir darbs, izglītība, veselība, kultūra un informācija, politika, dalība lēmumu pieņemšanā, preču un pakalpojumu sniegšana un pieeja tiem un citas īpašu likumu regulētas jomas. Saskaņā ar ES (2013. g.) publicēto ziņojumu par dzimumu līdztiesību Eiropā dzimumu līdztiesības plāisas pamazām sarūk, kaut arī šis process ir lēns. Ziņojums atklāj, ka nevienlīdzība starp vīriešiem un sievietēm attiecībā uz darbaspēka nodarbinātības proporciju, algu līmeni un pārstāvību sabiedriskajā dzīvē ir ļoti noturīga.



Vēlamā uzvedība

1. Redzamība;
2. Potenciāla veicināšana;
3. Abu dzimumu dalība sociāli ekonomiskajā dzīvē.

Negatīvās izpausmes:

Diskriminācija dzimuma dēļ.

2.6. Sociālā nevienlīdzība un sociālā atstumtība

Pastāv uzskaņa, ka rases nav vienlīdzīgas, un tas attaisno hegemoniskas vēlmēs, viena pārākumu pār citiem un eīgeniku. Rasisms ir izaudzis no atšķirīgu rasu pārstāvju, kas dzīvo vienā un tajā pašā teritorijā, kur vienlīdzība tiek uzskatīta par neiespējamu, sakropļotām attiecībām. Šī attieksme, kas radusies no bioloģiskās, pārmantojamās un intelektuālās nevienlīdzības, ir ļoti bieži sastopama sportā; tā iever sarežģītus uzvedības modeļus, kuru

¹Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par saturu apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."

pamatā ir sociālās un kulturālās atšķirības, taču sports spēj novērst saasinātas uzvedības rašanos, kas vedina uz sociālo noslānošanos. Rasu nevienlīdzības izpausme praktiski izkristalizējas vai rodas no uzskatiem, ka pasaule ir radīta no vai tās pamatā ir sociālo slāņu ideja, uzsverot, ka sabiedrības locekļu segregācijas pamatā ir bioloģiskās un īpašas kategorijas, ko dēvē par rasēm. Sporta jomā rasisms balstās uz sporta sāncensību, etniskajiem konfliktiem un pilsētas hegemoniju (*D. Bodin*, 2001: 22). Rasisma izpausmes ir novērojamas visos spēles līmeņos (visās sporta disciplīnās): rasistiskas ievirzes vardarbība, iebiedēšana un aizskaršana ir acīmredzamas izpausmes gan atbalstītāju, gan spēlētāju, treneru, menedžeru un administratoru vidū, neskatoties uz daudzajām rasisma apkarošanas kampaņām (*J. Garland, M. Rowe*, 2001: 3), taču galvenais iemesls ir ekonomisko interešu prevalence. Minētie autori uzskata, ka rasisms ir jāaplūko un jāsaprot no huligānisma skatupunkta, jo šī uzvedība ir daļēji raksturīga sporta masām (2001: 179).

Sports spēj izskaust sociālās atšķirības, ja pievēršamies talantam, komandas biedru prasmēm un kopējām pūlēm iegūt punktus. Koordinētas, saskaņotas un koncentrētas darbības spēcina ideju, ka sporta aktivitāte var izskaust šāda veida uzvedību sporta grupā.

Kardinālākajās izpausmēs kopienu struktūrām raksturīgā sociālā atstumtība var kļūt par noslānošanās galveno dzinējspēku un būt atkarīga no dominances attiecībām. Tā leģitimizē darbības un praksi, kas kādreiz pastāvēja un izpaužas sev labvēlīgā vidē. Neviens pētījums nav skaidri parādījis, ka vardarbība izriet tieši no sociālās atstumtības vai sociālās nevienlīdzības; joma, kurā šīs problēmas izpaužas, pati tās pieļauj un atbalsta, savukārt tie, kas tās veicina, apzinās savus atbalstītājus. Tādēļ to var uzskatīt par nelīdzsvarotu sabiedrību stratēģiju, maldīgu uzskatu, ka atšķirības ir izslēdzošs faktors. Patiesībā atšķirības spēj apvienot grupu un padarīt to efektīvāku, vienlīdzīgi sadalot uzdevumus un konstruktīvi izmantojot katru cilvēka īpašības. Vardarbību nevar atraut no vispārīgākas nostājas, kas ir ieguvusi zināmu pārstāvību.



Vēlamā uzvedība

1. Sadarbība;
2. Integrācija caur sadarbību.



Negatīvās izpausmes:

1. Ar ādas krāsu un rasi saistītie stereotipi;
2. Sociālā atstumtība.

2.7. Agresija un vardarbība sportā

Sporta pasākumi sabiedrību ietekmē caur daudzām jomām: sociālo, psiholoģisko, estētisko, bioloģisko; savukārt aktivitātes ir piemēri, kuriem var sekot, jo tie motivē gūt sportā rezultātus, uzvaru, pašpilnveidoties un būt iecietīgiem. Dažkārt tas provocē atdarināmu uzbudinājumu un uzvaras sajūtu: atraisa kaislības, kas no patikas pāraug vardarbībā (*D. Bodin*, 2001: 22). Līdz ar to šajā telpā mēs atpazīstam novirzes no normas, jo pastāv zināma apstākļu sakritība, kur sākas konflikti, vardarbīga uzvedība, kas saknējas rases, etniskās, nacionālās identitātes vai reliģiskās atšķirībās. Robeža starp ekstāzi un vardarbības izpausmēm ir trausla, un vardarbīga uzvedība (kas raksturīga futbola, basketbola, handbola komandu faniem) ir pretēja sporta mērķim — dzīvei bez vardarbības. Attiecības starp publiku un sporta pasākumu izriet no tā, kā tās tiek kultivētas sabiedrībā. Pēdējā pilda divas pamatfunkcijas: publīka ir sacensību skatītājs un līdzdalībnieks. Pirmajā gadījumā tā pievēršas notiekošā redzamajiem aspektiem, pieprasot un sagaidot no konkurējošajiem sportistiem sportisku meistarību; otrā gadījumā skatītāji sevi pozicionē kā pārstāvošās komandas līdzdalībniekus, sagaidot uzvaru, kuras labad viņi dod savas norādes, iedrošina savus favorītus, apstiprina, svilpj, lamājas, kariķē pretinieku partnerus ar nolūku tos demobilizēt. Fanu vidū ir arī bērni, un viņi iemācās agresīvu uzvedību, ko vēlāk izplatīs sabiedrībā. Arēna var būt gan svinību lauks, gan kara lauks, pielāgojoties atbalstītājiem un nodrošinot tiem izlādēšanās iespēju. Arēnu agresivitāte tiek pausta arī āreji caur simboliskām, rituālām darbībām (*R. Chatard*, 1994: 39). Mēs vēlamies atgādināt, ka pastāv noteikti spēki, kas liek vai mudina skatītājus iesaistīties intensīvi un sāpīgi pārspīlētās, spēcīgās darbībās, un tie ir atbalstītāju līderi. Atbalstītāju imitēta varoņu darbība šķiet esam vēl viens iemesls, kādēļ atklājas, aktivizējas agresīvas, primitīvas īpašības un šajā kontekstā tās līdzinās sprādziena vilnim. Viņi sevi neizolē, nekontrolē un necenšas saprast laukuma dalībnieku nesto vēstījumu. No garīgā skatupunkta atbalstītājs ir daļa no veseluma, un viņš apzināti izvēlas atkarību no tēliem, kas gūst panākumus laukumā, un reagē uz saņemtajiem vēstījumiem, rezonējot kopā ar pārējiem.

Sociologs Īrvings Gofmens (*Erving Goffman*) uzskata, ka cilvēki pulcējas sporta vai sabiedriskā pasākumā, meklējot tādu atmosfēru, kādu var radīt saspiests pūlis vai iereibuši cilvēki. Sportam paredzētajās vietās publīka ir atraisīta, distancēta no savas ikdienības un citu cilvēka realitātes. Viņi sanāk vienkopus, mobilizējas dzīvas izrādes baudīšanai, nevis vardarbības paušanai (*P. Mignon*, 1995: 17). Robeža starp ekstāzi, vardarbības izpausmēm un huligānismu (kas raksturīgs futbola pūļiem) arī ir ļoti trausla. Ne visus sporta pasākumus apmeklē vardarbīgi atbalstītāji; šo situāciju var ietekmēt ģeogrāfiskais novietojums, kur sociālie un morālie faktori uzjunda vardarbību (sociāli mazaizsargāti kvartāli, blīva apdzīvotība, augsts bezdarbs, izglītības un sociālās kontroles iestāžu trūkums), taču tas ne vienmēr ir tā.

Mēs redzam situāciju, kur vardarbība var kļūt par normu, veicinot aizvien vairāk agresivitātes un sporta vērtību transformāciju.

¹Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par saturu apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedoklus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."



Vēlamā uzvedība

1. Tolerance;
2. Empātija;
3. Pašpārliecība.

Negatīvās izpausmes:

Vardarbīga attieksme, kas izpaužas vārdos, domāšanā un fiziskās darbībās.

2.8. Ētisko, sociālo un sporta noteikumu pieņemšana

Sports ir lieliska iespēja integrēt cilvēkus grupā, kas viņiem varētu palīdzēt veidot personību un saprast morālās vērtības. Sports un fiziskās aktivitātes sabiedrības locekļiem sniedz iespējas uzņemties dažādas lomas, apgūt jaunas sociālās prasmes (iecietību, cieņu pret citiem), pielāgoties komandas mērķim (caur sadarbību, saliedētību) un kļūt aktīvam arī caur citu darbībām. Tas arī aptver konkrētu sociālu jomu, un to regulē salīdzinoši stingri likumi: ir normas, kas tiek piemērotas noteikumu neievērošanas gadījumos un ar kurām soda nepieņemamu rīcību. Šajā jomā cilvēki iemācās uzņemties atbildību, cienīt likumus, pieņemt citam citu, meklēt vidusceļu, brīvprātīgi pieteikties uzdevumu veikšanai (D. Taršis (*Tarschys*) — Eiropas Padome). Godīgas spēles jēdziens šajā kontekstā ir Joti svarīgs: nav iespējams runāt par izglītību un socializāciju, neskarot morālos aspektus. Konkrētas mācību procesa pieejas var pozitīvi ietekmēt godīgas spēles veicināšanu bez dažādām uz sociālu uzvedību vērstām iniciatīvām.

Bagātāka sabiedrība, sabiedrības grupu vienlīdzība, ierobežota piekļuve bioloģiskajiem, ķīmiskajiem ieročiem un kodolieročiem, uzkrātās spriedzes izlādēšana nevardarbīgā veidā spētu vājināt pasaulē esošo vardarbību.

Sports attiecas uz dažāda veida fiziskajiem vingrinājumiem un kustību spēlēm, kas var būt arī spontānas un ietvert sacensību aspektu; to pirmsākums meklējams tradicionālajās spēlēs un civilizācijas pamata mītos, un specifika ir rodama mūsdienu dzīves vērtībās (*Dragnea*, 2002 12). No antīkās pasaules mantotās funkcijas atklāj iepriekš minētajā definīcijā paustās vērtības: konkurenci (apmierina vajadzību pēc konkurences), rezultātu uzlabošanu, motivāciju (attiecas uz vēlmi vingrināties), socializāciju (integrācija, sociālais dialogs, sociālais apstiprinājums), kultūru un ekonomiku. Šajā ziņā sports attiecas uz psihofiziskām darbībām, uz noteikumiem, institucionalizāciju un konkurenci, uz patīkamu brīvā laika pavadišanu. Starp sportu un sabiedrību pastāv sarežģītas attiecības, kuras var uzlūkot kā divas plūsmas: viens ir ideālisms, kam sports ir brīva, spontāna un no ikdienas dzīves nošķirta darbība; otrs

¹Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par saturu apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."

skatījums paredz, ka sportam jābūt pašreizējās sabiedrības dominējošo interešu ideoloģiskajam tēlam (Patrikson, 1995 38-75). Šis uzskats ir attīstījies pakāpeniski, jo sabiedrībā ietvertās normas un vērtības daudzās "sociālajās jomās" nosaka gan tie, kas atrodas ārpus šī lauka, gan sabiedrības progress, kurā divi klūst par vienu. Sports ir sociāls fenomens, un motivācijas ietvaros to nevajadzētu izraut no konteksta: vēsturiskā, sociālā, kulturālā, politiskā un ekonomiskā.



Vēlamā uzvedība

Noteikumu, kodeksu un ētiskas uzvedības ievērošana.

Negatīvās izpausmes:

Līdzāspastāvēšanas normu noraidīšana.

2.9. Izklaides, jautrības un prieka rašanās spēlē

Iemesli, kādēļ sabiedrības locekļi piedalās sporta pasākumos:

- *Vajadzība pievienoties* grupai, kas sabiedrības loceklīm sniedz iespēju pavadīt brīvo laiku kopā ar citiem;
- *Gimene*, kas apvieno cilvēkus pēc kopēju interešu principa, tādējādi nododot pēcnācējiem tradīcijas;
- *Estētiskais aspekts*, caur kuru cilvēks smeļas motivāciju piedalīties sporta pasākumā, lai izbaudītu māksliniecisku skaistumu un sportistu kustību grāciju;
- *Pašciena* tiek uzturēta caur pozitīvu patības jēdzienu, kam palīdz identificēšanās ar iecienīto, uzvarētāju komandu;
- *Pozitīvais stress*, caur ko sabiedrības loceklis kā fans rod motivāciju piedalīties sporta pasākumos, izbaudot tos un, skatoties sporta spēli, gūst emocijas, izlādē spriedzi;
- *Bēgšana* no ikdienas dzīves;
- *Jautrība*, kas rodas, pavadot brīvo laiku šādām aktivitātēm paredzētā telpā.

22

2.10. Ekoloģiskās sirdsapziņas un vingrinājumu līdzāspastāvēšana

Kustību spēju veidošana caur fiziskiem vingrinājumiem ļauj nostiprināt cilvēkam piemītošās dotības, kas atkarīgas arī no dabiskās attīstības, izglītojošās apmācības un pat

vingrinājumiem. Britu vārdnīcā "spējas" (*capacity*) definētas šādi: viegli panākama un pozitīva pabeigtība, pildot uzdevumu vai darbību kādā profesijā.

Kustību spējas ir kompleksa reakcija, kas atrodas ārpus stimulu robežas. Tām raksturīgo kopumu veido vairāki elementi: psihomotorās dotības, dabiskās psihoemocionālās dotības un kustību-atlētiskās dotības, ko ietekmē dažādi funkciju brieduma modeļi un pavada iekšējās motivācijas faktoru darbība.

Psihomotorā izglītība spēlē ļoti svarīgu lomu izglītības terapijā.

Daži autori uzskata, ka sociālās izglītošanas sekmīga metode ir mācīties labvēlīgu uzvedību (attieksmi) labas veselības nolūkos, piemēram, caur fiziskām aktivitātēm un sportu (*Danish, Nellen and Owens, 1996; Danish et al., 2002*). Sekmīgs sabiedrības loceklis var iegūt daudz spēju, kas nepieciešams, lai optimāli un efektīvi pildītu savus pienākumus ģimenē, skolā un kopienā, sākot no konkrēta sporta veida, kas dod iespēju iemācīties atbildību, noteikumu ievērošanu, drosmi, efektivitāti, neatlaidību, iecietību pret neapmierinātību, kustību funkciju apgūšanu. Apgūstot konkrētas funkcijas, ļoti svarīgs faktors ir izglītojamā personība.

Kustību izglītība ir pamata izglītība pamatskolā, jo tā nosaka visu mācību procesu turpmākajā skolas laikā. Sporta un sporta speciālisti uzskata, ka mācību process ir efektīvs, ja "bērns apzinās savu ķermenī, zina, kura ir labā un kreisā puse, var novietot sevi telpā, pārvaldīt laiku un ir apguvis pietiekami labu koordināciju un stabilitāti, lai izpaustu sevi žestu un kustību valodā." Pirms jebkuras kustību, psihomotorās, izglītības un treniņu programmas uzsākšanas vispirms ir jānovērtē katra bērna psihomotorās spējas.

Psihomotorikas vispārīgās norādes:

- *Izglītošana par attiecībām ar sevi;*
- *Attiecību veidošana ar citiem;*
- *Attiecību uzlabošana ar vidi.*

Izglītošana par attiecībām ar sevi sākas ar stājas koordināciju, kuras pamatā ir refleksi un to sastāvdaļas: telpas komponentes, ritms un enerģija.

Attiecības ar citiem ir nākamais solis. Bērna psihomotorā attīstība tiek panākta caur informācijas apmaiņu starp bērnu un viņa māti, šī atgriezeniskā saite ļauj bērnam apzināties savu ego, salīdzināt to un pieņemt personīgus lēmumus.

Attiecības ar vidi sākas ģimenē un rotaļu grupā, caur lietām, cilvēkiem, parādībām, kas tiek rādītas bērnam.

Bērniem ir nepieciešamas rotaļas (caur spēlēm), piekeršanās, uzmanība un laiks kopā ar vecākiem; tie ļoti būtiski ietekmē turpmāko bērna augšanu un attīstību. Dažādas situācijas un agrīnā pieredze spēlē svarīgu lomu to sinapšu aktivizēšanā, kas kopš dzimšanas atrodas "miega" stāvoklī.

**Vēlamā uzvedība**

Izglītība caur kustību spēlēm.

Negatīvās izpausmes:

Tiesību uz kustību un psihomotoro izglītību ierobežošana

2.11. Pamatnosacījumi skolotājiem

- Motivēt bērnu/skolēnu/sportistu kolektīvu;
- Atbalstīt, veicināt beznosacījuma dalību;
- Pozitīva atgriezeniskā saite ar bērna sasniegumiem;
- Izvairīties no negaidītas kustību uzvedības apzīmēšanas;
- Ievērot spēles noteikumus;
- Cienīt skolēnus/sportistus;
- Cienīt pretinieku komandas tehnisko personālu sacensībās;
- Cienīt skatītājus un to daudzveidību;
- Cienīt tiesnešus un viņu lēmumus;
- Radīt sacensībām piemērotu klimatu, neuzspiežot nosacījumu — iegūt tādu rezultātu, kas pasliktina spēles partnera reitingu;
- Veicināt sadarbību grupas ietvaros;
- Atzīt pretinieku partneru spējas;
- Pieņemt galarezultātu (pozitīvu vai negatīvu).

2.12. Nevēlamas uzvedības piemēri

Komandas biedra vai sacensību partnera lamāšana.



Rupju un prastu vārdu teikšana saviem komandas biedriem vai spēles partneriem.



Vēršanās ar agresīviem vārdiem pret tiesnešiem.



lebiedējoši un agresīvi izteicieni un žesti



Fiziska agresija pret pretinieku (un reizēm pret komandas biedru).

26



Fiziska agresija, iesperot vai iemetot spēles objektus pretēji noteikumiem.



Sacensību kolēģa atstumšana.



Komandas partneru savstarpējie strīdi.



27

Godīgas spēles trūkums, kas izpaužas kā konstruktīvas saziņas neievērošana (uzgriežot otram muguru).



Spēles partnera satveršana (aiz T-krekla), lai neļautu pabeigt iesākto (darbība, par ko noteikumos paredzētas sankcijas).



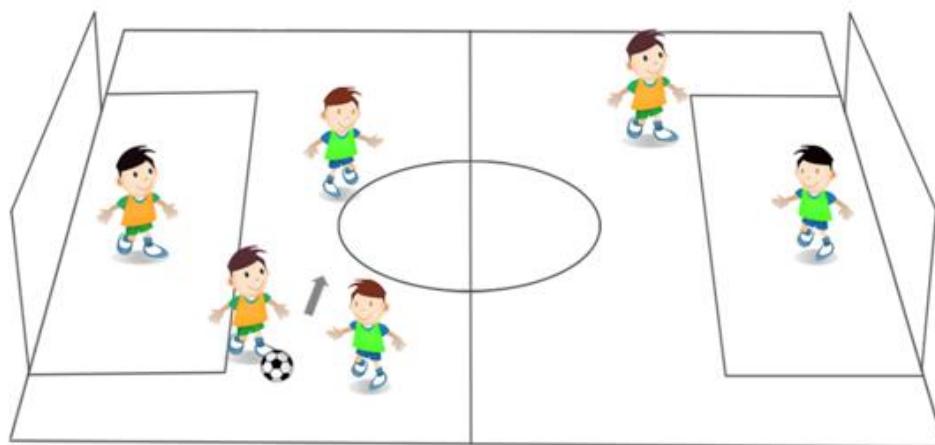
Fiziska vardarbība (spēles partnera vai darbības apstādināšana, izmantojot fizisku vardarbību: paklupināšanu).



Neķītri žesti.



Sadarbības trūkums ar komandu.



3. SPORTA SPĒLES AR IZGLĪTOJOŠU VĒRTĪBU

Otrajā nodaļā ir izskaidrotas trīs formāla rakstura sporta spēles, kas izvēlētas, lai sasniegtu uzstādītos mērķus: izglītošana universālo vērtību garā un harmoniska bērnu attīstība, sociālās dzīves mērķu iedzīvināšana caur spēli.

Mēs parādīsim vispārīgos aspektus, kas nosaka spēles organizāciju, pamata noteikumus un noteikumus, kas pielāgoti šim materiālam.

Grupas darbība ir raksturīga spēlei ar visām priekšrocībām, ko rada tās centrālā loma instruējoši izglītojošajā procesā, jo spēles elementi ir: sadarbība, sadarbošanās ar spēles partneriem, interešu līdzsvars, darbību iemesli, personīgo un personas grupas centieni. Tā ir

saistīta ar integrāciju kolektīvā, vērtību pieņemšanu un atzīšanu, uzņemoties pienākumus, vadību un palīdzību, kritisku un paškritisku attieksmi. Labvēlīgas vai nelabvēlīgas situācijas, kas rodas dažādos spēles posmos, izglīto sportā iesaistītā personību. Emocijas un jūtas, izjusti afekta stāvokļi un citi garīgie procesi, kas rodas šajos apstākļos, ir individuāli, taču vienlaikus arī kopēji visai komandai. To visu nosaka komandas panākumi vai komandas kļūdas, un tas ir ļoti raksturīgi sporta spēlēm, kuras var vērtēt pēc spējas sasniegt attīstības mērķus.

Spēlē iespējams izrādīt iniciatīvu un neatkarību darbībās un risināt spēles situācijas. Šādas spēles kļūst iespējamās tikai tad, ja cilvēkam ir pietiekami attīstīts kustības prasmju un spēju minimums un viņam ir dots uzdevums rīkoties konkrētu robežu ietvaros.

3.1. Handbols

Vispārīgie aspekti

Handbols ir populāra, dinamiska, izklaidējoša un arī aizraujoša spēle. Ar šo sporta veidu nodarbojas vairāk nekā 5 miljoni cilvēku aptuveni 140 valstīs. Eiropā tā ir otrā populārākā spēle aiz futbola. Kopumā tā ir aizraujoša futbola, basketbola un polo kombinācija.

Handbola spēles iezīmes

Handbols ir ātrs un dinamisks, apgūstams salīdzinoši īsā laika posmā, jo kustības ir dabiskas. Mēs tās varam novērot bērnu rotaļās un pieaugušo cilvēku aktivitātēs, izmantojot vispārīgus pārvietošanās veidus (iešana, skriešana) vai fundamentālās kustības, kas saistītas ar lēcieniem.

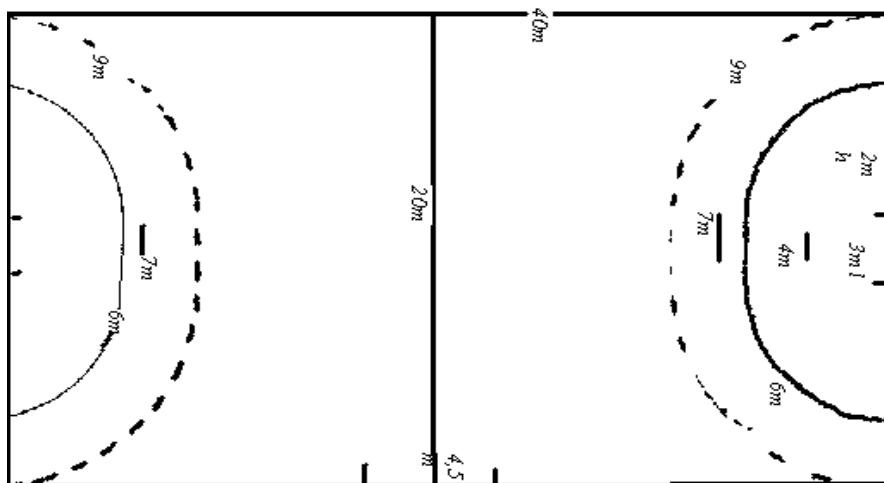
Handbola pamatā ir taktika, spēlētāju kolektīvas darbības, kas neizslēdz viņu tehniskās spējas. Šī ir stratēģiju un spontānu problēmu risināšanas spēle (katrā spēlē mēs sastopamies ar jaunām un daudzveidīgām situācijām, pretiniekiem ar specifiskām īpašībām).

Handbolam ir īpaša nozīme sociālo un starppersonisko attiecību prasmju attīstībā, tādēļ tā veicina pašcieņu un uzlabo veselību. Uzvara šajā spēlē ir atkarīga no uzbrukuma un aizsardzības, no tā, kā komanda sadarbojas taktikas ziņā un kā uzņemas atsevišķu darbību radīto atbildību. Handbola spēlētājiem ir jāiemācās savstarpējā sadarbība un vienlaikus jāievēro spēles noteikumi; viņiem jārīkojas godīgas spēles garā un savstarpēji jāpalīdz, sadalot uzmanību trijos virzienos: komandas biedru darbībām, pretinieku darbībām un savas komandas darbībām.

Prasības spēles dalībniekiem: ievērot spēles noteikumus, nemit vērā pretiniekus, nemit vērā komandas biedrus, cienīt tiesnešus, cienīt skatītājus, ievērot trenera norādījumus.

Handbola noteikumi

- Spēles laukums (16. attēls) ir 40 m garš un 20 m plats četrstūris, kurš ietver sevī divus vārtu laukumus un spēles zonu. Laukumu malās norobežo garās sānu līnijas, bet laukuma galos — īsās vārtu līnijas (starp vārtu stabiem) un ārējās vārtu līnijas (abās vārtu pusēs).
- Vārtu iekšējais augstums ir 2 metri, bet platums — 3 metri.
- Visas līnijas pieder pie spēles laukuma.
- Brīvmetiena līnija (9 m līnija) ir raustīta līnija, kas ir novilkta 3 m attālumā no vārtu laukuma līnijas.
- 7 m soda metiena līnija ir 1 m gara līnija, kas ir novilkta tieši paralēli vārtu līnijai 7 m attālumā no vārtu līnijas.
- Vārtsarga robežlīnija (4 m līnija) ir 15 cm gara līnija, tā atrodas vārtu laukumā, 4 m attālumā paralēli vārtu līnijai, kura norobežo zonu aizsardzībai pret 7 m soda metieniem.



2. attēls. Spēles laukums

Spēles ilgums

- Spēles laiks visām komandām, kurās spēlētāju vecums ir 16 gadi un vairāk, sastāv no 2 puslaikiem, pa 30 minūtēm katrs, un 10 minūšu pārtraukuma.
- Normāls spēles ilgums 12-16 gadus vecu jauniešu komandām ir 2 puslaiki, katrs 25 minūtes ilgs, savukārt 8-12 gadus veciem bērniem tas ir 2 x 20 minūtes. Ja vēl nav noskaidrots uzvarētājs, tad pēc 5 minūšu pārtraukuma vēlreiz tiek spēlēts papildlaiks 2 x 5 minūtes. Papildlaiks handbolā tiek spēlēts 2 x 5 minūtes ar minūtes pārtraukumu starp puslaikiem.
- Ja rezultāts atkal ir neizšķirts, pirmā papildlaika beigās pēc 5 minūšu pārtraukuma sāksies otrs papildlaiks. Otrajam papildlaikam arī ir 2 puslaiki — katrs 5 minūtes ilgs — un 1 minūtes pārtraukums starp abiem puslaikiem.
- Neizšķirta gadījumā pēc otrā puslaika notiek 7 m soda metienu izpilde.

Spēles beigu signāls

- Spēles laiks sākas ar tiesneša svilpes signālu, lai izpildītu sākuma metienu. Spēles laiks beidzas ar spēles tablo automātisko signālu vai laika tiesneša svilpes signālu.

Pārtraukums

- Pārtraukums tiek piešķirts šādās situācijās: 2 minūšu noraidījums, diskvalifikācija vai minūtes pārtraukums;
- Pēc pārtraukuma spēli atsāk ar tiesneša svilpes signālu;
- Katra komanda var saņemt 1 minūtes pārtraukumu katra parastā puslaika ietvaros.

Bumba

- Bumba ir izgatavota no ādas vai sintētiska auduma.
- Bumbas izmēri (apkārtmērs un svars), ko izmanto dažādu komandas kategoriju spēlēm, ir šādi:
- 58-60 cm un 425-475 g (IHF 3. izmērs) pieaugušu vīriešu komandām un jauniešu vīriešu komandām (vecākiem par 6 gadiem);
- 54-56 cm un 325-375 g (IHF 2. izmērs) sieviešu komandām un jauniešu sieviešu komandām (vecākām par 14 gadiem) un jauniešu vīriešu komandām (12-16 gadus veciem);
- 50-52 cm un 290-330 g (IHF 1. izmērs) sieviešu komandām (8-14 gadus vecām) un vīriešu komandām (8-12 gadus veciem).

Pamatnoteikumi

Katrā komandā ir 7 spēlētāji: 6 laukuma spēlētāji un viens vārtsargs. Galvenais mērķis ir iemest pēc iespējas vairāk bumbu pretinieku vārtos.

- Ja bumbu aizskar ar kāju zem ceļgala, šādu klūdu dēvē par "kāju";
- Ar bumbu rokā drīkst spert ne vairāk kā trīs soļus; ja spēlētājs noiet vairāk soļu, šo klūdu dēvē par "nostaigāšanu".
- Bumbu drīkst turēt ne ilgāk par 3 sekundēm, pretējā gadījumā spēlētājam tiek piedēvēta "nostaigāšana".
- Laukuma spēlētāji nedrīkst ienākt vārtu laukumā, ko norobežo 6 m pusaplis; viņi spēlē stāp diviem handbola laukuma 6 m pusapļiem.

3.2. Basketbols

Vispārīgie aspekti

Basketbols ir ļoti dinamiska un aizraujoša sporta spēle, kurā sacenšas divas komandas pa 5 spēlētājiem katrā. Katras komandas mērķis ir pēc iespējas biežāk iemest bumbu pretinieku grozā un neļaut otrai komandai iegūt punktus.

Spēlei ir divi puslaiki. Savukārt katru puslaiku veido divi periodi (ceturkšņi). Spēlē kopumā ir (4) periodi (ceturkšņi), katrs 10 minūtes ilgs. Stāp pirmo un otro ceturksni, kā arī stāp 3. un 4. ceturksni ir 2 minūšu pārtraukums. Stāp puslaikiem (2. un 3. ceturksni) ir 15 minūšu pārtraukums.

Ja ceturtā ceturkšņa beigās rezultāts ir neizšķirts, tiek piešķirts (5) minūšu ilgs papildlaiks, līdz tiek noteikts uzvarētājs.

Spēli veido virkne individuālu tehnisku un taktisku darbību, kas tiek izpildītas, lai uzbruktu pretinieku komandai un nepieļautu tās darbības. Šīs darbības ir jāveic spēles noteikto "līniju" ietvaros.

Basketbola iezīmes

Basketbols ir ļoti attīstījies un kļuvis ārkārtīgi populārs, arī pateicoties tā specifiskajām īpašībām.

- Lai arī spēlē ir gan tieša cīņa par bumbu, gan tiešs kontakts stāp pretiniekim, noteikumi nepieļauj brutālas darbības un cenšas izvairīties no nelaimes gadījumiem;
- Vērtējot pēc organizatoriskās vienkāršības (salīdzinoši neliels spēlētāju skaits 5x5, kā arī to iespējams spēlēt vienkāršākos apstākļos un mazākās komandās 3x3), tas ir PIEEJAMS no 8 līdz 10 gadu veciem bērniem, jauniešiem un arī pieaugušajiem — kā zēniem, tā

meitenēm, un arī gados vecākiem cilvēkiem, un cilvēkiem ar fizisku invaliditāti (dzirdes vai kustību invaliditāti);

- Tā kā to spēlē nelielā laukumā ar salīdzinoši mazu spēlētāju skaitu, cenšoties iegūt pēc iespējas vairāk punktu, bumbas un spēlētāju aprite notiek ļoti ātri, piešķirot spēlei īpašu DINAMISMU un STRAUJUMU.
- Spēles posmu dažādība un atšķirība, straujā pāreja no uzbrukuma uz aizsardzību, spēlētājiem radītās iespējas fantāzijas un izdomu spējas parādīšanai, dažādie posmu taktiskie risinājumi, lielais punktu skaits spēlē — tas viss kopā skatītājiem (un arī spēlētājiem) sniedz īPAŠI AIZRAUJOŠUS mirklus;
- Šī ir sporta spēle ar BAGĀTĪGĀKAJĀM TEHNISKAJĀM PROCEDŪRĀM un vislielāko tehnisko un taktisko darbību un kompleksu dažādību;
- Tā ir tendēta uz TEHNISKI TAKTISKU UNIVERSĀLISMU, jo, lai varētu izpildīt spēles prasības, tā no spēlētājiem prasa sarežģītu tehnisku un taktisku treniņu, gan uzbrukuma, gan aizsardzības ziņā.
- Tajā tiek nodarbinātas gandrīz visas muskuļu grupas, fiziskās īpašības, ētiskās un gribas īpašības, tādēļ basketbols ir svarīgs jauniešu fiziskajai attīstībai un treniņiem; to arī bieži spēlē, noslēdzot citu disciplīnu sportistu apmācību;
- Tam piemīt spēcīga IZGLĪTOJOŠĀ VĒRTĪBA, un tas būtiski veicina daudzpusīgu sportista personības attīstību, sirdsapziņas un ētisko iezīmju veidošanu, pozitīvo gribas iezīmju, kas raksturīga mūsdienu cilvēkam, nostiprināšanos.

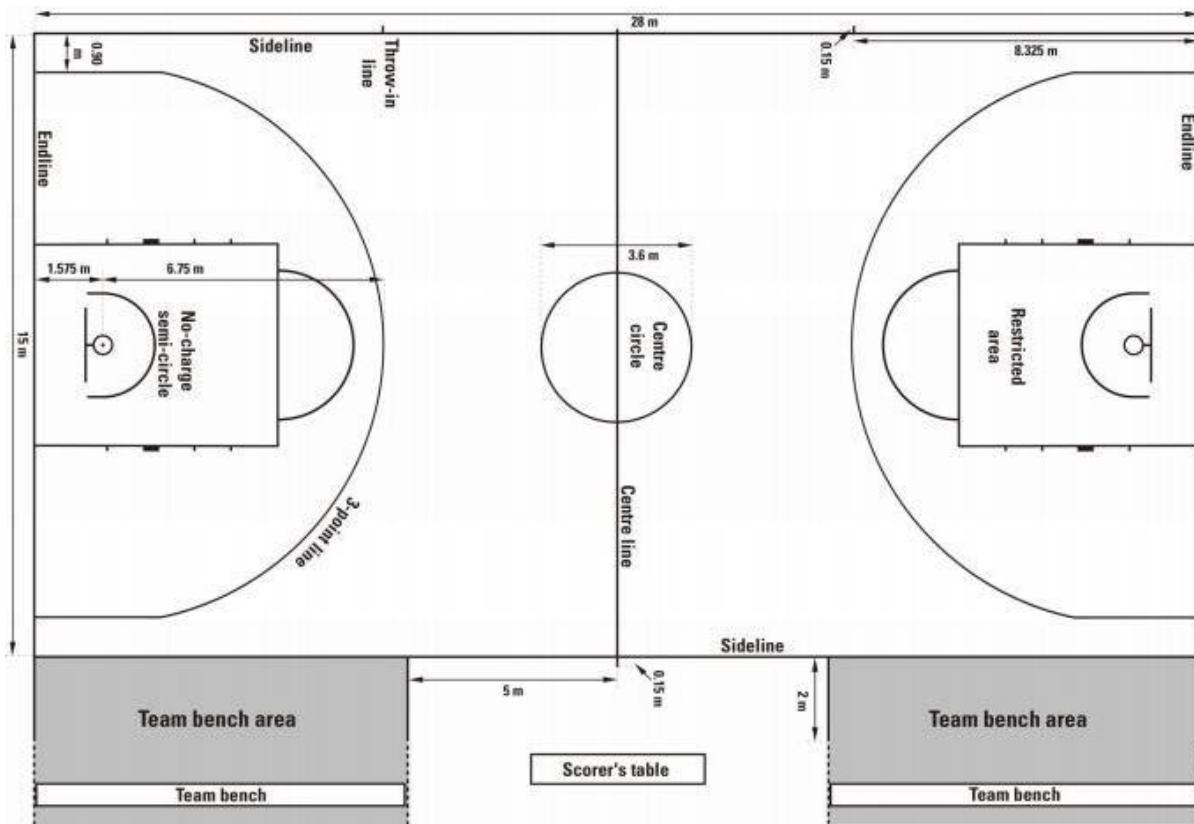
Basketbola noteikumi

Basketbola spēlē bumbu pārvieto tikai driblējot (ar rokām), un to drīkst piespēlēt, mest, pasist, ripināt vai driblēt jebkurā virzienā, ievērojot noteikumu pantu ierobežojumus. Skriešana ar bumbu rokās, tīša bumbas speršana vai bumbas bloķēšana) ar jebkuru kājas daļu), vai bumbas sišana ar dūri ir pārkāpums. Driblēšana ir veids, kādā spēlētājs kontrolēti pārvietojas ar bumbu pa laukumu, un viņš var to mest, pasist vai ripināt pa grīdu, vai arī tīši mest pret vairogu. Driblēšanu sāk, kolīdz bumbu ieguvušais spēlētājs spēles laukumā, met to, pasit to, ripina vai driblē pret grīdu, vai arī tīši to met pret vairogu un tad atkal tai pieskaras, pirms bumba skar citu spēlētāju. Ja spēlētājs pieskaras bumbai ar abām rokām vienlaikus, vai arī tur to ar vienu vai abām rokām, driblēšanu vairs nedrīkst turpināt. Driblēšanas laikā bumbu var mest gaisā, taču tai ir jāpieskaras grīdai vai citam spēlētājam, pirms spēlētājs, kas tai bija pieskāries, var tai atkal pieskarties ar roku. Nav noteikts soļu skaits, cik spēlētājs var spert, kamēr bumba nav saskarē ar viņa roku. Pārkāpums ir noteikumu neievērošana, kas ir: personisks kontakts ar pretinieku pretēji noteikumiem un/vai nesportiska uzvedība. Katru pārkāpumu piefiksē, pieraksta katras pārkāpumu izdarījušā spēlētāja oficiālajā lapā un par to piemēro attiecīgas sankcijas. Metiens no spēles vai soda metiens ir, kad bumba ir spēlētāja rokā vai rokās un tad tiek mesta pretinieku groza virzienā pa gaisu. Metiens ir uzskatāms par

sekmīgu, ja bumba iziet cauri groza stīpai no augšas uz leju. Metieniem ir dažāds punktu skaits: 1, 2, 3 punkti.

Spēles laukums. Līnijas un izmēri

Basketbola sacensības notiek iekštelpās vai ārā, uz līdzēna 28 metrus gara un 15 metrus plata laukuma, kur uzstādīti vairogi ar groza stīpu un tīklu, kas atrodas 3,03 metru augstumā no grīdas.



3. attēls. Basketbola laukuma izmēri

- Spēles laukumu ierobežo: gala līnijas (laukuma platoms) un sānu līnijas (laukuma garums).
 - Šīs līnijas neietilpst spēles laukumā.
 - Centra līniju iezīmē paralēli gala līnijām starp sānu līnijas viduspunktiem, un tai par 15 cm jāsniedzas pāri katrai sānu līnijai.

³*Official regulation of the basketball game*, FIBA, FRB, 2010.

- Centra aplim jābūt iezīmētam laukuma vidū 1,80 m rādiusā, mērot no apļa līnijas ārējās malas.
- Pusapļiem, kuros nedrīkst cīnīties par bumbu, jābūt iezīmētiem laukumā 1,25 m rādiusā no groza projekcijas centra uz grīdas.
- Soda metienu līniju iezīmē paralēli katrai gala līnijai. Tās tālākajai malai jābūt 5,80 m attālumā no gala līnijas iekšpuses un jābūt 3,60 m garai.

Trīs punktu metiena zona ir pilnīgi viss spēles laukums, izņemot laukumu pretinieku groza tuvumā, kuru ierobežo un kurš ietver loku (pusapli) ar rādiusu 6,75 m, mērot no līnijas ārējās malas. Pusapli paplašina divas sānu līnijas 6,75 m attālumā no punkta uz grīdas tieši perpendikulāri pretim pretinieka groza centram.

Bumbas apkārtmērs: 75 – 78 cm;

Bumbas svars: 567 g – 650 g;

Vairogi: - augstums no grīdas — 2,90 m;

- garums 1,80 m;
- platumis 1,05 m.

Vairogi ir izgatavoti no caurspīdīga materiāla (*Plexglas*), taču tie var būt arī nokrāsoti balti. Vairoga malām uzzīmētas 5 cm platas melnas vai Baltas līnijas. Aiz groza ir uzzīmēts liels taisnstūris, kura izmēri, mērot no ārpuses, ir 45 cm - 59 cm.

Grozs sastāv no: - (metāla) stīpas 45 cm diametrā, 40 cm gara tīkla.

Attālums starp grozu un vairogu ir 15 cm.

Tehniskais aprīkojums:

- hronometrs;
- rezultātu tablo;
- 24 sekunžu ierīce;
- skaņas signāli;
- spēlētāju piezīmju rādītāji;
- komandu piezīmju rādītāji;
- alternatīvās piederības indikators;
- spēles protokols.

3.3. Futbols

Vispārīgie aspekti

Futbols ir sporta spēle, kuru var spēlēt abu dzimumu bērni, jaunieši un pieaugušie, gan sacensībās, gan fiziskās sagatavotības uzturēšanai un brīvā laika pavadīšanas nolūkos.

Futbols nodrošina ļoti labvēlīgus apstākļus dzīvē nepieciešamo kustību prasmju un spēju attīstībai.

Tā kā šajā jomā ietilpst ķermeniskas darbības, šis sporta izglītības process ietver vairāk kustības darbību: iešanu, skriešanu, lēkšanu un dažkārt arī mešanu, turklāt šo darbību sarežģītības diapazons ir ļoti sarežģīts.

Futbola spēle ļauj apgūt un uzlabot saskaņotas kustības, apgūt spēju ātri uzņemt tempu un pielāgoties sociālo aktivitāšu ritmam, uzkrājot pozitīvas izglītojošas ietekmes un iedarbības.

Kustības darbību daudzveidība, futbola spēlēšanas ietekme uz ķermeņa sistēmām un funkcijām, kā arī iespēja to spēlēt ārpus telpām, rada plašas iespējas nodrošināt harmonisku fizisko attīstību un iegūt lielisku veselību.

Relatīvi samazināti spēles laukuma izmēri, kas raksturīgi skolas futbola (handbola) laukumam, kā arī nelielais spēlētāju skaits, kas sacenšas šajā laukumā (ne vairāk par 7 spēlētājiem), nosaka viņu pārvietošanos, kā arī bumbas ātro kustību.

Spēlētāji vienlīdz iesaistās uzbrukumā un aizsardzībā. Tas norāda uz vienu no skolas futbola iezīmēm — dinamismu un straujumu.

Spēles posmu secības daudzveidība un atšķirīgums, ātrā pāreja no uzbrukuma uz aizsardzības pozīcijām (uzbrukums un aizsardzība), spēlētāju iespējas, demonstrējot savu fantāziju un izdomas spēju, dažādie taktiskie spēles posmu risinājumi, pieejot tiem radoši, un smalki izspēlēta bumbas padošana nodrošina daudz atraktīvu mirkļu.

Tehnisko elementu, taktisko darbību un uzbrukuma un aizsardzības kombināciju daudzveidība un dažādība atšķiras vairākos posmos, un visas šīs darbības ir jāveic ātri, ritmiski, precīzi un efektīvi. Līdz ar to nonākam pie vēl vienas futbola raksturiezīmes — tehniskās un taktiskās sarežģītības.

Sarežģītie uzdevumi, kas nepieciešami futbola spēlē un izriet no katras spēlētāja tehniskajām, taktiskajām, fiziskajām un temperamenta iezīmēm, tiek iegūti vispārīgos un arī specifiskos treniņos.

Futbola iezīmes

Futbolu var raksturot šādi:

- tam ir īpaši izglītojoša vērtība arī, patiecoties noteikumiem, kas spēlētājiem uzliek par pienākumu spēles laukumā izturēties ar cieņu — spēlēt godīgi, iesaistīties spēles cīnā,

kontrolēt sevi, vēlēties uzvarēt, analizēt un pieņemt lēmumus, kā arī demonstrēt daudzas citas augstvērtīgas ētiskās prasmes;

- tas saliedē sporta sanoģenētisko un sanofizisko ietekmi;
- tas veicina vispārīgu, daudzšķautnainu un harmonisku fizisko attīstību.
- tas veicina to cilvēku vispārējās kustību spējas attīstību, kas ar to nodarbojas;
- tas attīsta cilvēka psihomotorās un savstarpēji saistītās dotības; to izpausmju "režīms" futbolā ir atšķirīgs; tā ir svarīgs atslābināšanās un brīvā laika pavadīšanas veids.

Futbola spēles veidojošais spēks olimpisko vērtību garā

Futbola prakse dažādos, atšķirīgos un pamatīgos veidos ietekmē tos, kas ar to nodarbojas; ietekme aptver šādus aspektus: iesaistīšanās intensitāte, iesaistīšanās mērķis, praktizēšanas veids, kā arī futbola sacensību organizatoriskās pamatnostādnes.

Futbola spēles veidojošais spēks norāda, ka tā ir efektīvs sporta elements skolā, un tieši šī iemesla dēļ tas ir ietverts gan sportā stundās, gan citās sportiskās un brīvā laika pavadīšanas aktivitātēs gan pamatskolā, gan vidusskolā.

Sporta stundās futbolu pakārto sporta disciplīnas organizatoriskajai struktūrai, kas ietverta skolas mācību programmā un iknedējas stundu sarakstā.

Futbola veidojošie spēki un vērtības izpaužas trijos virzienos.

- 1) Brīvā laika pavadīšana un izklaide.
- 2) Kompensēšana, neiropsihomotorā rehabilitācija.
- 3) Skolēnu personības un rakstura veidošana.

Futbols dabiski ietekmē arī vispārējo un specifisko kustību spēju.

Atbilstoši skolas mācību programmai, katrs minētais virziens iegūst savu formu un saturu konkrētu futbola mērķu ziņā, kas savukārt nosaka savus darbības mērķus. Tie ir šādi:

- 1) Brīvā laika pavadīšanas, izklaides mērķi.
- 2) Kompensējošie un rehabilitācijas mērķi.
- 3) Skolēnu personības veidošanas mērķi.

Katrs konkrētais mērķis izpaužas apakšmērķos, kas motivē iekļaut futbolu sporta stundās.

Funkcionālie brīvā laika pavadīšanas, izklaides mērķi.

- 1) Apmierina vajadzību pēc brīvā laika pavadīšanas un izklaides, tūlīt izraisot "vispārēju labsajūtu" caur spēli un fiziskajiem vingrinājumiem.
- 2) Apmierina komandas vajadzību pēc sacensībām ar pašizveidotiem noteikumiem.

- 3) Rada un apmierina vajadzību pēc uzvaras caur fiziskajiem vingrinājumiem un spēli.
- 4) Apmierina nepieciešamību darboties patstāvīgi.
- 5) Apmierina vajadzību komandas biedru vai klassesbiedru priekšā rīkoties patstāvīgi.
- 6) Psihosociālo interešu centru pārnešana skolas dienas gaitā.

Funkcionālie kompensējošie un rehabilitācijas mērķi.

- 1) Atbrīvojoties un spēles laikā ļoti intensīvi koncentrējoties uz dažādiem elementiem, notiek centralizēta neirofiziska atlabšana, kas mazina stresu.
- 2) Spēle liek celties kājās, tādējādi stimulējot neiromotoro atlabšanu perifērā līmenī.
- 3) Spēles laikā tiek aktivizētas ķermeņa funkcijas, uzturot un nostiprinot vispārējo veselības stāvokli.
- 4) Cīņa pret negatīvu prāta ievirzi, patstāvīgi vingrinoties, pieņemot noteikumus, lai viegli veicinātu "vispārējo labsajūtu".

Funkcionālie rakstura un personības pilnveidošanas mērķi

- 1) Rakstura un personības pozitīvo īpašību veidošana un nostiprināšana.
- 2) Komandas darbā nepieciešamo prasmju veidošana un nostiprināšana.
- 3) Līderu un to vadīšanas prasmju veidošana caur tālāk minētajām funkcijām: komandas kapteinis, tiesnesis, komandā ieņemtā vieta.
- 4) Cīņas spara un spēju veidošana un attīstīšana.
- 5) Prakses ieraduma veidošana un nostiprināšana: autonomijas īstenošana caur spēli.

Šos funkcionālos mērķus bērni sasniedz un īsteno ar sporta skolotāju starpniecību konkrētai disciplīnai raksturīgajos apstākļos.

Futbola spēles noteikumi, kas pielāgoti bērniem un maza izmēra laukumiem.

Futbola mačos tiek ievēroti futbola noteikumi, kā arī šādi grozījumi:

- 1) Spēlētāju skaits laukumā: seši laukuma spēlētāji + vārtsargs.
- 2) Komandā var būt gan zēni, gan meitenes, vēlams vienādās proporcijās.
- 3) Visiem spēlētājiem, kas spēlē tuvu sānu līnijām, jāatrodas laukumā. Spēlētāju maiņu var veikt neierobežoti, ar vienu nosacījumu — kamēr bumba ir miera stāvoklī. Maiņa notiek pie sānu līnijām ar tiesneša piekrišanu.
- 4) Spēles galvenais mērķis ir brīvā laika pavadīšana. Komandas spēlētājiem nav fiksētu pozīciju.

- 5) Atkarībā no klūdas vai noteikumu pārkāpuma tiesnesim nevis jārāda kartījas un jānoraida spēlētāji, bet gan jāpaskaidro un jādod padomi.
- 6) Strīda bumba tiek sista no sānu malas – vietā, kur tā atstāja spēles laukumu.
- 7) Vārtsargs var pieskarties bumbai ar roku, kad tiek izdarīts soda sitiens (handbola loka nepārtrauktā līnija)
- 8) Vārtsargs nedrīkst pieskarties bumbai ar roku, ja komandas biedrs to ir piespēlējis ar kāju.
- 9) Soda sitienu izdara no 7 m līnijas; pārējiem spēlētājiem jāatrodas ārpus deviņu metru pusloka.
- 10) Bumbas ievadīšana atpakaļ spēlē, ja tā ir pārsniegusi vārtu līniju, notiek ar kājas sitienu no soda loka līnijas.
- 11) Spēlētājs nedrīkst sist bumbu vārtos no sānu līnijas, ja bumbai nav pieskāries neviens cits spēlētājs.
- 12) Brīvsitienu gadījumā atstatums no spēlētāju "sienas" ir vismaz trīs metri.

Minētie noteikumi papildina futbola spēles oficiālos noteikumus, kas pielāgoti maza izmēra laukumos rīkotajām sacensībām.

3.4. Pielāgotie noteikumi

Lai apgūtu un saprastu pamatlīdzības, tematiskajām spēlēm un spēlēm ar minēto spēļu elementiem būs ar pielāgoti noteikumi:

HANDBOLS

- jauktas pretinieku komandas;
- bērniem jāzina un jāievēro noteikumi bez pastāvīgas tiesneša iejaukšanās;
- bumbu raida vārtu virzienā pēc 5 secīgām piespēlēm uzbrūkošajiem komandas spēlētājiem;
- vārtsargu spēlē var noraidīt un šajās sacensībās gūtie punkti/vērtība tiek ieskaitīti, ja bumba pieskaras handbola vārtu vertikālajam balstam;
- aizsardzībā puse no laika var tikt pavadīta, neizmantojot rokas;
- spēles laiks tiek pielāgots kolektīva fiziskajam sagatavotības līmenim.

BASKETBOLS

- komandās var būt lielāks spēlētāju skaits, kas īsteno spēles uzdevumus,
- visiem iemestajiem groziem ir vienāda olimpiskā vērtība;

- personīgu kļūdu gadījumā apstādiniet spēli un paskaidrojet bērniem, ka konkrētā darbība neietilpst vispārpieņemto olimpisko vērtību skalā un ka situācijas nevajadzētu risināt ar fizisku vai verbālu vardarbību, un ka ir būtiski atzīt spēkā esošās vērtības. Bumbas izspēlēšana notiks vietā, kur vainīgais spēlētājs piejāva kļūdu.
- nav brīvo metienu;
- nav laika noteikumu;
- pirms metiena grozā bumbu piespēlē visiem komandas biedriem;
- spēlētājus nenoraida no laukuma;
- spēle var beigties ar neizšķirtu.

FUTBOLS

- bērniem jāzina un jāievēro noteikumi bez pastāvīgas tiesneša iejaukšanās;
- pirms bumbas raidīšanas vārtos spēlētājiem jāveic saspēle;
- beigu novērtējumā tiks ņemta vērā bumbas pieskaršanās vārtu stienim;
- tiks gūti nevis punkti, bet olimpiskās vērtības.

4. DINAMISKĀS SPĒLES

Šajā nodaļā aprakstītas spēles, kas sagatavo turpmākajai dzīvei un kas ietver šādus elementus: prāta vingrināšanu, fiziskas funkcijas, personības iezīmes un socializāciju.

Cilvēcisko vērtību popularizēšana un to sasaistīšana ar sporta aktivitātēm jums palīdzēs intensīvāk iesaistīt bērnus sportā, nemot vērā mūžilgas vingrināšanās pieeju. Sports ir sarežģīts un daudzšķautņains fenomens. Darbība ir saistīta ne tikai ar atsevišķu cilvēku, bet arī ar "grupas uzvedību" un sabiedrību. Dalība sportā uzlabo dzīves kvalitāti, veselību un ir lieliska deģeneratīvu tendenču profilakse, tā attīsta starppersoniskās attiecības un uzlabo attiecības ar dabisko vidi.

Katrai spēlei ir piešķirtajai vērtībai pielāgoti mērķi (skatīt 1. nodaļas ievadu: Vērtību apkopošana izglītībai), to veido elementi, kas veicina sadarbību, atbalstu, godīgu spēli, daudzveidības un vēlamo uzvedību pieņemšanu.

Katrai spēlei ir piešķirti kodi, kas norāda uz vērtību grupu un palīdz mums, veidojot apmācību programmu, organizējot nedēļām un mēnešiem ilgu sagatavošanos.

Sporta spēles, kuras izvēlētas bērnu izglītošanai universālo vērtību garā, ir Eiropā visbiežāk praktizētās, tām ir sava tradīcija un tās eksistē cilvēces kolektīvajā atmiņā, tādēļ tās rada: "zināmu sabiedrības interesi, ko raksturo mērķu un motivētu darbību daudzveidība, kas izpaužas kā brīva piekrišana un savīlēojums."

Spēles rezultātā nerodas materiālas vērtības, un tajā neizmanto dabiskus produktus, lai apmierinātu dzīvībai svarīgās vajadzības. Taču visas darbības un kustības ir radošas un to motivē konkrēta tēma (temats, ideja). Darbībām ir savi noteikumu uzlikti ierobežojumi, un to mērkis ir pārvarēt dažādas grūtības (šķēršļus), lai sasniegtu piedāvātos mērķus (psihomotorā izglītība, sagatavošana dzīvei, attīstošā izglītība, izglītība, ar kuru vienotību sasniedz caur daudzveidību).

Spēļu mērkis ir pārvarēt mainīgos spēles vides apstākļus, dažādus šķēršļus vai grūtības, kas rodas ierosinātā mērķa sasniegšanas ceļā.

Kustības var būt saistītas ar atdarināšanu; spēlēs var būt īsi skriešanas posmi, "ātrumu" vai "prasmes" demonstrējošas darbības, kur šķērsli pārvār lēcienā, ar izturību un spēku. Citām kustībām var būt nepieciešams likt lietā jutīgumu, uzmanību, telpas-laika orientāciju, ķermēņa shēmu, kas izpaužas dažādās formās un kombinācijās.

Spēles daļa — šī mērķa esamība — no vienas pusē iemieso sarežģītas spēlētāju darbības, bet no otras pusē tā sniedz emociju gammu, kurā ietverti dažādi taktikas vai tehnisko procedūru elementi.

Šajā spēlē noteikumi regulē visnoturīgākos spēlētāju novietojuma, sadarbības elementus, nosakot attieksmju ievirzi attiecībās ar spēles partneriem, spēlētāju pienākumus un tiesības; tie nosaka, kā vadīt spēli, kā arī rezultātu noteikšanas nosacījumus. Noteikumi neizslēdz, bet

pieņem spēlētāju iniciētas darbības un personīgās iniciatīvas izmantošanu katra spēju, interešu un vēlmju ietvaros, kur ikviens ir svarīga "mehānisma" daļa.

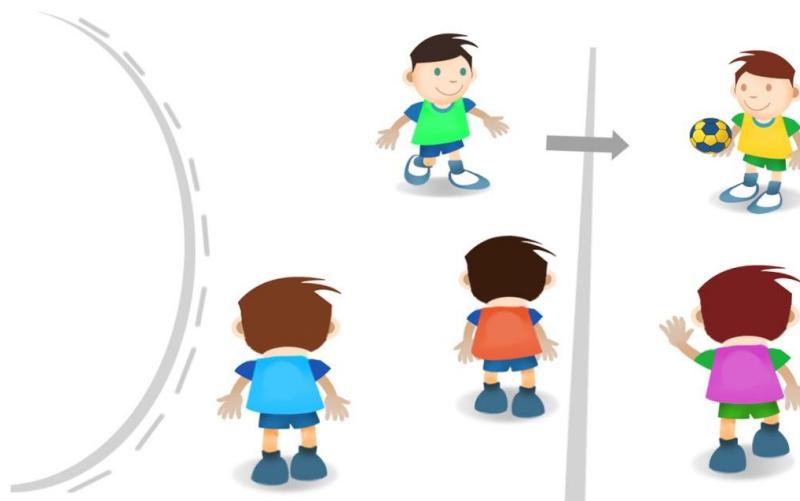
4.1. Olimpiskā gara vērtības

VO1. Ķeriet to, kam bumba

Spēlētāji brīvi pārvietojas pa norobežotu laukumu. Izvēlieties ķērāju un spēlētāju, kuru pārējie čers un kas rokās turēs handbola bumbu. Ķērājs dzenas pakal bumbas turētājam, bet viņš bēg un izvairās no ķērāja, padodot bumbu citam spēlētājam. Ja spēlētājs zaudē bumbu citam spēlētājam, viņš automātiski kļūst par ķērāju (4. attēls).

Noteikumi: divas komandas, bumba.

Metodiskās norādes: visi spēlētāji ievēro noteikumus un skrien atbilstoši spēles vadītāja norādēm.



4. attēls. Ķeriet to, kam bumba

VO2. Plunkšķis

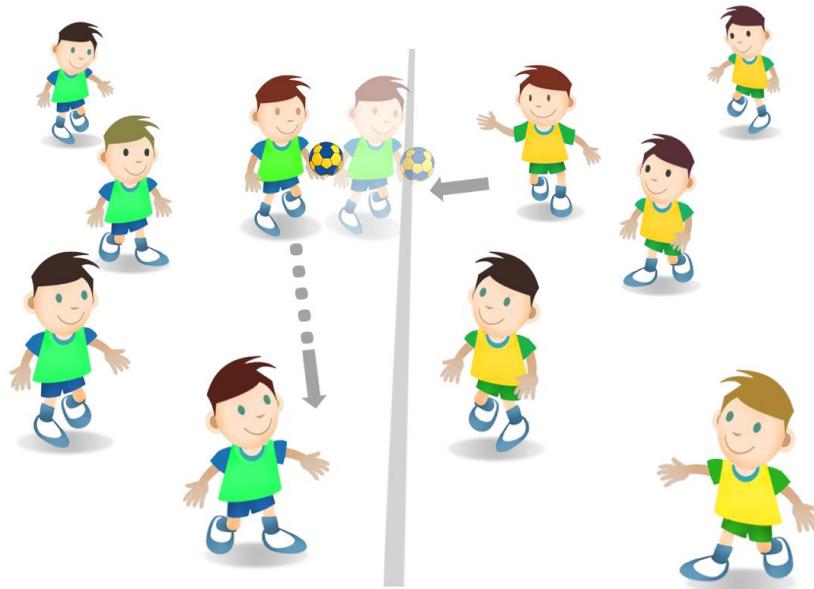
Spēle notiek handbola laukumā vai līdzīga izmēra laukumā. Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās, katrā pa 5-10 spēlētājiem, un nostājas aiz spēles laukuma gala līnijām. Spēles vadītājs novieto bumbu spēles laukuma vidū. Pēc vadītāja signāla abu komandu spēlētāji cenšas iespējami ātrāk nokļūt pie bumbas un satvert to. Tas spēlētājs, kas pirms iegūst bumbu, padod to komandas biedriem, kas virzās uz pretinieku vārtu līnijas pusī. Spēlētāji, piespēlējot cits citam bumbu, cenšas ar bumbu šķērsot pretinieku vārtu līniju. Otras komandas dalībnieki cenšas to nepieļaut, veicot handbola spēlei līdzīgas darbības un ievērojot handbola un regbjā noteikumus; spēlētājs, kuram rokā ir bumba, zaudē to, ja viņu noķer pretinieks, pieļauj kļūdu vai negūst vārtus. Ja spēlētāju neviens neierobežo, viņš/viņa var skriet ar bumbu rokā. Pēc katra iegūtā punkta spēle tiek sākta no centra (5. attēls).

Noteikumi:

- divas vienādas komandas,
- bumba,
- spēlētājs, kam ir bumba un kam pieskāries pretinieks, zaudē bumbu,
- punkts ir ieskaitīts, ja bumba šķērso vārtu līniju (to nedrīkst mest),
- ir piemērojams handbola trīs soļu likums,
- pēc gūtajiem vārtiem bumba, kas šķērsojusi vārtu līniju, atgriežas laukumā.

Metodiskās norādes:

- katra aizsarga uzdevums ir pārtvert bumbu un piesegt viņam sekojošo uzbrucēju,
- kad uzbrucējs pieskaras aizsargam, bumba tiek atdota pēdējam,
- bumbu padod atbilstoši handbola spēles tehnikai.



5. attēls. Plunkšķis

VO3. Kurš pirmais?

Spēlētāji pa pāriem sastājas aplī — viens aiz otra, katram rokā pa handbola bumbai. Starp pāriem jābūt 1-2 soļu attālumam. Pēc starta signāla ārējie spēlētāji skrien pa apli, cenšoties

ieņemt sākotnējo pozīciju un novietot bumbu uz grīdas. Uzvar pirmais, kam tas izdodas. Spēli atkārto, mainot spēlētāju vietu pāros. Spēlētāji skrienot nedrīkst atbalstīties pret citiem; ja viņi to izdara, attiecīgais spēlētājs tiek noraidīts (6. att.).

Noteikumi:

- divas komandas,
- noteikts skriešanas virziens,
- skriešana notiek tikai pa apli,
- bumbu nedrīkst mest; tā jānoliekt uz zemes.

Metodiskās norādes:

- Lai būtu vieglāk pamanāms, kurš pirmais nonācis savā vietā, aplī esošajiem spēlētājiem ir vēlams apsēsties;
- Pirmais atskrējušais spēlētājs ierašanos atzīmē, novietojot bumbu uz grīdas un paceļot roku.



6. attēls. Kurš pirmais?

VO4. Sunīši

Redzami norobežojiet spēles telpu abās vārtu pusēs un sānu malās vai novietojiet 4 mazus karodziņus četros laukuma stūros. Spēlētāji var brīvi pārvietoties pa spēles laukumu.

Izvēlieties kērāju, kas rokās turēs handbola bumbu un ḷers pārējos spēlētājus. Noķertais spēlētājs klūst par kērāju, un viņam tiek iedota handbola bumba (7. att.).

Noteikumi:

- nodot uzdevumu nākamajam, kas nomaina kērāju, iedodot rokas bumbu.

Metodiskās norādes:

- noķert nozīmē pieskarties ar bumbu ḷeramajam;
- lai kērāju varētu vieglāk atpazīt, viņš tur krāsinu lentīti, kas jānodod jaunajam kērājam.



7. attēls. Sunīši

VO5. Tupsuniši

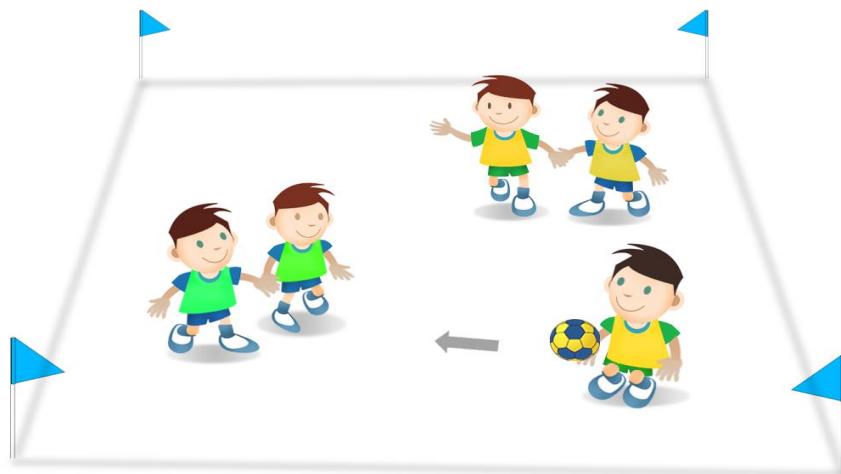
Spēle norisinās līdzīgi sunīšiem. Atšķirība ir tāda, ka spēlētājs, kuru ḷer, var izvairīties no noķeršanas pietupstoties. Cita spēles versija tiek spēlēta pēc "Augstāk par zemi" principa: pakāpjoties uz kāda priekšmeta vai iekaroties (priekšmetos, kas ir stingri nostiprināti pie zemes un nodrošina optimālu līdzsvaru un drošu spēlētāja pozīciju, 8. att.).

Noteikumi:

- sekot dalībniekiem, ḷert, nodot un pārņemt uzdevumu.

Metodiskās norādes:

- spēlētājam, kam seko, ir pienācīgi jāpietupstas — ar abām pēdām pie zemes,
- to var spēlēt arī pa pāriem,
- centieties uzķapt augstā objektā.


8. attēls. Tupsuniši
VO6. Nokēr pāri

Ierobežojiet spēles laukumu. Šajā laukumā spēlētāji sadalās pa pāriem, sadodas rokās un bēg no kērāja.

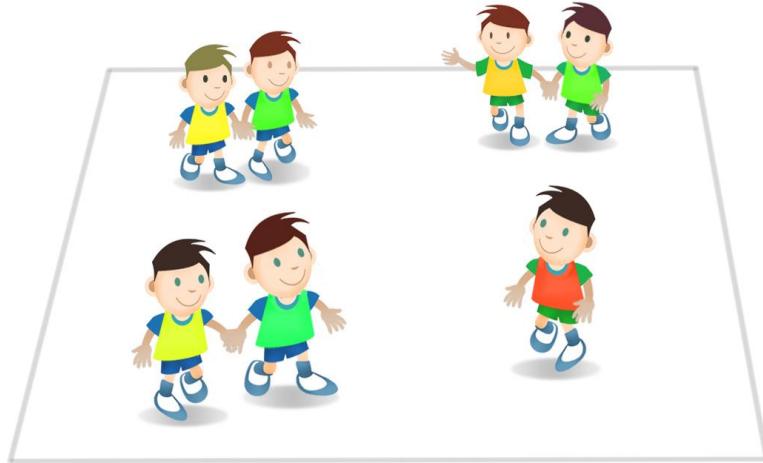
Spēlētājs, kam pieskaras, pamet pāri un klūst par kērāju, mainoties vietām ar iepriekšējo kērāju, kas stājas pārī un bēg no jaunā kērāja (9. att.).

Noteikumi:

- “Nokēr mani, ja vari” pa pāriem.

Metodiskās norādes:

- Darbs komandās; ja kāds attālinās no komandas biedriem un viens pats seko pretiniekam, viņa veikums sacensībās netiek ņemts vērā.



9. attēls. Noķer pāri

VO7. Labirints

Šajā spēlē piedalās 20 līdz 30 dalībnieki; spēle notiek iekštelpās, uz līdziena laukuma. Spēlētāji nostājas rindās pa 4-5-6 (atkarībā no skaita), sadodas rokās, starp rindām veidojot koridorus. Pēc signāla viņi atlaiž rokas, pagriežas pa labi vai pa kreisi — kā iepriekš norunāts — un atkal sadodas rokās, joprojām stāvot rindās un veidojot koridorus, kas ir perpendikulāri pret iepriekšējiem. Divi spēlētāji, kas neiekļāvās minētajā veidojumā, viens otram dzenas pakaļ pa šiem koridoriem, rokā turot handbola bumbu. Kad kērājs cieši pietuvojas keramajam, spēles vadītājs dod signālu atgriezties. Šajā darbībā roku izveidotā ķēde rada barjeru starp kērāju un keramo, un spēle turpinās (10. att.).

Noteikumi:

- abiem skolēniem, kas skrien pa labirintu, ir ieteicams nelauzt sev ceļu, nepārraut roku ķēdi un nelīst tai pa apakšu.

Metodiskās norādes:

- lai vēlreiz ieņemtu sākotnējo pozīciju, spēlētājiem jāizveido taisnstūra forma;
- ja spēlētāju skaits nav pietiekams, dalībnieki var nostāties trīs, nevis četrās rindās.



10. attēls. Labirints

VO8. Čūska ḷer savu asti

Spēli rīko 8-10 dalībnieku grupās; dalībnieki cits aiz cita nostājas garā virknē. Grupas spēlētāji turas priekšējam dalībniekam pie vidukļa. Pirmais spēlētājs ir galva, bet pēdējais — čūskas aste. Galva no savas pozīcijas centīsies noķert asti (pēdējo spēlētāju), kas savukārt mēģinās izvairīties, virzoties pretējā virzienā. Ja pēdējo spēlētāju noķer, citi mainās vietām tā, lai arī varētu būt pirmie vai pēdējie (11. att.).

Noteikumi:

- pārvietošanās stratēģiju nosaka rindas priekšgalā esošais spēlētājs, kas ir galva.

Metodiskās norādes:

- nosakiet un ievērojet pārvietošanās veidus (pārvietošanās ejot, skrienot, lecot uz abām vai vienas kājas).



11. attēls. Čūska ļer savu asti

VO9. Skrējens pēc skaitļa

Spēli var rīkot telpās, laukā vai parkā, tajā piedaloties 20-40 spēlētājiem. Dalībnieki sadalās 2-3 komandās, lai visās būtu vienāds spēlētāju skaits. Komandas nostājas paralēlās rindās, pa vienai katrā malā, katram dalībniekam stāvot rokas stiepiena attālumā citam no cita un atstājot 1,5-2 m starp komandām. Katras rindas pirmais un pēdējais spēlētājs atrodas uz vienas līnijas. Visi spēlētāji sēž sakrustotām kājām tajā pašā izkārtojumā. Spēles vadītājs nostājas rindu priekšā un skalā balsī nosauc nejaušu skaitli. Katras komandas spēlētāji, kam ir nosauktais skaitlis, pieceļas, paitet pa labi no rindas un tad skrien uz priekšu, apdzēnot pirmo spēlētāju rindā, tad skrien uz rindas "asti", apdzēn pēdējo spēlētāju un atgriežas savā vietā. Spēlētājs, kas pirmais sasniedzis savu vietu, iegūst savai komandai kroni. Pēc tam tiek nosaukts cits skaitlis, utt. (12. att.)

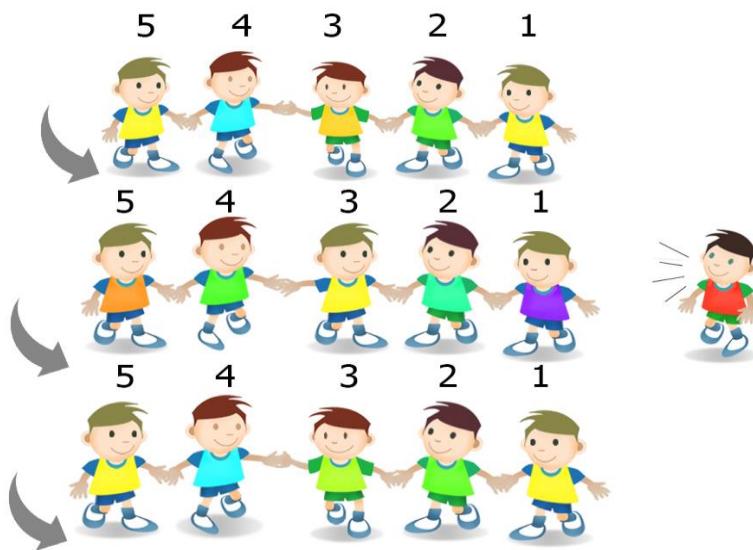
Noteikumi:

- pārējie spēlētāji spēles laikā sēž sakrustotām kājām, un pēc sacensībām viņi atkal ieņem šo pozīciju;
- apdzēnot spēlētāju nav atlauts viņam pieskarties, turēties pie tā vai arī saņemt palīdzību no pirmā un pēdējā spēlētāja attiecīgajā rindā. Spēlētājs, kas neievēro šo noteikumu, vairs nevarēs sacensties, un attiecīgā komanda zaudēs kroni;
- ceļš noslēdzas, kad uzdevuma izpildītājs ir apsēdies un sakrustojis kājas.

Metodiskās norādes:

- ja ir vairāk nekā divas komandas, katrs spēlētājs tiks apbalvots ierašanās secībā, visvairāk punktu piešķirot tam, kas ierodas pirms;

- pēc katras skrējiena spēles vadītājs skaļi paziņo katras komandas situāciju, un kroņu piešķiršanā viņam palīdz tie dalībnieki, kas nespēlē, vai arī īpaši šim uzdevumam norīkotie spēlētāji;
- lai neviens spēlētājs netiktu izlaists, nosauktie skaitļi ir jāpieraksta. Lai spēlētāju uzmanība neatslābtu, skaitli var atkārtot;
- ja spēlē piedalās 10-11 gadus veci bērni, katru skaitli var pārstāvēt kāds dzīvnieks (lācis, vilks, krokodils, žirafe utt.).



12. attēls. Skrējiens pēc skaitļa

VO10. Noķer nūju

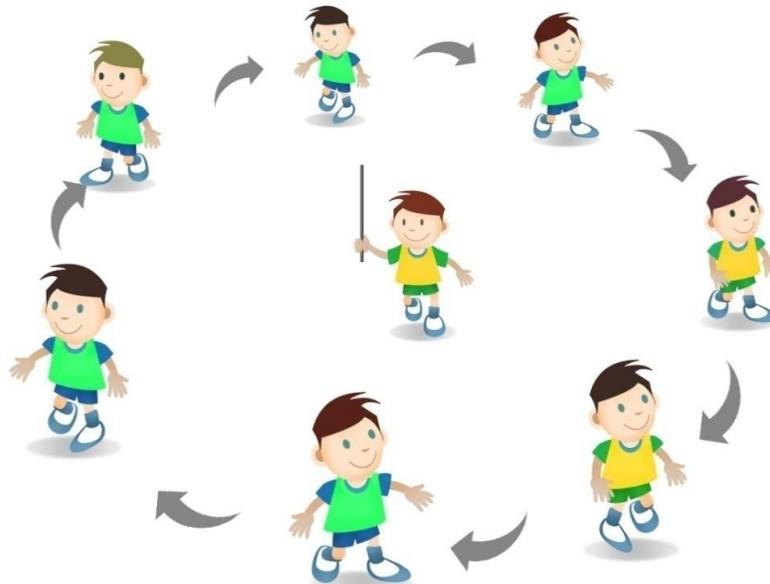
Iekštelpās, uz līdzenas grīdas 15-20 spēlētāji nostājas aplī ar seju pret centru. Visi sauc skaitļus augošā secībā, iegūstot katrs savu. Pāra skaitļi ir viena komanda, bet nepāra — otra. Apļa vidū atrodas spēles vadītājs ar apmēram 1 m garu nūju (vingrošanas nūju). Vienu nūjas galu viņš atbalsta pret grīdu, bet otru tur tā, lai nūja atrastos vertikāli. Spēles vadītājs nosauc ciparu, uzreiz pakāpjas sāņus un atlaiž nūju. Spēlētājs, kura cipars tika nosaukts, skrien pie nūjas un cenšas to satvert, iekams tas nokritis zemē. Sekmīgs ķēriens paaugstina komandas reitingu, un viņš atgriežas izejas pozīcijā. Spēles vadītājs atkal atbalsta nūjas galu pret grīdu un nosauc citu skaitli, utt.; komanda, kura uzdevumu izpildīs vissekmīgāk, tiks nosaukta (13. att.).

Noteikumi:

- spēles vadītājs pamīšus nosauc pāra skaitli un nepāra skaitli.

Metodiskās norādes:

- spēles vadītājs sauc skaitļus tā, lai katrs spēlētājs varētu piedalīties apmēram vienādu reižu skaitu.



13. attēls. Noķer nūju

VO11. Kurš ir ātrākais?

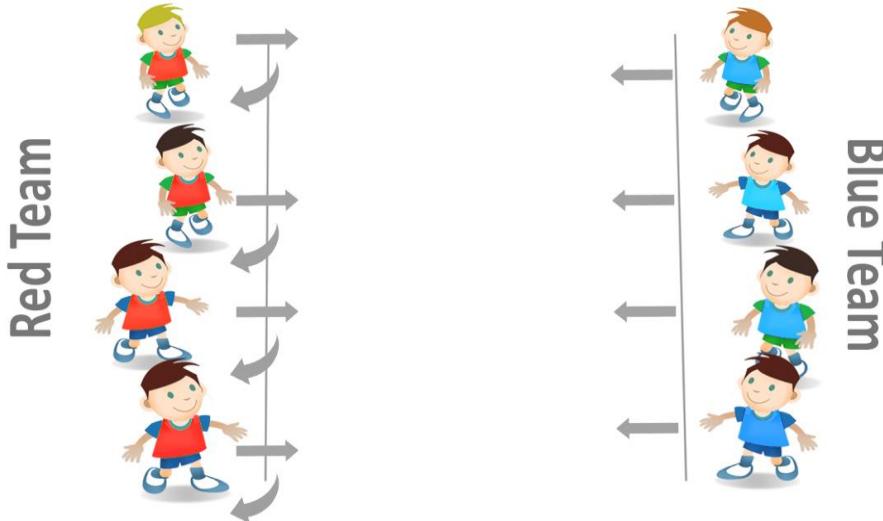
Spēle notiek iekštelpās. Spēlētāji sadalās divās komandās (sarkanajā un zilajā, austrumos un rietumos utt.), nostājas divās rindās viena pret otru un dodas viena otrai pretī, skrienot ar augsti paceltiem ceļiem vai lēnā skrējienā. Kādā brīdī skolotājs nosauc vienu komandu (sarkanā – zilā, aukstā – karstā, austrumi – rietumi). Nosauktā komanda sāk skriet uz starta līniju, savukārt otra cenšas pirmo noķert. Spēles kopsavilkumu aprēķina, saskaitot noķertos skolēnus (14. att.).

Noteikumi:

- Tālāk norādītais ir atļauts tikai pie katras komandas starta līnijas.
- skolēns skaitās noķerts arī tad, ja viņam tikai pieskaras.

Metodiskās norādes:

- veiciet nepieciešamās darbības, lai novāktu aiz komandām esošus šķēršļus.



14. attēls. Kurš ir ātrākais?

VO12. Aklais vilciens

Izveidojiet 4-5 skolēnu komandas, kuras nostājas viena aiz otras, skolēniem turot citam citu pie pleciem. Pēdējais spēlētājs ir lokomotīve, un viņa acis ir atvērtas. Pārējie būs vagoni, un viņu acis ir aizvērtas vai aizsietas ar lakanu. Pēdējais skolnieks vada vilcienu, dodot signālu citiem tikai ar šādām zīmēm (pieskārieniem):

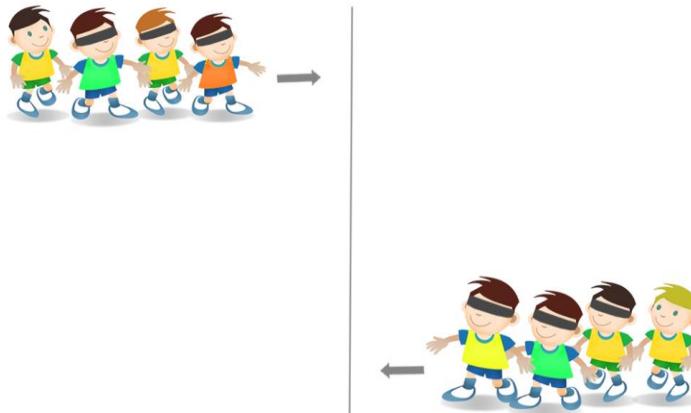
- lai notiktu kustība uz priekšu, viņš vienlaikus piespiež abas rokas priekšā stāvošā pleciem, kas šo pašu signālu nodot uz priekšu, līdz pat pirmajam spēlētājam, kas sāk kustēties;
- lai pavirzītos pa labi, piespiediet priekšā stāvošā labo plecu;
- lai pavirzītos pa kreisi, piespiediet priekšā stāvošā kreiso plecu;
- lai apstātos, paceliet gaisā abas rokas, atlaižot priekšā stāvošā plecus;
- “vilciens”, kas pirmais ierodas no izejas pozīcijas, ir spēles uzvarētājs (15. att.)

Noteikumi:

- “vilcieniem” jācenšas nepārkāpt līnijas (līnijas, kas norobežo basketbola, volejbola, handbola laukumu utt.);
- “vilcieni” nedrīkst saskrieties;
- ārkārtas gadījumos “lokomotīve” var apturēt “vilcienu” ar balss komandu.

Metodiskās norādes:

- pēc konkrēta pieturu skaita mainiet lokomotīvi;
- pēc konkrēta pieturu skaita savienojiet vai atvienojiet “vagonus”;
- starp stacijām varat iekraut “preci” (basketbola, futbola bumbas utt.), ko jātur rokās, vai iespiestu starp krūtīm un zodu utt.


15. attēls. Aklaus vilciens
VO13. Turiet nūju līdzsvarā!

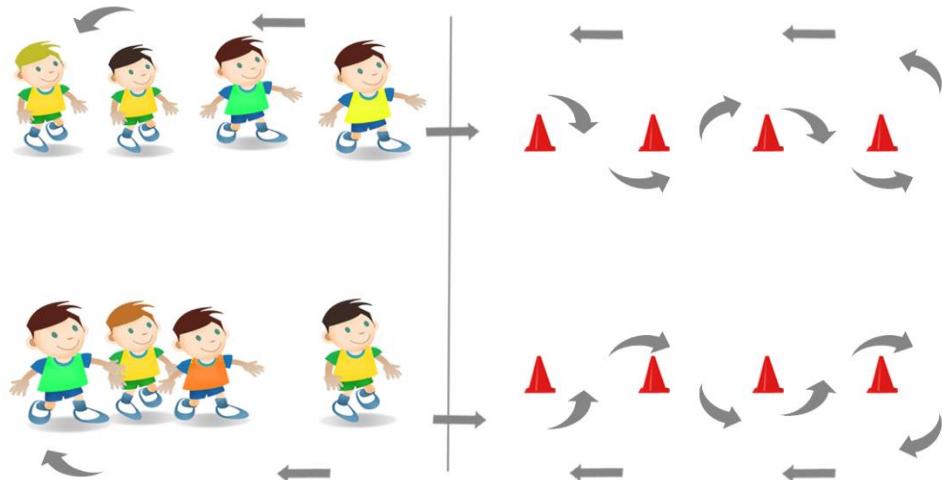
Spēli var spēlēt telpās, laukumā vai ārpus telpām. Spēlētāji sastājas rindās, komandās ar vienādu dalībnieku skaitu; katra komanda saņem vingrošanas nūju. Katras komandas priekšā, vienā līnijā ar 1,5 m atstatumu novietojiet 3-5 konusus, izveidojot 10-15 metru garu ceļu. Atskanot signālam, pirmais spēlētājs no katras komandas sāk pēc slaloma principa apiet šķēršļus, turot nūju līdzsvarā uz plaukstas. Spēlētājs atgriežas savā rindā, padod nūju nākamajam komandas biedram, un tad nostājas rindas beigās. Uzvar tā komanda, kas spēli pabeidz pirmā un ir saņēmusi vismazāk sodus (spieķa nokrišana), 16. att.

Noteikumi:

- ja spēlētājs nomet nūju, viņš atsāk sacensības no spieķa nomešanas vietas;
- spēlētājs brīvo roku tur aiz muguras; ir aizliegts izmantot abas rokas, neatkarīgi no situācijas, kurā pazūd līdzsvars.

Metodiskās norādes:

- abu sacensību laikā mainiet rokas;
- pieredzējušākas komandas var turēt nūju uz viena vai diviem pirkstiem.



16. attēls. Turiet nūju līdzsvarā!

VO14. Mednieki dodas medībās

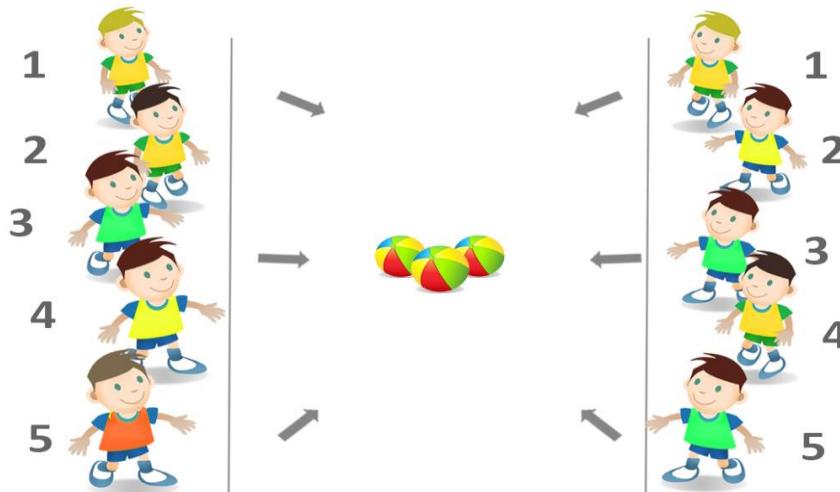
Divas komandas nostājas viena otrai pretī, katra pie savas līnijas, un spēlētāji tiek saskaitīti. Pusceļā starp tiem uzvelciet 50 centimetru lielu laukumu, kur novietojiet 3-4 bumbas. Spēle notiek šādi: skolotājs nosauc 2-4 skaitļus un norāda uz komandu (piemēram: 3, 5, 7 no sarkanās komandas). Nosauktās komandas spēlētāji, kas dzirdējuši savus skaitļus, skrien pie bumbām, paņem tās un atgriežas savā komandā. Tikmēr pretinieku komandas dalībnieki ar tādiem pašiem skaitļiem cenšas traucēt uzdevumu izpildi, viņus noķerot un atņemot bumbas. Viņi var sākt traucēt tikai tad, kad skolēni, kas izdzirdējuši savus skaitļus, ir paņēmuši vai pieskārušies bumbai ar roku. Pēc katra uzdevuma mainiet komandu lomas (17. att.).

Noteikumi:

- noķertais skolēns, kas tur bumbu, atdod to pretinieka komandas spēlētājam un atgriežas savā vietā.

Metodiskās norādes:

- mainiet atstatumu starp komandām atkarībā no skolēnu fiziskās sagatavotības;
- atkarībā no fiziskās sagatavotības skolēni var ieņemt dažadas pozas: sēdēt uz ceļiem, gulēt ar seju lejup vai augšup vai arī ar bumbu uz muguras.



17. attēls. Mednieki dodas medībās

VO15. Irbulīši

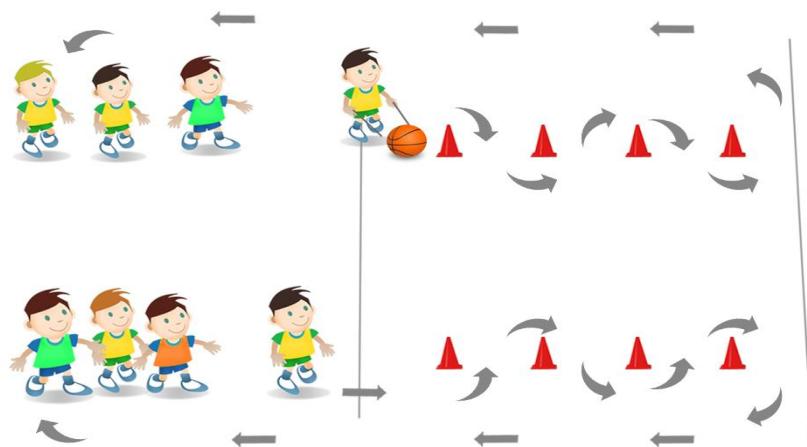
Spēle notiek telpās, spēlētāji tiek nostādīti rindās pa komandām, kurās ir vienāds spēlētāju skaits, un katra komanda saņem divus vingrošanas nūjas un basketbola bumbu. Katras komandas priekšā, vienā līnijā un 1,5 m atstatumā novietojiet 3-5 konusus, izveidojot 10-15 metru garu ceļu. Pēc signāla pirmais katras komandas spēlētājs sāk līkumot ap konusi, katrā rokā turot vingrošanas nūju un cenšoties virzīt ripojošo bumbu pa grīdu starp konusi. Spēlētājs atgriežas savā rindā, pasniedz nūjas un bumbu nākamajam komandas biedram, un tad nostājas rindas beigās. Komanda, kas pirmā pabeigusi sacensības, tiks uzskatīta par konkurētspējīgu (18. att.).

Noteikumi:

- kad spēlētājs ar bumbu novirzās no ceļa vai arī nomet nūju, viņam jāsāk sacensības no tās vietas, kur viņš nogāja no ceļa vai nometa nūju.

Metodiskās norādes:

- izmantojiet basketbola bumbu, kurai nedaudz nolaists gaiss;
- bumbu virza ar nūjām, skarot to no sāniem;
- var spēlēt arī divi spēlētāji — katrs turot vienu nūju.



18. attēls. Irbulīši

VO16. Aplenkums

Spēli var spēlēt telpās, laukumā vai ārpus telpām. Spēlētāji nostājas aplī basketbola laukuma vidū; uzvelciet uz grīdas apli ar 3,6 m diametrā. Aplī nostājas 5-6 skolēni, kurus "aplenc" tikpat daudz skolēnu no otras grupas. Aplī esošā grupa cenšas ievilk aplī pretinieku komandas bērnus, savukārt pārējie mēģina izvilk pretiniekus ārā no apļa, satverot pretinieku ar rokām un velkot uz savu pusī. Pretinieks, kurš vilkšanas rezultātā ar abām kājām izkāpj ārpus riņķa līnijas, izstājas no spēles. Komanda, kas panāk pēc iespējas vairāk pretinieku izstāšanos norādītajā laikā, tiks uzskatīta par ļoti vērīgu un konkurētspējīgu (19. att.).

Noteikumi:

- lai izdabūtu laukā no apla, spēlētāji nedrīkst vilkt cits citu aiz drēbēm;
- vienas komandas spēlētāji var cits citam palīdzēt.

Metodiskās norādes:

- spēli spēlē laukuma iezīmētajā vietā (piemēram, basketbola laukuma pusaplī, kvadrātā, trīspunktu līnijā).



19. attēls. Aplenkums

VO 17. Noķer mani!

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai spēļu laukumā. Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās un pa pāriem nostājas viens pret otru. Starp abām rindām jābūt 15-20 m atstatumam. Spēli sāk pirmā komanda. Viens dalībnieks pavirzās tuvāk otrai komandai, kas viņu sveicina ar pretī izstieptām plaukstām. Uzbrucējs nostājas pretinieku priekšā, gatavs straujai rīcībai. Vienā brīdī uzbrucējs iesit pa pretinieka plaukstu un ātri skrien uz savu komandu. Ķērājs viņam seko un cenšas noķert. Ja uzbrucējam izdodas ieņemt sākotnējo pozīciju, ķērājs kļūst par otras komandas dalībnieku. Pēc tam pirmās komandas spēlētājs izaicina otras komandas spēles partneri un spēle sākas no jauna. Kustīgākā un prasmīgākā komanda būs tā, kas ierobežotā laikā būs savākusī lielāko spēlētāju skaitu (20. att.).

Noteikumi:

- spēlētāji nedrīkst otru tvert aiz drēbēm;
- noķertie spēlētāji kļūst par tās komandas dalībniekiem, kurai izdevās izpildīt uzdevumu.

Metodiskās norādes:

- atstatums starp divām rindām var mainīties atkarībā no spēlētājiem;
- varat ieviest dažādus kustību veidus (piemēram, lēcieni uz abām kājām);
- jūs varat vienlaikus nosūtīt 2-3 uzbrucējus (ja liels komandas dalībnieku skaits).


20. attēls. Noķer mani!
VO18. Tauriņķerājs

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē, spēļu laukumā. Ja spēles lauks ir ierobežots (basketbola, handbola laukums utt.), spēlētāji izretojas dažādos virzienos. Izvēlieties trīs spēlētājus, kas būs ķerāji; viņi sadodas rokās un izveido apli, ar kuru ḫers pārējos, ievelkot viņus tīklā. Noķertie spēlētāji pievienojas pirmajiem, un tīkls kļūst lielāks. Spēle turpinās tik ilgi, līdz nenokerts palicis tikai viens spēlētājs; pēdējais tiek uzskatīts par visprasīgāko (21. att.).

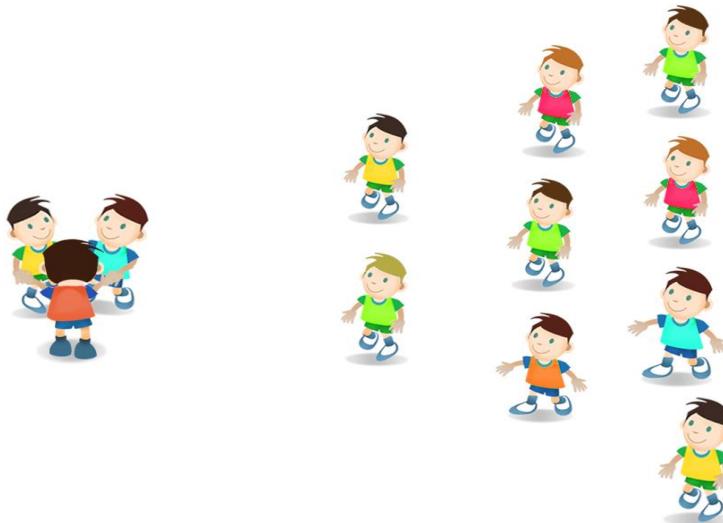
Noteikumi:

- ķēriens tiek ieskaitīts, ja tīkls nepārtrūkst (roku ḫede palikusi neskarta);

- nākamie spēlētāji var izvairīties, ja viņi tajā paši iekļūst un ātri izsprūk laukā, nevis tiek noķerti.

Metodiskās norādes:

- Spēlējiet noteiktu laika sprīdi.



21. attēls. Tauriņķerājs

VO 19. Glābējbumba (Sunīši ar bumbu)

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai spēļu laukumā. Ja spēles lauks ir ierobežots (basketbola, handbola laukums utt.), spēlētāji izretojas dažādos virzienos. Izvēlieties kērāju, kas sekos spēlētājiem. Spēlē izmanto vienu bumbu, ko padod tam spēlētājam, kuram kērājs seko, lai viņš nekļūtu par kērāju. Spēlētājs, kuru noķer, ar kērāju mainās lomām (22. att.).

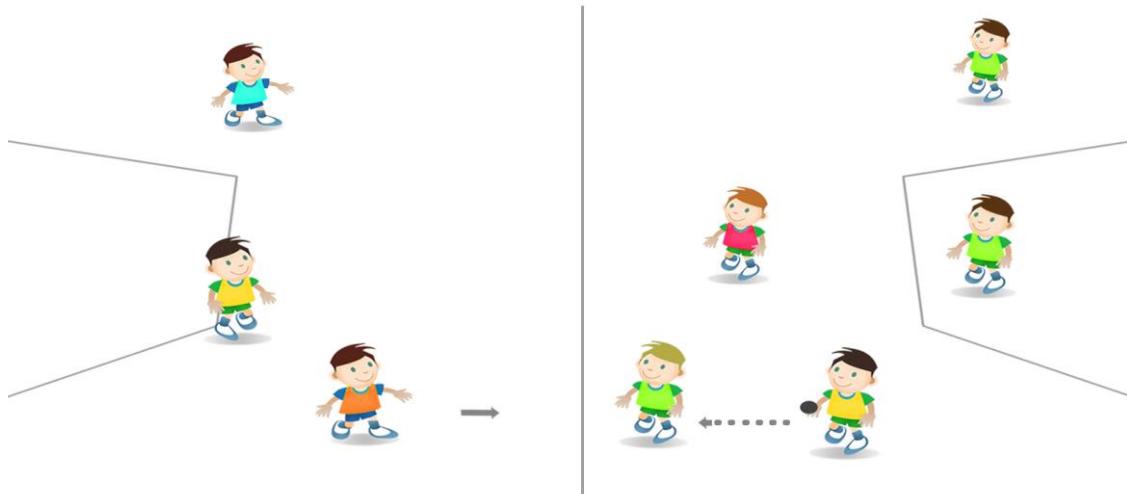
Noteikumi:

- kērājs var nodot “ķeršanas pienākumu” tikai tam spēlētājam, kam nav bumbas.

Metodiskās norādes:

- spēlētājs, kuram nav bumbas, tiek uzskatīts par noķertu, ja viņam pieskaras ar roku;

- kērājs skaļi paziņo savu uzdevumu;
- jūs varat spēlē ieviest arī papildu bumbu.



22. attēls. Glābējbumba (Sunīši ar bumbu)

VO20. Suns un kaķis

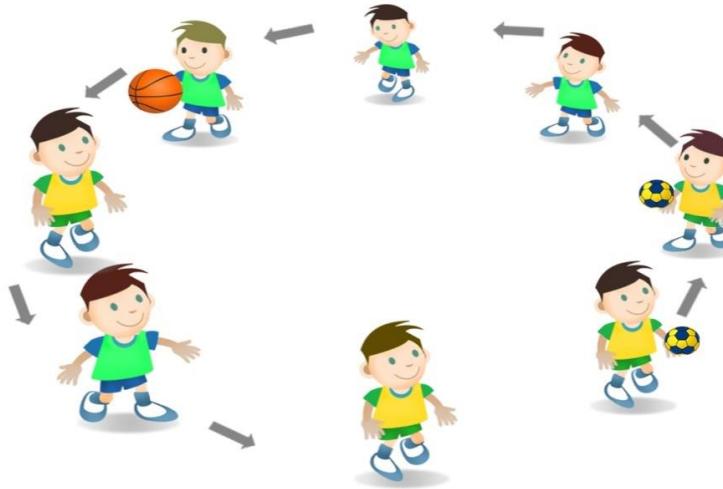
Spēle notiek vingrošanas zālē. Bērni sakrustotām kājām sēž aplī. Vienam no diviem bērniem, kas viens otram pretī sēž aplī, iedod vienu lielu bumbu (basketbola bumbu) — “suns”, bet otram vienu mazu bumbu (handbola bumbu) — “kaķis”. Pēc vadītāja signāla bumbas iespējami ātri un vienā virzienā tiek padotas apkārt pa apli, turot tās priekšā. Spēles mērķis ir ar lielo bumbu (suni) panākt mazo bumbu (kaķi). Kad viena bērna rokās ir nonākušas abas bumbas, spēle tiek pārtraukta un, padodot vienu no bumbām pretī sēdošajam bērnam, tiek sākta no jauna (23. att.).

Noteikumi:

- ja bumba izkrīt bērnam no rokām, spēle tiek apstādināta un atsākta atbilstoši spēles aprakstam.

Metodiskās norādes:

- spēle būs sarežģītāka, ja izmantosiet divas atšķirīgu izmēru bumbas.



23. attēls. Suns un kaķis

VO21. Savāciet pēc iespējas vairāk punktu

Šajā spēlē nepieciešama precizitāte un koncentrēšanās. Vārti ir apsegti un sadalīti sešās vienādās daļās atbilstoši zemāk redzamajam zīmējumam; katrai daļai ir piešķirts punktu skaits. Katrs spēlētājs no abām komandām izdara divus, četrus vai sešus sitienus no soda līnijas. Tiesnesis pieraksta katrā sitienā komandas gūtos punktus. Katra komanda sakrāj noteiktu punktu skaitu (24. att.).

Noteikumi:

- ja sitiens netrāpa vārtos, no komandas rezultāta atņem vienu punktu;
- katrs spēlētājs pirms sitiens var izvēlēties, ar kuru kāju tas spers bumbu.

Metodiskās norādes:

- attīstīt abu kāju prasmi spert bumbu un gūt jautrību; spēlē var veikt šādas izmaiņas: izdariet sitienu tikai ar nedominējošo kāju.

4	2p	4
3	1p	3



24. attēls. Savāciet pēc iespējas vairāk punktu

VO22. Ar galvu gūti vārti

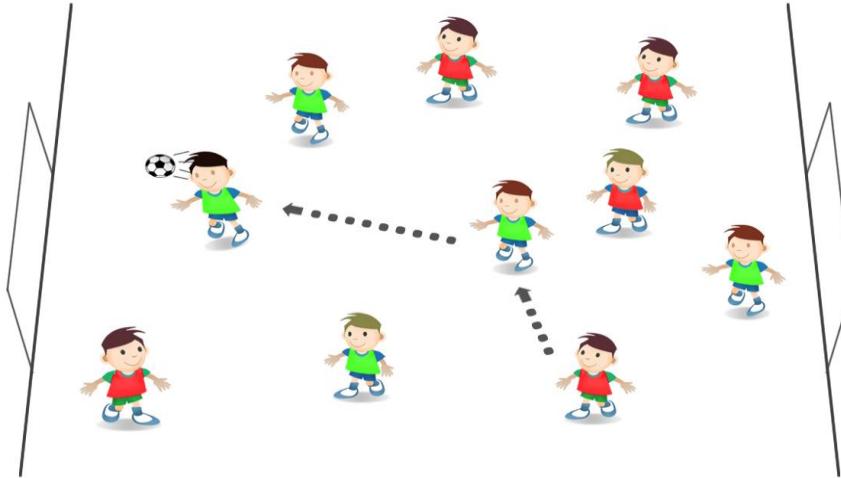
Divu komandu spēle ar diviem vārtiem. Komanda, kas iegūst vairāk vārtu, tiks uzskatīta par talantīgāko. Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās gan skaita, gan līdzvērtīguma ziņā; bumbu spēlē ar roku, taču vārtus drīkst iesist tikai ar galvu (25. att.).

Noteikumi:

- spēlētājs, kas noķēris bumbu, drīkst noiet tikai divus soļus, un tad tā ir jāpadod tālāk;
- Ja bumba pieskaras zemei, to atdod pretinieku komandai;
- Ja spēlētājs pieļauj kļūdu, piemēram, nostaigā trīs soļus ar bumbu rokā, viņam ir jābūt godīgam un jāatzīst kļūda, novietojot bumbu uz grīdas un paceļot roku.

Metodiskās norādes:

spēlētājam, kurš padod bumbu, ir jānosauc tā spēlētāja vārds, kuram viņš padod piespēli. Bumbu var piespēlēt gan ar galvu, gan krūtīm.



25. attēls. Ar galvu gūti vārti

VO 23. Pieci pret diviem

Šī ir viena no futbola spēlētāju izvēles spēlēm. Tā nostiprina/uzlabo piespēles iemaņas, kā arī māca spēlētājiem sadarboties un sazināties. Pieci spēlētāji nostājas apli, izkārtojoties apmēram 7m/7m lielā kvadrātā, un padod bumbu cits citam tā, lai divi apļa vidū esošie spēlētāji tai nepieskartos. Vidū esošie spēlētāji aktīvi cenšas atgūt bumbu vai tai pieskarties ar kāju. Pēc 20 secīgām piespēlēm apļa vidū esošie spēlētāji veiks soda sitienu (26. att.).

Noteikumi:

- spēle turpinās līdz brīdim, kad pretinieki bumbai pieskārušies vairāk par divām reizēm;
- ja bumbai pieskaras laukuma vidū, vecākais spēlētājs paitet malā un viņa vietā nāk spēlētājs, kas nepareizi piespēlēja;
- kad viņš pieļāva kļūdu, piemēram, piespēlējot par spēcīgu, spēlētājam jābūt godīgam un jāatzīst kļūda, paceļot roku un paskaidrojot to.

Metodiskās norādes:

- lai pēc iespējas ātrāk atgūtu bumbu, apļa vidū esošie spēlētāji cenšas izdarīt spiedienu uz piespēles veicējiem;
- komandas biedriem jāreaģē ātri, lai vienmēr atbalstītu to spēlētāju, kam ir bumba.



26. attēls. Pieci pret diviem

VO 24. Bumbas vadīšana un piespēle

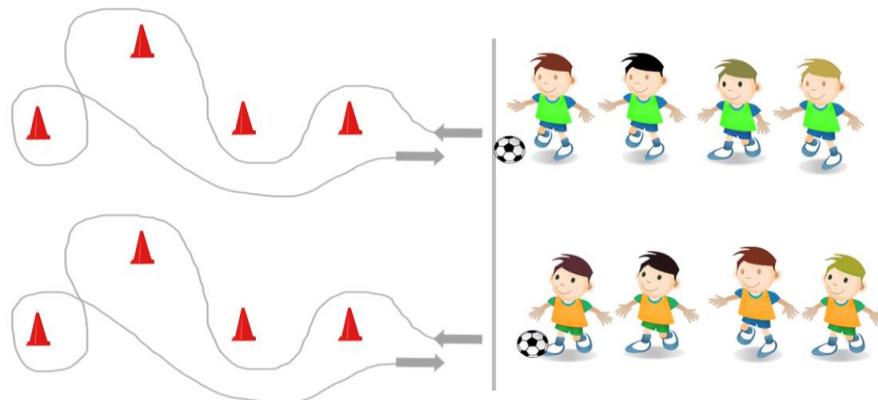
Spēlētāji sadalās divās vai trijās vienādās un līdzvērtīgās komandās. Katrs spēlētājs dodas pa ceļu atbilstoši zemāk redzamajam attēlam, vadot bumbu pēc iespējas ātrāk; kad ir apiets pēdējais konuss, viņš padod bumbu nākamajam spēlētājam no savas komandas. Uzvar komanda, kas pirmā pieveic spēles ceļu (27. att.).

Noteikumi:

- Spēlētāji var vadīt bumbu, izmantojot vadošo kāju, nedominējošo kāju, vai abas divas atkarībā no katra spēlētāja tehnikas;
- Konusu nedrīkst izlaist, apejot to pa ārpusi.

Metodiskās norādes:

- Komandas darbs ietver savstarpēju rosināšanu uz darbību. Spēlētājiem ir jāapzinās, ka tas, kā viņi paveic spēles uzdevumus, var pozitīvi vai negatīvi ietekmēt visu komandu.



27. attēls. Bumbas vadīšana un piespēle

VO 25. Teniss ar aizkaru

Divas komandas, katrā pa četriem vai pieciem spēlētājiem, bumbu piespēlē ar kāju, sitot to pāri necaurredzamam auduma tīklam (2 metri). Spēle notiek līdz 21 punktam. Servē tā komanda, kas pirmā iegūst punktu. Spēle ir interesanta divu iemeslu dēļ: a) trenē spēlētāju reakciju, b) liek spēlētājiem intensīvi sazināties laukumā ar tādiem vārdiem kā "tu" vai "es". Spēli pārrauga tiesnesis un tā jāspēlē godīgi (28. att.).

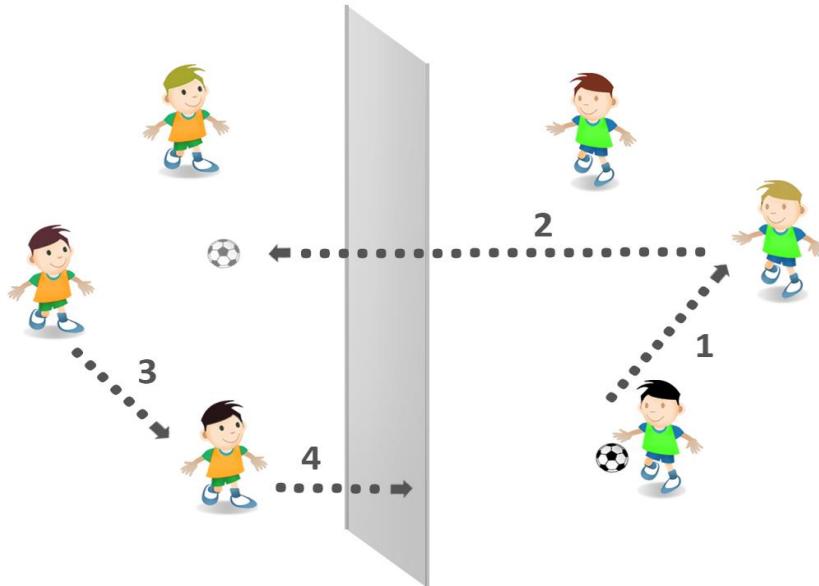
67

Noteikumi:

- bumba jāpārvieto pretinieku laukuma pusē ne vairāk kā ar trim pieskārieniem;
- bumba savā laukumā drīkst iekrist tikai vienu reizi, pirms tā atkal tiek raidīta pretinieku laukuma virzienā.

Metodiskās norādes:

- spēlētāji var sadalīt laukumu aptuvenās intervences zonās tā, lai laukums būtu pēc iespējas lietderīgāk nosegts;
 - jāizvēlas tādu bumbu, kuru ir grūtāk paņemt, lai komandas biedriem būtu vairāk iespējas reaģēt uz notiekošo un palīdzēt.



28. attēls. Teniss ar aizkaru

VO 26. Seši pret trijiem

Trīs komandas pa trim spēlētājiem katrā nostājas 12m/12/ kvadrātā, divas — sānos, bet viena — centrā. Katrai komandai ir atšķirīgas krāsas T-krekls. Spēles mērķis ir pēc iespējas vairāk piespēlēt bumbu malās esošajiem spēlētājiem, lai tai nepieskartos vidū esošā komanda, kas cenšas bumbu pārvērt. Spēle paredz atbildību par katru darbību, pēc principa "viens par visiem, visi par vienu", jo pēc kļūdainas piespēles sānu komanda mainīs vietām ar laukuma vidū esošo komandu; pareizas piespēles nozīmē arī grupas apmierinātību, jo katra atgūtā bumba glābj visu komandu (29. att.).

Noteikumi:

- kad vienam no vidū esošajiem spēlētājiem izdodas pieskarties bumbai, visa viņa komanda pārvietojas uz malu, mainoties vietām ar tā spēlētāja komandu, kam neizdevās piespēle;
- atkarībā no spēlētāju tehnikas līmeņa piespēli veikt ar trim, diviem vai pat vienu pieskārienu bumbai.

Metodiskās norādes:

- Vidū esošie spēlētāji var izveidot paši savu bumbas atgūšanas stratēģiju atbilstoši komandas dalībnieku īpašībām. Piemēram: visi spēlētāji vienlaikus vai uz maiņām pienāk tuvāk; pietuvojas divi spēlētāji, kamēr trešais sedz centrālo zonu, lai atgūtu piespēlēto bumbu.


29. attēls. Seši pret trijiem
VO 27. Diri, diri

Spēle norisinās 16 metrus lielā kvadrāta laukumā (arī pusaplī vai pie brīvā sitiena līnijas) starp divām komandām, katrā pa četriem vai pieciem spēlētājiem. Komanda nostājas pie vārtu līnijas, kamēr otra atrodas ārpus 16 metru kvadrāta (spēles zonas). Ārpus kvadrāta esošās komandas spēlētāji uz maiņām izpilda divus tiešus brīvos sitienus Katra metiena mērķis ir ar augsto sitienu raidīt bumbu vārtos vai ar to trāpīt pa vārtu stieni. Vārtu laukumā esošie spēlētāji var traucēt un ar jebkuru kermenja daļu, izņemot rokām, izraidīt bumbu ārpus kvadrāta. Ja bumba ir trāpījusi vārtu stienim, bumbu jāsīt no 11 metru attāluma. Ja bumba pieskaras vārtu stienim un tad atgriežas laukumā, neizejot ārpus 16 metru laukuma, turpiniet iesākto spēli: uzbrūkošā komanda centīsies gūt vārtus, bet otra — dabūt bumbu laukā no kvadrāta. Kad komanda ir pabeigusi metienus, mainieties lomām (30. att.).

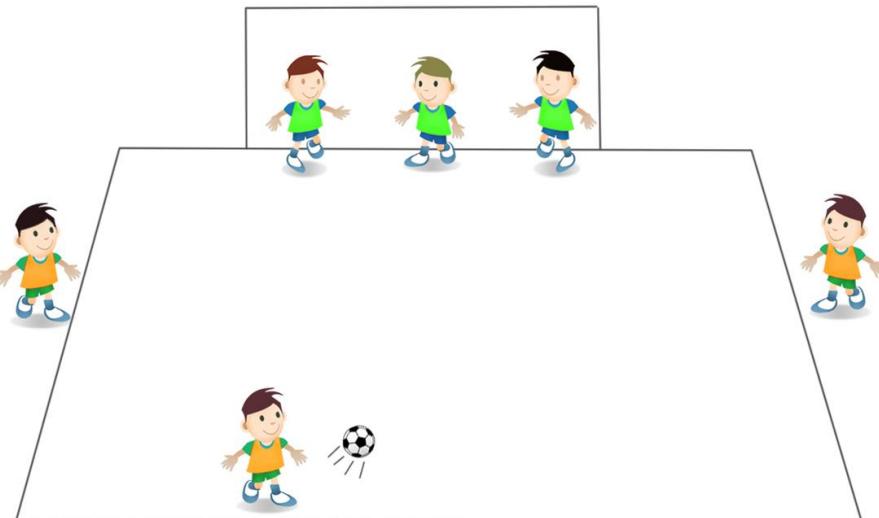
Noteikumi:

- bumbu novieto uz 16 metru kvadrāta pusaplā; to raida ar augsto sitienu;

- ievērojiet noteikumus par trāpījumu vārtu stienim un bumbas atlēkšanu vai raidīšanu no 11 metru attāluma. Piemēram, ja, raidot bumbu no 11 metru attāluma, spēlētājs trāpa pa vārtu stieni, viņam pienākas vēl viens sitiens. Ja viņš iesit vārtus, iepriekš trāpot pa vārtu stieni, spēlētājam pienākas vēl viens sitiens; ja pēc bumbas atsitiena uzbrucēju komanda vēlreiz trāpa pa vārtu stieni, komanda iegūs papildu 11 metru sitienu, utt.

Metodiskās norādes:

- spēlētājiem aizsardzībā jāatrodas vienu metru aiz līnijas, lai viņi varētu atkāpties vienu soli un palēkties augstāk;
- kā jebkurā spēlē — rezultātu var pozitīvi ietekmēt kopīga stratēģija. Nemot vērā spēles pieredzi, daudzi vārti tiek gūti tādēļ, ka spēlētāju savstarpējā saziņa, atrodoties pie vārtu līnijas, nav pietiekami lietderīga; daudzi salīdzinoši viegli sitiens nonāk vārtos starp spēlētājiem. Risinājums ir saziņa un ātra reakcija.


 30. attēls. *Diri, diri*

VO 28. Šaujiet uz viņiem

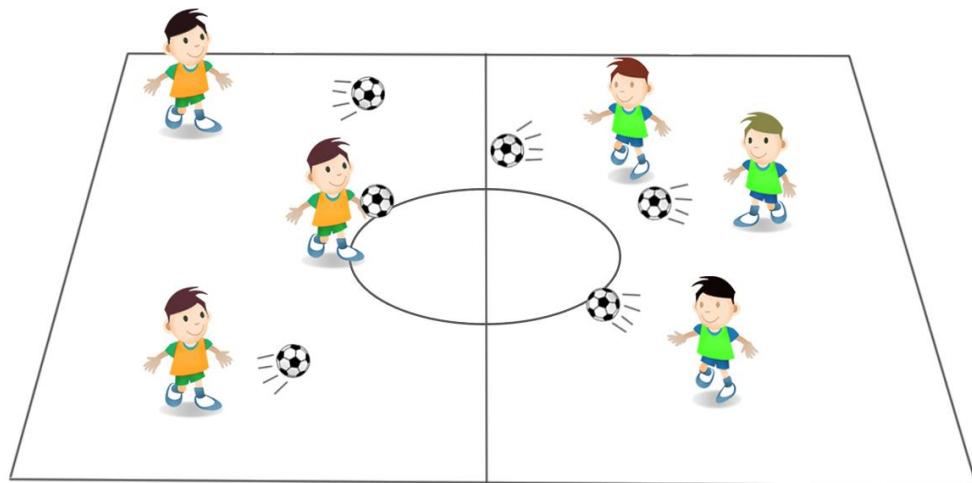
Spēle ir izaicinoša, taču arī jautra; to spēlē uz lauka, ko ierobežo augsta sēta. Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās. Kopā ir 10 bumbas, pa 5 katrai komandai. Spēles mērķis ir pārsteigt komandu, iemetot visas bumbas viņu laukumā. Šim nolūkam spēlētāji pēc iespējas augstāk sper bumbas ar kāju ar augsto sitienu vai no rokas rokā, lai tās nonāktu pretinieku laukumā. Viņiem jānoķer pretinieku bumbas un jāraida tās pēc iespējas ātrāk otras komandas laukumā. Komanda, kurai izdevies pārspēt pretinieku komandu, kaut vai uz vienu sekundi, iemetot visas bumbas viņu laukuma pusē, ir ļoti ātra (31. att.).

Noteikumi:

- bumbu var spērt tikai tad, ja tā ir noķerta ar rokām;
- bumbas jāsit pēc iespējas augstāk.

Metodiskās norādes:

- lai spēle būtu rezultatīvāka, komandas spēlētāji var sadalīt laukumu intervences zonās;
- komandas dalībniekiem ir svarīgi citam citu iedrošināt, jo tad spēle būs līdzsvarota un uzvarošā komanda būs tā, kas nepadosies un turēs spēles ritmu līdz pat beigām.



31. attēls. Šaujiet uz viņiem

VO 29. Viens pret vienu ar vārtsargu

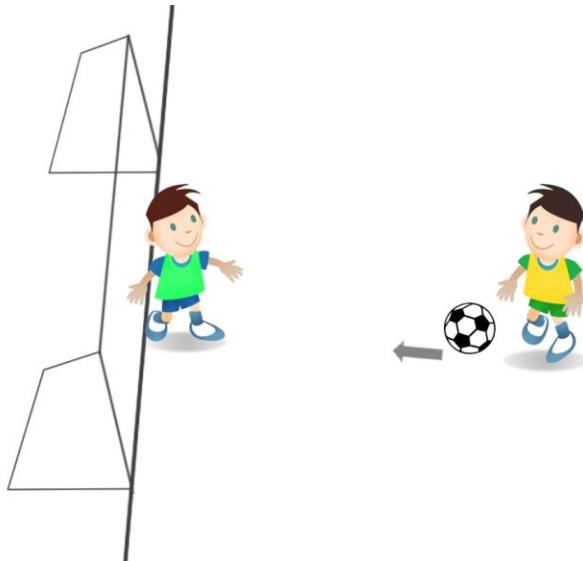
Šī ir vienkārša, taču ļoti iecienīta spēle, kurā aktīvi ir gan spēlētāji, gan vārtsargs. Spēli ieteicams izmantot aktīvā pārtraukumā citu vingrinājumu starplaikos. Abas komandas nostājas laukuma centrā un katras komandas vārtsargs stāv kādā no laukuma vārtiem. Katrs spēlētājs uz maiņām paliek viens ar vārtsargu un viņam ir jātrāpa bumba tuvu vārtsargam vai arī dirlējot to atbilstoši zināmajiem noteikumiem (32. attēls).

Noteikumi:

- vārtsargs drīkst iziet ārpus vārtu zonas, lai samazinātu uzbrucēja iespējas iesist bumbu;
- spēlētāji cits pēc cita — pamīsus no vienas un otras komandas — iziet no laukuma centra;
- pēc darbības veikšanas katrs spēlētājs atgriežas un pievienojas savai komandai laukuma centrā.

Metodiskās norādes:

- pārējiem spēlētājiem vai skaitītājiem ieteicams iedrošināt spēlētājus;
- ja spēlētājs netrāpa vārtos, komandas biedriem viņu tāpat vajadzētu uzmundrināt.



32. attēls. Viens pret vienu ar vārtsargu

VO 30. Handikaps

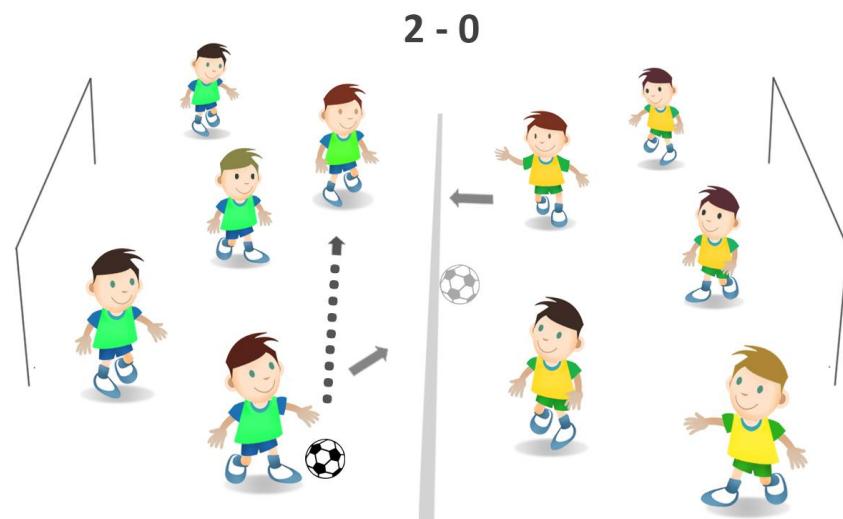
Divas vienādas komandas spēlē futbolu atbilstoši parastajiem noteikumiem, taču spēle sākas ar konkrētu punktu skaitu, piemēram 2 - 0, vienas komandas labā. Šo spēli skolotājs izmanto, lai spēlētāji pierastu spēlēt gan ar punktu pārsvaru, gan zaudējumu kopš pašas spēles sākuma. Dažreiz ir ļoti grūti sākt spēli, ja otrai komandai ir punktu pārsvars, taču, izmantojot kolektīvu stratēģiju, ambīcijas, apņemšanos un inteliģenci, situāciju iespējams pavērst otrādi (33. att.).

Noteikumi:

- tiesnesis nepiešķir nekādas priekšrocības komanda ar mazāku punktu skaitu, un tas pats attiecas uz komandu, kurai ir punktu pārsvars;
- ir jāievēro noteiktais spēles laiks.

Metodiskās norādes:

- abām komandām ir ieteicams izdomāt spēles stratēģiju pirms spēles sākuma.



33. attēls. Handikaps

4.2. Cilvēktiesības

HR31. Vanagi un baloži

Šo spēli spēlē lielā telpā, piedaloties 15-20 bērniem. Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās: vanagos un baložos. Divos pretējos laukuma stūros abas komandas norobežo pietiekami daudz vietas, kurā var satilpt visi komandas dalībnieki. Visi baloži ieiet savā ligzdā, kamēr vanagi izkārtojas pa spēles laukumu. Konkrētā brīdī baloži pa vienam vai grupās dodas prom no ligzdas un skrien pa spēles laukumu tā, lai viņus nenokertu vanagi, kas viņiem seko. Viņi var aizbēgt no ķērāja, atgriežoties ligzdā. Balodis ir uzskatāms par noķertu, kad vanags viņam pieskaras; šajā ziņā vanagi var cits citam palīdzēt noķert balodi. Vanagi nogādā noķerto balodi savā ligzdā. Ja spēles laikā brīvajam balodim izdodas tikt līdz vanaga ligzda un pieskarties noķertajiem baložiem, viņi atkal būs brīvi un varēs piedalīties spēlē. Spēle turpinās, līdz visi baloži ir noķerti. Tad komandas mainās lomām (34. att.).

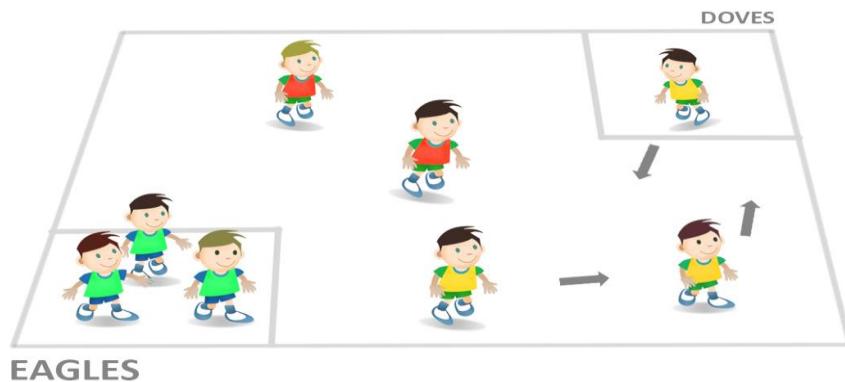
Noteikumi:

- mainiet komandu lomu.

74

Metodiskās norādes:

- ievērojiet noteikto skriešanas veidu, kuru norādījis spēles vadītājs: parasts skrējiens, atmugurisks skrējiens, dažādi skriešanas veidi: skriešana ar augsti paceltiem ceļgaliem, skriešana "krustu-šķērsu" utt.



34. attēls. Vanagi un baloži

HR32. Ieņem vietu

Spēli var spēlēt gan iekštelpās, gan laukā vai spēļu laukumā. Dalībnieku skaits var būt no 10 līdz 40 bērniem. Dalībnieki nostājas aplī, ar skatu pret apļa centru, vienas rokas stiepiena attālumā cits no cita atkarībā no dalībnieku skaita. Viens spēlētājs atrodas ārpus apļa un skrien ap to, vienā brīdī pieskaroties kādam spēlētājam pie pleca un uzaucot: "Skrien!" Pēdējais skrien pa apli pretējā virzienā. Kurš pirmsais ieņem brīvo vietu, paliek tajā, bet ārpus apla palikušais turpina spēli (35. att.).

Noteikumi:

- katram spēlētājam jābūt gan kērājam, gan skrējējam;

Metodiskās norādes:

- nosakiet veidu, kādā dalībnieki skries, un ievērojiet to visu spēles laiku.



35. attēls. Ieņem vietu

HR33. Bumba caur tuneli

Dalībnieku grupa sadalās divās vienāda skaita komandās, un katrai no tām iedod pa bumbai. Katrai komandai ir bumba un skolēni nostājas rindā ar platām kājām. Pēc starta signāla pirmsais spēlētājs pieliecas, paņem bumbu un cauri kājām padod to otrajam spēlētājam. Visi spēles dalībnieki secīgi izpilda šo darbību, kolīdz bumba nonākusi pie viņiem, lai caur kāju tuneli tā nonāktu rindas galā. Kolīdz pēdējais spēlētājs ir satvēris bumbu, viņš skrien uz

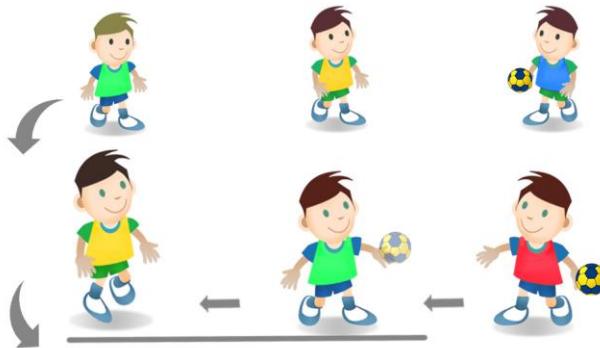
rindas sākumu. Tikmēr visa rinda pakāpjas soli atpakaļ. Spēlētājs, kam ir bumba, pēc nostāšanās rindas sākumā klūst par pirmo spēlētāju un padod bumbu cauri "tunelim". Uzvar komanda, kas pirmā sasniedz sākotnējo stāvokli (36. att.).

Noteikumi:

- spēlētāji cits citam nodod bumbu ar abām rokām, lai bumba nepieskartos grīdai.

Metodiskās norādes:

- nosakiet veidu, kādā dalībnieki skries, un ievērojet to vienu spēles puslaiku.



36. attēls. Bumba caur tuneli

HR34. Bumba uz vilņa

Dalībnieki nostājas līdzīgi kā spēlē "Bumba caur tuneli", jo tā notiek līdzīgi; atšķirība ir tāda, ka katrs otrs spēlētājs katrā komandā satvers bumbu no apakšas un, turot to abās rokās, pāri galvai pados to nākamajam spēlētājam (37. att.).

Noteikumi:

- bumba tiek nodota no rokas rokā.

Metodiskās norādes:

- nosakiet veidu, kādā dalībnieki skries, un ievērojet to vienu spēles puslaiku.



37. attēls. Bumba uz vilņa

HR35. Uzbrukums un aizsardzība

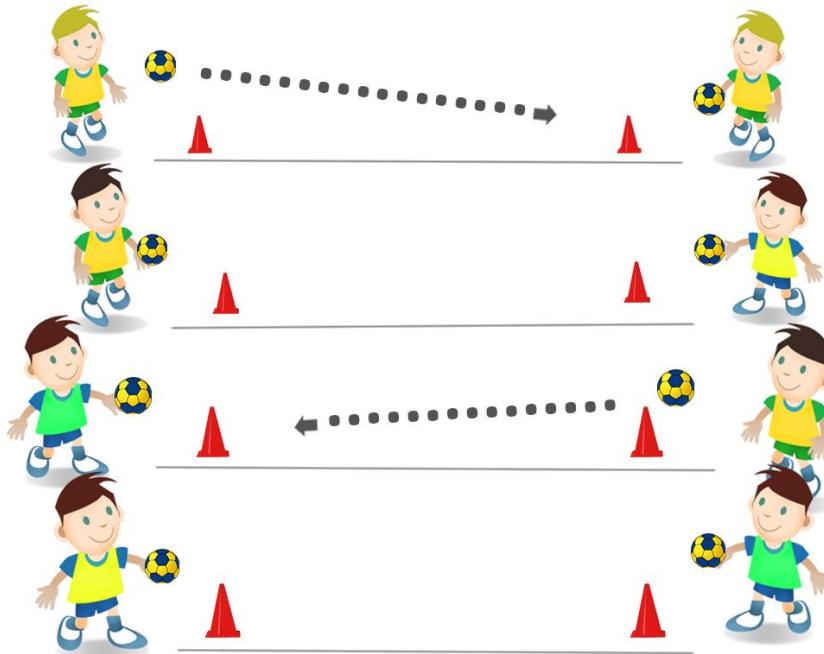
Spēle norisinās ierobežotā, 15-20 m platā un 10-15 m garā taisnstūra laukumā. Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās, katra komanda izkārtojas 1 metra attālumā no laukuma vārtu zonas. Katras komandas malās aiz katras spēlētāja novietojiet konusu (vingrinājumu bumbiņu, kārbu utt.). Katras komandas spēlētāji tur vienu bumbu un cenšas trāpīt pa iepretim novietotajiem konusiem, bet vienlaikus aizsargā savējos. Kad izmestas visas bumbas, spēle tiek pārtraukta; saskaitiet katras komandas apgāztos konusus. Bumbas tiek savāktas un spēli var sākt no jauna. Pēc dažiem metieniem izskaitiet nogāztos konusus (38. att.).

Noteikumi:

- padodiet bumbu ar ķermenā augšdaļu.

Metodiskās norādes:

- bumbu met līdzīgi kā rokasbumbā,
- bumbu nedrīkst padot/apturēt ar kāju.



38. attēls. Uzbrukums un aizsardzība

HR36. Bumba aplī

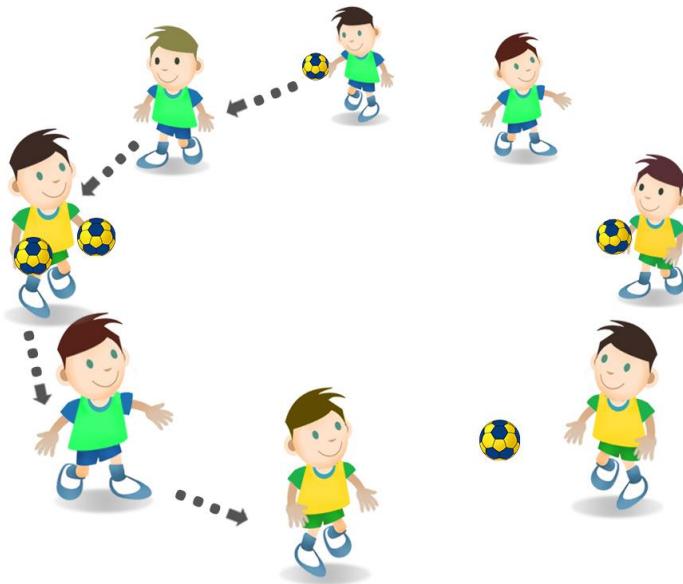
Spēlētāji nostājas aplī pa 10-15 cilvēkiem, 2-3 m cits no cita. Katra apļa spēlētāji saņem 2-4 bumbas, kas novietotas vienādos intervālos. Pēc starta signāla spēlētāji cits citam padod bumbas vienā virzienā, neļaujot tām nokrist zemē. Spēlētājs, kas kādā brīdī saņem jaunu bumbu, taču vēl nav atdevis iepriekšējo (kas saņemta iepriekš), izstājas no spēles. Spēli atsāk, padodot bumbas pretējā virzienā. Pēdējie trīs palikušie spēlētāji ir uzvarētāji (39. att.).

Noteikumi:

- ievērojet bumbu padašanas virzienu un veidu.

Metodiskās norādes:

- bumbu met līdzīgi kā rokasbumbā;
- bumbu nedrīkst padot/apturēt ar kāju.



39. attēls. Bumba aplī

HR37. Padod pēc skaitļa

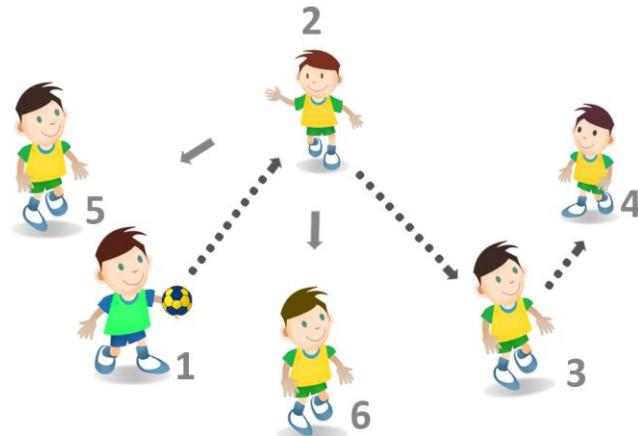
Kolīdz spēlētājam tiek piešķirts skaitlis, viņš brīvi nostājas laukumā. Spēlētājs Nr. 1 saņem bumbu. Pēc signāla visi spēlētāji individuāli pārvietojas pa laukumu, skrienot, mainot virzienu un ritmu. Spēlētājs ar bumbu (Nr. 1) padod bumbu spēlētājam Nr. 2, kurš savukārt to padod spēlētājam Nr. 3. Saņemot piespēli, spēlētājs nosauc savu skaitli. Kad bumba sasniedz pēdējo spēlētāju, viņš to padod atkal pirmajam spēlētājam un spēle turpinās (40. att.).

Noteikumi:

- ievērojet bumbas padašanas virzienu un veidu.

Metodiskās norādes:

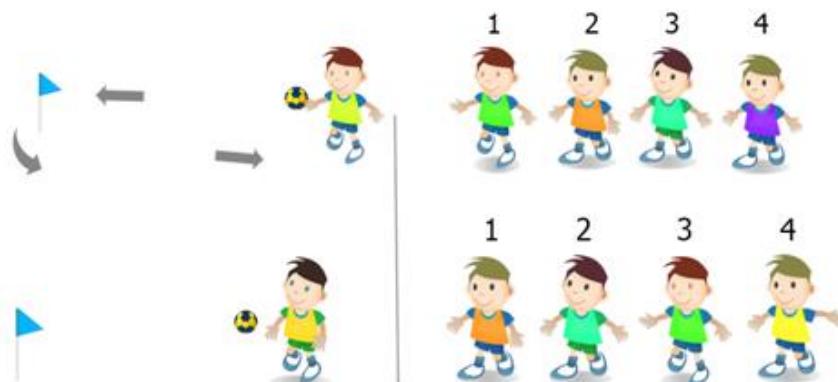
- bumbu met līdzīgi kā rokasbumbā;



40. attēls. Padod pēc skaitļa

HR38. Skrējiens pēc skaitļa

Spēlētājus sadala komandās pa 8-10 spēlētājiem, abās komandās jābūt vienādam spēlētāju skaitam. Komandas nostājas paralēli, divu soļu attālumā, aiz starta līnijas, izkārtojoties taisnā rindā, vienas rokas attālumā viena no otras. Katrā komandā saskaitiet spēlētājus no rindas sākuma uz beigām; tā katram spēlētājam tiek piešķirts skaitlis. Spēlētāji sāk spēli no dažādām izejas pozīcijām (stāvus, sēdus, uz ceļiem utt.). Katrai komandai 1-2 m attālumā no tās uz grīdas uzzīmējiet apli, kurā novietojet bumbu, un ik pēc 10-15 m novietojet konusu. Skolotājs nosauc skaitli. Spēlētāji ar nosauktu skaitli sāk skriet, paņem bumbu un driblējot dodas apkārt konusam, tad atgriežas un novieto bumbu atpakaļ aplī, un atkal ieņem vietu rindā (41. att.).



41. attēls. Skrējiens pēc skaitļa

HR39. Kurš noturēs bumbu ilgāk?

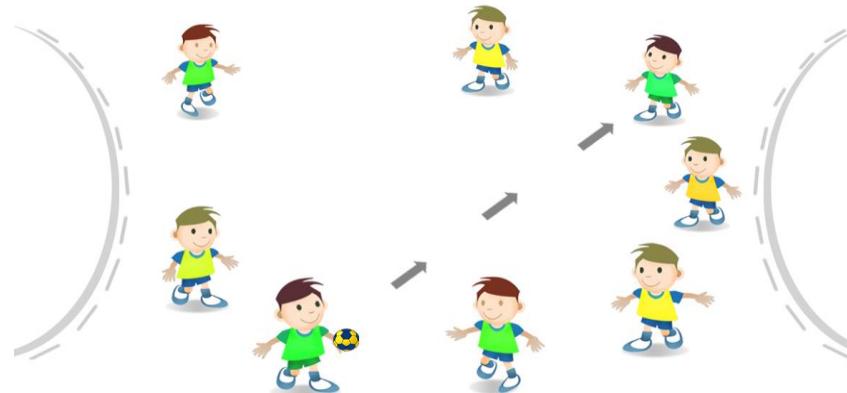
Spēlētāji sadalās skaita ziņā vienādās komandās. Pēc izlozes principa nosaka to, kura pirmā saņems bumbu, un spēle sākas. Tās komandas spēlētāji, kurai ir bumba, padod to (atbilstoši skolotāja norādēm), cenšoties noturēt bumbu pie sevis pēc iespējas ilgāk. Pretinieku komanda cenšas pārtvert bumbu, lai to sāktu piespēlēt (42. att.).

Noteikumi:

- ievērojiet spēles vadītāja noteikto padošanas veidu;
- ievērojiet handbola spēles noteikumus.

Metodiskās norādes:

- bumbu met līdzīgi kā handbolā,
- bumbu nedrīkst padot/apturēt ar kāju.



42. attēls. Kurš noturēs bumbu ilgāk?

HR40. Atrodi savu vietu

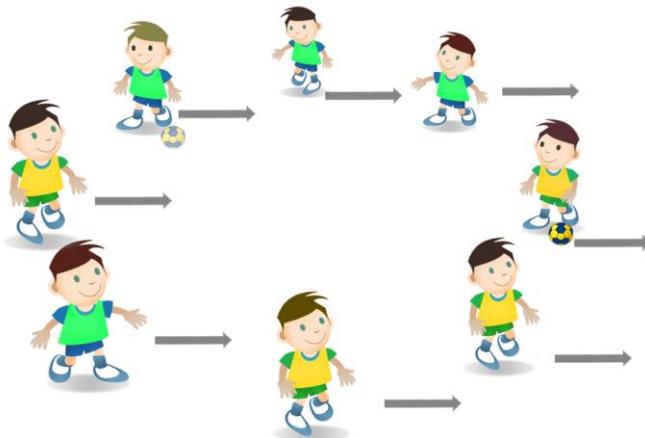
Spēlētāji sastājas aplī, katrs iezīmē savu atrašanās vietu, kas atšķiras no citām (priekšmets, līnija utt.) Pēc pirmā signāla visi spēlētāji skrien norādītajā virzienā (pa apli vai citādi); pēc otrā signāla viņi pēc iespējas ātrāk atgriežas savā vietā (43. att.).

Noteikumi:

- ievērojiet skriešanas virzienu un veidu.

Metodiskās norādes:

- bērni pārvietojas iepriekš noteiktajā veidā.



43. attēls. Atrodi savu vietu

82

HR41. Sarežģītais grozs

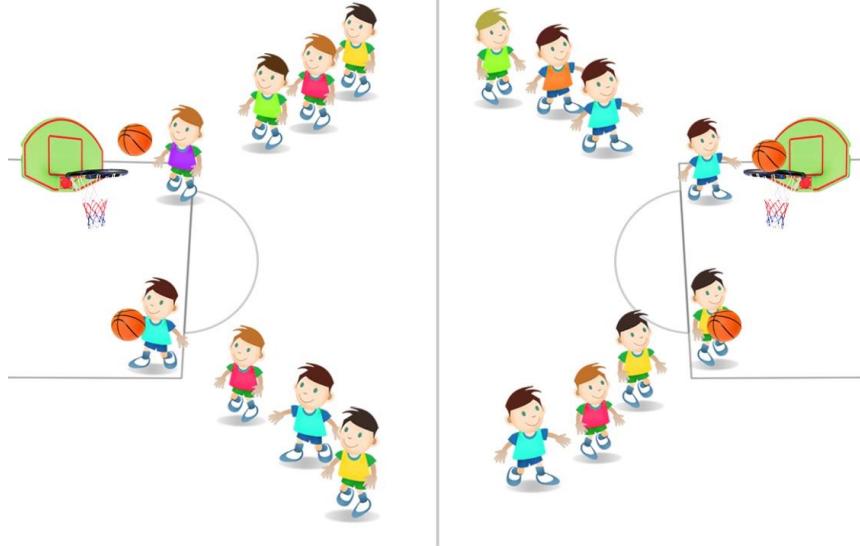
Skolēni sadalās 4 komandās, pa 2 komandām pie katra basketbola vairoga. Katra komanda nostājas rindā aiz ierobežotā laukuma augšējā stūra (brīvā metiena līnijas pagarinājums). Katras komandas pirmie skolēni rokā tur basketbola bumbu. Pēc skolotāja signāla skolēni met bumbu grozā, skrien, atgūst bumbu un padod to nākamajam komandas spēlētājam. Katrai komandai jāiegūst 10 punkti. Metieni tiek veikti no viena norādītā punkta (44. att.).

Noteikumi:

- bumbai seko tikai tas spēlētājs, kurš to meta, un viņš to atgūst, padod nākamajam spēlētājam.

Metodiskās norādes:

- izmantojiet dalībnieku vecumam piemērotas bumbas;
- jaunākiem bērniem izvēlieties mazāku mešanas attālumu līdz grozam.



44. attēls. Sarežģītais grozs

HR 42. Uzmanieties no... “tīgera”

Spēle notiek vingrošanas zālē. Spēlētāji nostājas aplī. Apļa vidū nostājas spēlētājs — “tīgeris”. Aplī nostājušies spēlētāji padod bumbu cits citam, ripinot to pa grīdu. “Tīgeris” to cenšas noķert. Ja viņam tas izdodas, spēlētājs — tas, kura piespēli noķera vai kurš piespēli nenokēra, — mainās vietām ar “tīgeri” (45. att.).

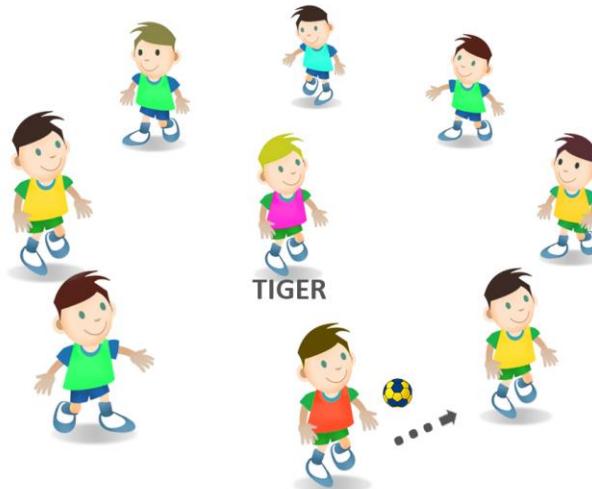
83

Noteikumi:

- bumbu drīkst padot, tikai ripinot pa grīdu, pretējā gadījumā piespēlējošais dalībnieks kļūst par “tīgeri”.

Metodiskās norādes:

- spēlētāji vai nu stāv vai sēž;
- apļa diametra lielums ir atkarīgs no spēlētāju novietojuma;
- var izmantot dažādu formu un izmēra bumbas (basketbola, handbola, volejbola, regbija, tenisa bumbas utt.)



45. attēls. Uzmanieties no... "tīgera"

HR43. Uzmanieties no bumbas

Spēle notiek vingrošanas zālē; spēlētāji nostājas aplī. Viens skolēns nostājas apla vidū. Aplī stāvošie spēlētāji cits citam padod bumbu, ar kuru viņi cenšas pieskarties vidū esošajam spēlētājam. Tas, kuram izdodas pieskarties vidū esošajam spēlētājam, mainās ar viņu vietām (46. att.).

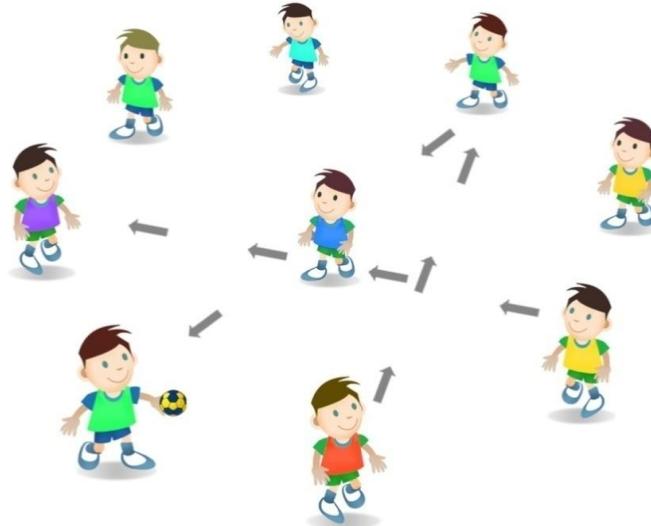
 84

Noteikumi:

- bumbu var padod pa loka trajektoriju vai pa apli;
- spēlētājiem jāpieskaras vidū esošajam skolēnam ar bumbu, taču galvas līmenī viņi nedrīkst to mest stipri.

Metodiskās norādes:

- izmantojiet mīkstu vai vieglu bumbu.



46. attēls. Uzmanieties no bumbas

HR44. Lapsas un zosis

Spēli var spēlēt telpās vai ārpus telpām. Divi skolēni ir "lapsas," bet pārējie — "zosis". "Lapsas" un "zosis" nostājas 6 metrus cita no citas. Aiz "lapsām" atrodas "zostēviņš", kurš kādā brīdī iesaucas: "Zosis!" un tās sāk skriet pie viņa. "Lapsas" dzenās "zosīm" pakalj un cenšas tās noķert. Pēdējās noķertās "zosis" kļūst par "lapsām" un spēle turpinās (47. att.).

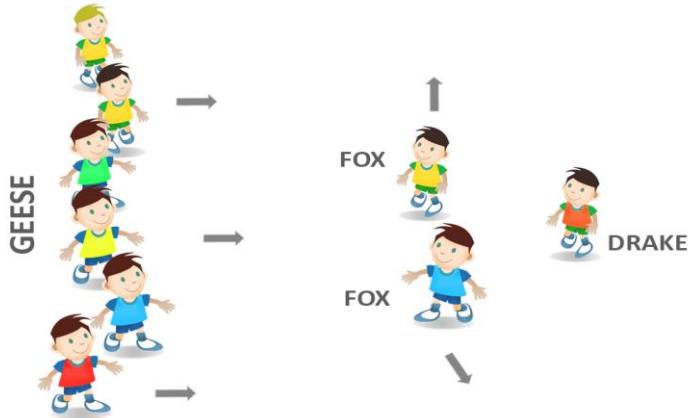
85

Noteikumi:

- "zosīs" ir uzskatāma par noķertu, ja "lapsa" tai pieskaras.

Metodiskās norādes:

- varat ieviest dažādus kustību veidus (skriešana, lēcieni uz abām kājām);



47. attēls. Lapsas un zosis

HR 45. Kurš ir stiprākais?

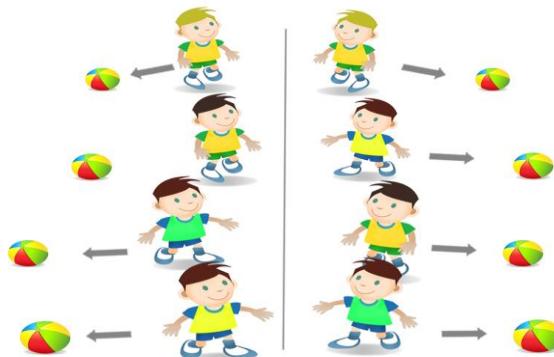
Spēlētāji nostājas pa pāriem, sadodas rokās — katrs savā pusē līnijai, kas uzzīmēta uz grīdas. Divus metrus aiz katra spēlētāja novietojiet kādu priekšmetu (bumbu, T-kreklu vai konusu); pēc signāla katrs spēlētājs cenšas pieskarties aiz viņa esošajam priekšmetam, velkot otru spēlētāju uz savu pusi; uzvar tas spēlētājs, kam izdodas pieskarties priekšmetam (48. att.).

Noteikumi:

- priekšmetam drīkst pieskarties tikai ar roku.

Metodiskās norādes:

- vilkšanai var izmantot vingrošanas nūju vai lecamauklu.



48. attēls. Kurš ir stiprākais?

HR 46. Vārnas un sēklas

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē, skolas pagalmā vai laukā. Spēles laukums (handbola, basketbola utt.) ir lauks, kurā jāiesēj sēklas: apmēram 35 priekšmetus (bumbas, mietus, krekliņus utt.). Lauku sargā 4 "sargi". Pēc skolotāja komandas pārējie spēles dalībnieki, kas ir "vārnas", skrien pa lauku un cenšas paņemt "sēklas". "Sargi" tām seko un jebkura "vārna", kam tie pieskaras ar roku, paliek nekustīgi tajā vietā, kur viņai pieskārās. "Vārnas" skrien tik ilgi, līdz viņām izdodas paņemt pēdējo "sēklu" vai ir palikušas divas vārnas, kurām neviens nav pieskāries (49. att.).

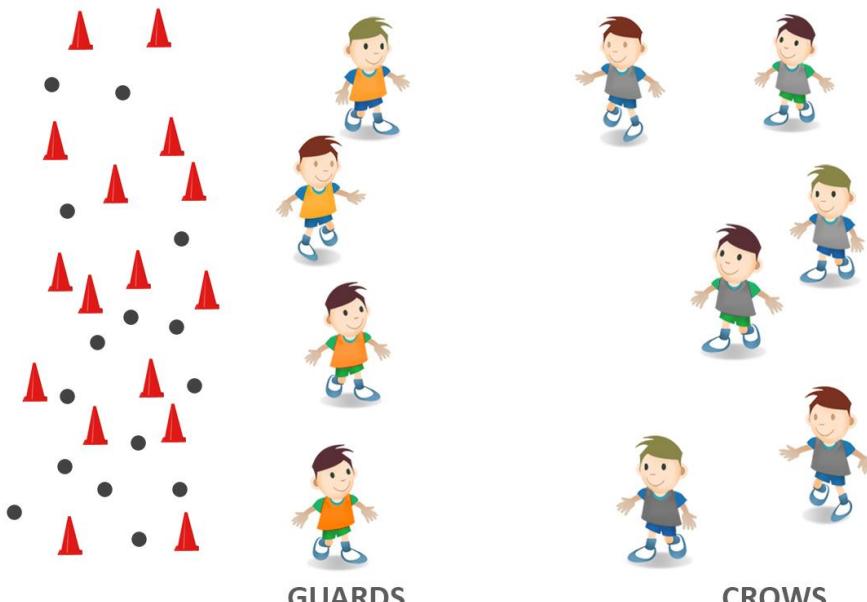
Kad spēle sākas no jauna, divas vārnas klūst par lauka sargiem.

Noteikumi:

- kad "vārnas" tiek noķertas, viņām jāpaliek stāvam ar "sēklām nagos";
- ja "vārnas" skrien, viņas izlaiž no nagiem "sēklas" un citas "vārnas" var tās paņemt.

Metodiskās norādes:

- ja jūs izmantojat lielākus priekšmetus (basketbola, futbola bumbas utt.), norādiet konkrētas laukuma vietas (ligzdas), kur "vārnām" noglabāt "sēklas".



49. attēls. Vārnas un sēklas

HR47. Caur riņķi

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai laukā. Bērni sadalās komandās pa 10-15 spēlētājiem un nostājas cits aiz cita. Katras komandas priekšā uz grīdas novieto vingrošanas riņķi vai no virves sataisītu "apli". Pēc signāla katras komandas pirmais spēlētājs paņem "riņķi" ar abām rokām, uzver to uz rokām un izlien tam cauri, pēc tam nākamais un tad atkal nākamais spēlētājs izdara to pašu.

Uzvar tā komanda, kas pirmā pabeidz uzdevumu (50. att.).

Noteikumi:

- bērni var cits citam palīdzēt ātrāk padot riņķi.

Metodiskās norādes:

- riņķi var novietot virs galvas un tad nolikt zemē pāri kermenim, no kurienes nākamais bērns var paņemt riņķi un veikt kustību pretējā virzienā;

Variants: ja riņķis ir lielāks, caur to var iziet divi bērni vienlaicīgi.



50. attēls. Caur riņķi

HR48. Mazie, čaklie putniņi

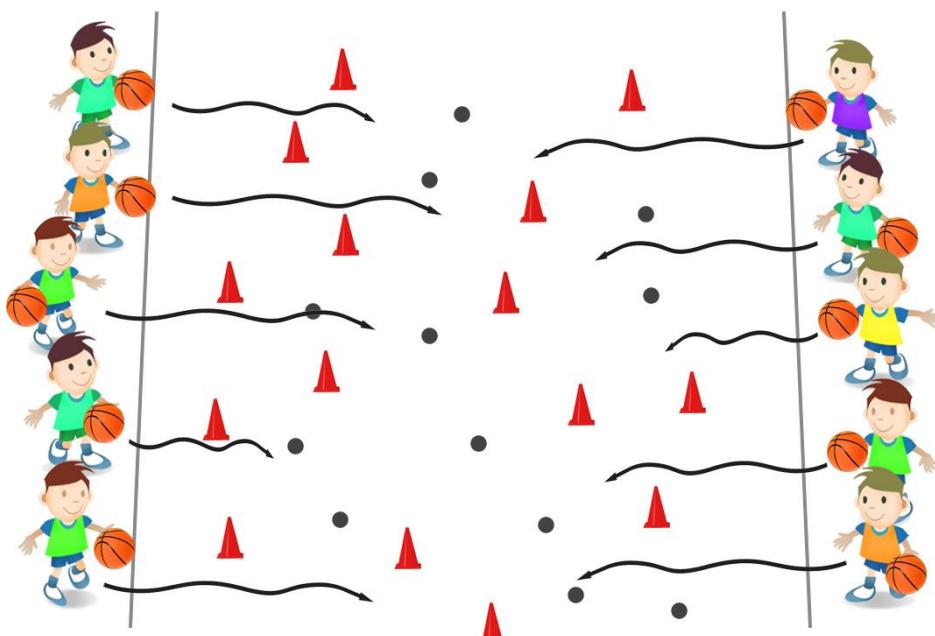
Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai laukā, ierobežotā laukumā (basketbola, handbola laukumā utt.). Bērni sadalās divās komandās, katra komanda nostājas ārpus spēles laukuma (aiz laukuma vārtu līnijas). Katram bērnam rokās ir basketbola bumba. Ārpus spēles laukuma atrodas divas “ligzdas”, kurp mazie putniņi nesīs savāktās “sēklas”. Uz spēles laukuma virsmas tiek izkaisītas “sēklas” — dažādi priekšmeti (konusi, bumbas, kreklī, nūju utt.). Pēc skolotāja signāla mazie putniņi driblē bumbas, pacel priekšmetu un aiznes to uz ligzdu. Spēles beigās saskaita katras komandas savāktos priekšmetus (51. att.).

Noteikumi:

- “mazie putniņi” viena gājiena laikā drīkst pacelt tikai vienu priekšmetu;
- “mazie putniņi” nedrīkst pārtraukt driblēt bumbu.

Metodiskās norādes:

- “mazie putniņi” driblē bumbu tikai ar labo roku vai kreiso roku (kā norāda skolotājs).



51. attēls. Mazie, čaklie putniņi

HR49. Atrodiet savu ligzdu

Dalībnieku skaitam jābūt nepāra. Spēlētāji sadalās divās grupās. Viena grupa nostājas aplī, kas simbolizē ligzdu, savukārt pārējās, kurās ir +1 spēlētājs, nostājas aiz pirmajiem.

Pēc signāla "hop-hop" bērni no ārējā apļa, skrien ap pirmo apli, skrien un vicina rokas, saucot "čiv-čiv". Pēc cita signāla (plaukstu sasišana, svilpes signāls) katrs bērns ātri nostājas aiz ligzdas, uzlieket vienu roku uz ligzdu veidojošā bērna pleca. Viens no bērniem paliek bez ligzdas. Spēle tiek sākta no jauna, mainot skriešanas virzienu. Pēc vairākiem atkārtojumiem mainiet lomu; lielajā aplī nekustīgi stāv viens spēlētājs (52. att.).

Noteikumi:

- ja divi bērni apstājas pie vienas un tās pašas ligzdas, tajā paliek tas bērns, kurš pirms pieskāries priekšā esošā plecam.

Metodiskās norādes:

- varat izmantot dažādus kustību veidus (lēciena soļi, lēcieni uz abām kājām).



52. attēls. Atrodiet savu ligzdu

HR 50. Bumba aplī

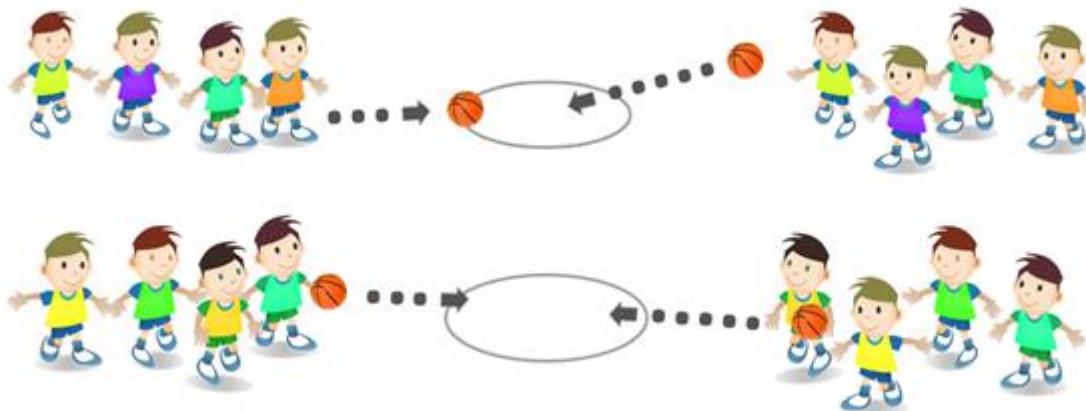
Spēle norisinās iekštelpās. Kolektīvs sadalās divās komandās. Katra saņem basketbola bumbu un 4-5 m attālumā izkārtojas divās rindās ar seju viena pret otru. Katras rindas priekšā, 2 - 2,5 m attālumā, uzvelciet apli, kura diametrs ir 1-1,5 metri. Skolēni cenšas ar vienu vai abām rokām iemest bumbu apļa centrā. Par katru aplī iemesto bumbu komanda saņem vienu punktu (53. att.).

Noteikumi:

- punkti tiek piešķirti tikai par tiem metieniem, kuros bumba trāpījusi aplī, nepieskaroties līnijām.

Metodiskās norādes:

- palieliniet vai samaziniet apļa diametru;
- palieliniet vai samaziniet attālumu starp rindām;
- mainiet vai norādīt bumbas padlošanas veidu.



53. attēls. Bumba aplī

HR 51. Viena bumba, divas komandas

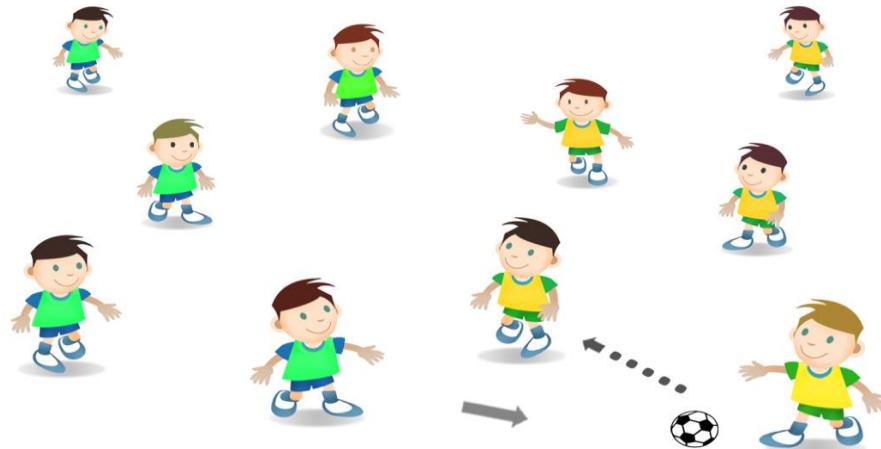
Spēlētāji sadalās divās skaita un līdzvērtības ziņā vienādās komandās. Atkarībā no spēlētāju skaita spēli var spēlēt pa visu laukumu vai maza izmēra laukumā. Spēles mērķis ir paturēt bumbu pie sevis, veicot pēc iespējas vairāk piespēju un neļaujot pretiniekim pieskarties bumbai (54. att.).

Noteikumi:

- komanda saņem punktu par 20 nepārtrauktām piespēlēm. Ja bumbu piespēlē visiem komandas dalībniekiem, piespēļu skaits dubultojas;
- bumba jāpadod visiem komandas dalībniekiem.

Metodiskās norādes:

- spēlētājiem ir svarīgi atsvabināties no aizsardzības, lai varētu droši saņemt piespēlēto bumbu; tas arī ļaus bumbas piespēlētājam izmantot dažādas piespēles iespējas.



54. attēls. Viena bumba, divas komandas

HR 52. Trīs valstis

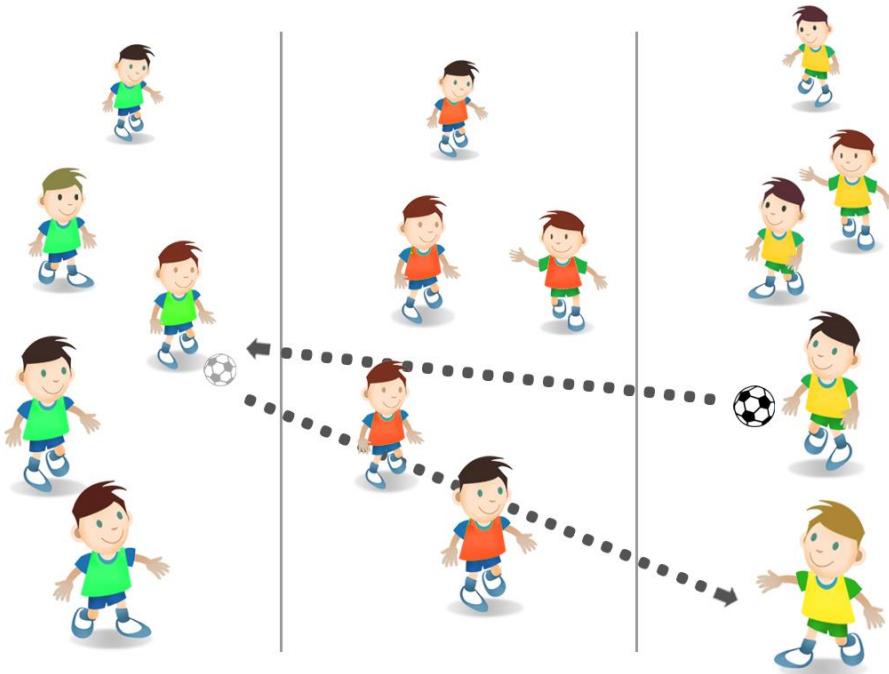
Trīs komandas, kas sastāv no četriem spēlētājiem, nostājas vienā no trim spēles laukumiem kā redzams zīmējumā. Katra komanda ir valsts, piemēram: Grieķija, Rumānija un Itālija. Spēlei ir divi mērķi: a) nostiprināt vai uzlabot piespēļu padošanu un bumbas atgūšanu no lineāras pozīcijas; b) likt spēlētājiem, kas pārstāv vienu valsti, sadarboties ar citu valsti. Abu komandu spēlētāji, kas atrodas sānos, padod cits citam bumbu tādā veidā, lai bumbu nedabūtu vidū esošā komanda (55. att.).

Noteikumi:

- komanda, kas saņem bumbu, to piespēlē otrai malā esošajai komandai ar ne vairāk kā sešām piespēlēm. Bumbas pārņemšana netiek ieskaitīta pie pieskaršanās reizēm;
- spēlētāji nedrīkst iejet citā laukuma zonā, lai padotu vai atgūtu bumbu;
- komanda, kura nenoķer piespēli, proti, ja bumbu pārtver vidū esošā komanda vai tā izkrīt ārpus laukuma, nostājas pa vidu. Līdz ar to visas trīs valstis pamīšus maina vietas, spēlētājiem nākas netieši sadarboties vai vērtēt savas kustību prasmes.

Metodiskās norādes:

- komandas spēlētāji, kas atrodas pa vidu, var sadarboties šādi: lai pēc iespējas ātrāk atgūtu bumbu, viņiem ir jāsamazina attālums citam no cita;
- malējās komandas māju metiens var radīt apjukumu vidējā komandā.



55. attēls. Trīs valstis

HR 53. Divi plus divi

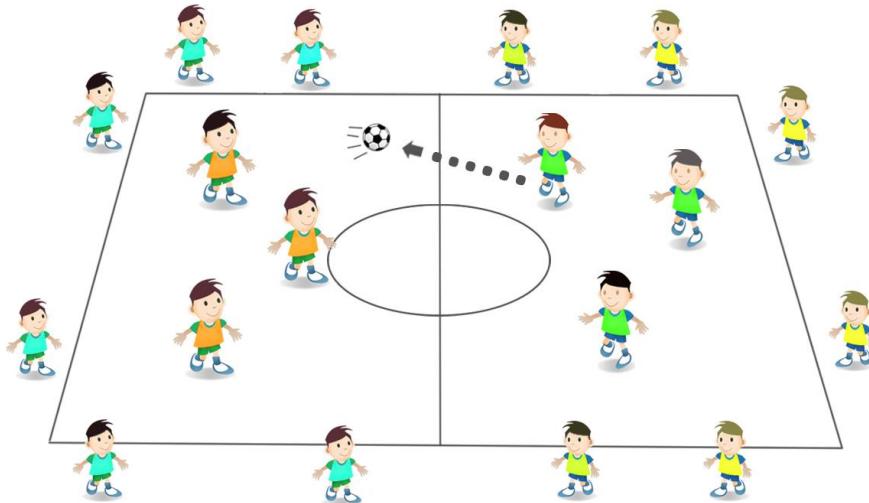
Spēlētāji sadalās četrās skaita un vienlīdzīguma ziņā vienādās komandās. Katra komanda uzvelk atšķirīgus krekliņus: sarkanus, baltus, zilus, zaļus un pārstāv citu valsti. Abas komandas — sarkanā un baltā — spēlē laukumā, savukārt divas pārējās nostājas laukuma malās pie viduslīnijas. Sarkanā komanda var piespēlēt sānu komandai — zilās komandas spēlētājiem —, savukārt baltā komanda var piespēlēt zaļajai komandai. Spēle notiek kā turnīrs, katrai komandai spēlējot pamīsus ar pārējām trim komandām. Jebkuras komandas spēlētāji pamīsus nonāk līdz sadarbībai ar citu komandu spēlētājiem, līdz ar to viņi brīziem ir sāncenši, bet brīziem — komandas biedri (56. att.).

Noteikumi:

- katra spēle ilgst 5 minūtes;
- malās esošie spēlētāji var raidīt bumbu tikai ar vienu pieskārienu;
- malās esošie spēlētāji nedrīkst pabeigt spēli, viņiem ir jānodod bumba tai komandai, kurai viņi palīdz.

Metodiskās norādes:

- iesaistīšanās palīdzīgās komandas spēlē no sānu komandas puses var ievērojami paplašināt spēles telpu un atbrīvot centra zonu.



56. attēls. Divi plus divi

HR 54. Tiesnesis pieļauj kļūdu

Spēle patiesībā ir metode, kuru izmanto spēlē starp divām komandām. Šajā spēlē daudzi tiesneša pieņemtie lēmumi ir futbola noteikumu interpretācija. Mūsu gadījumā tiesnesis apzināti pieļauj dažas acīmredzamas kļūdas; "cietušās" komandas spēlētāji var norādīt uz šīm kļūdām. Pārsvarā tās komandas spēlētāji, pret kuru tiesnesis pieņēmis nelabvēlīgu lēmumu, par to paziņo gan vārdiski, gan ar žestiem. Tiesnesis turēsies pie sava lēmuma, un neatbilstoša vai nepieņemama uzvedība tiks sodīta ar dzelteno vai pat sarkano kartiņu. Šo paņēmienu drīkst izmantot tikai skolotājs vai grupas autoritāte.

Noteikumi:

- nesportiska uzvedība pēc kļūdaini pieņemta tiesneša lēmuma uzreiz tiks sodīta atbilstoši futbola spēles noteikumiem.

Metodiskās norādes:

- spēles beigās skolotājs paskaidro, kādas sekas ir spēlētājiem, kas nepieņem kļūdu un tiesneša lēmumu, un parāda arī to, kā šāda uzvedība var ietekmēt visu komandu;
- skolotājam jāiemāca spēlētājiem, kā protestēt likumīgi un konstruktīvi, ja tiesnesis, iespējams, pieņēmis kļūdainu lēmumu.

HR 55. Piespēle pāri laukuma pusei

Divu komandu spēle starp vienādām komandām. Spēles galvenais noteikums ir obligāta pāriešana pretinieku laukuma pusē gan uzbrukuma, gan aizsardzības laikā. Tādēļ komandas mērķi var īstenot tikai tad, ja visi spēlētāji, izņemot vārtsargu, ir pārgājuši otrā laukuma pusē. Turklāt, gūstot vārtus, punktu skaits dubultojas, ja visi spēlētāji nav pārgājuši otrā laukuma pusē (57. att.).

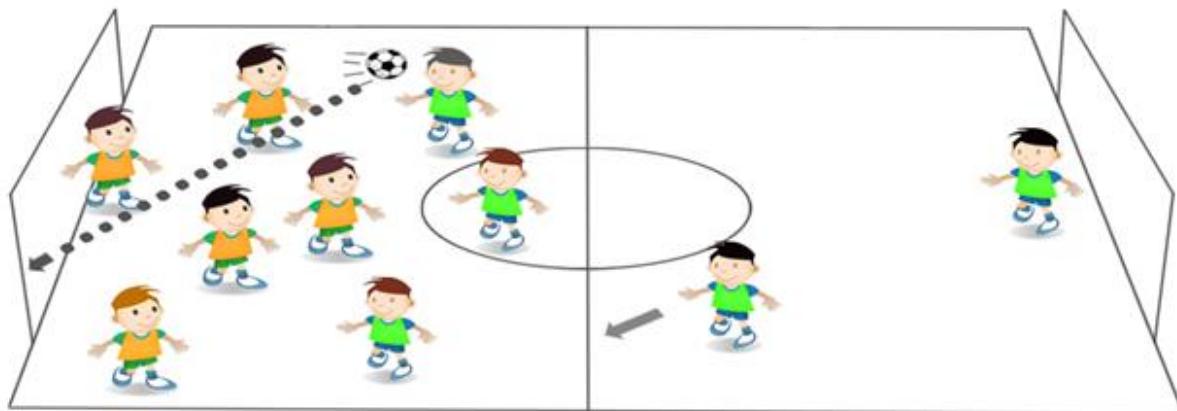
Noteikumi:

- tiesnesis stāv pie centra līnijas, lai uzraudzītu noteikumu ievērošanu.

Metodiskās norādes:

- lai gūtu labākus rezultātus, komandas biedriem ir jāsazinās citam ar citu, pārsvarā mutiski. Piemēram, ja uzbrūkošā komanda var pabeigt savu gājienu, taču visi spēlētāji

nav šķērsojuši laukuma līniju, ir ļoti svarīgi sazināties, jo uzbrukuma spēlētāji ir jābrīdina, lai viņi atliek vārtu gūšanu, nemot vērā, ka viņi nezina to, kas notiek aizmugurē.



57. attēls. Piespēle pāri laukuma pusei

HR 56. Obligātais sitiens pa stieni

Spēles mērķis ir pilnveidot precizitāti, raidot bumbu ar kāju, un to var spēlēt vairāki spēlētāji. Spēlē var piedalīties gan zēni, gan meitenes — lielāki vai mazāki. Spēlētāji novieto bumbu pamīsus uz soda punkta vai kvadrāta līnijas un raida to vārtu virzienā, cenšoties trāpīt pa vārtu stieni. Ja spēlētājs trāpa stienim, arī nākamajam spēlētājam ir jātrāpa stienim. Spēlētājs, kurš izslēdzis pārējos no spēles, tiek uzskatīts par visrezultatīvāko (58. att.).

Noteikumi:

- katrs spēlētājs bumu sper ar kāju, individuāli izvēloties tehnisko procedūru.

Metodiskās norādes:

- no spēles izstājušies spēlētāji var tikmēr vingrināties pie otriem vārtiem, līdz spēle tiek sākta no jauna.



58. attēls. Obligātais sitiens pa stieni

HR 57. Uzvara

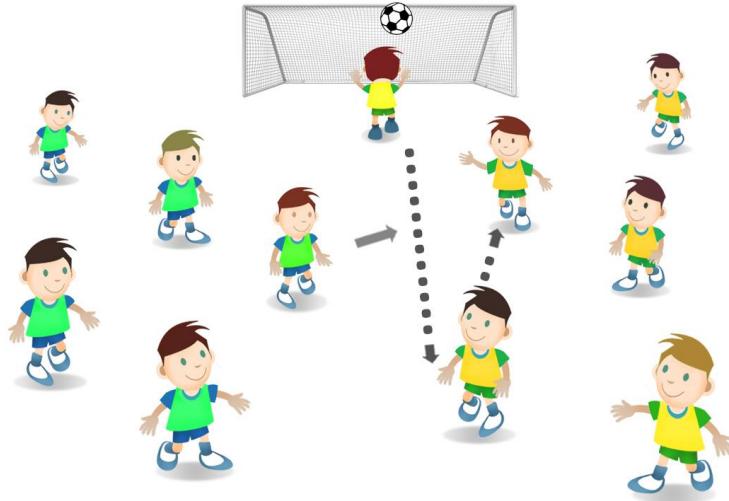
Spēli bieži vien spēlē bērni skolas laukumā vai improvizētā laukā. Tā norisinās starp divām komandām; ir vajadzīgi vieni vārti. Vārtsargs ir neitrāls, un viņa uzdevums ir pēc iespējas labāk sargāt vārtus. Kad vārtsargs ir noķēris bumbu, viņš pagriežas ar muguru pret laukumu, lai neredzētu spēlētājus, un met bumbu ar abām rokām pāri savai galvai. Abu komandu spēlētāji cenšas iegūt bumbu, un pēc tam raidīt to vārtos, kamēr komanda, kas netika pie bumbas, cenšas to viņiem atņemt. Lomas var mainīt vairākas reizes viena posma ietvaros, jo bumbu pāris sekunžu laikā var atgūt, pazaudēt un atkal atgūt.

Noteikumi:

- stūra sitiens netiek veikts, bet tiek ierakstīts. Par trīs stūra sitienu pretinieku komanda saņem soda sitienu.

Metodiskās norādes:

- parasti katrs spēlētājs spēlē atbilstoši savām zināšanām un prasmēm, pārsvarā individuāli. Spēlētājiem var ieteikt izveidot spēles stratēģiju, lai viņi varētu uzlabot spēli un rezultātus. Katra spēlētāja viedoklis ir jāuzklausa, un, ja tas ir piemērots, tas jāīsteno.



59. attēls. Uzvara

HR 58. Džokers

98

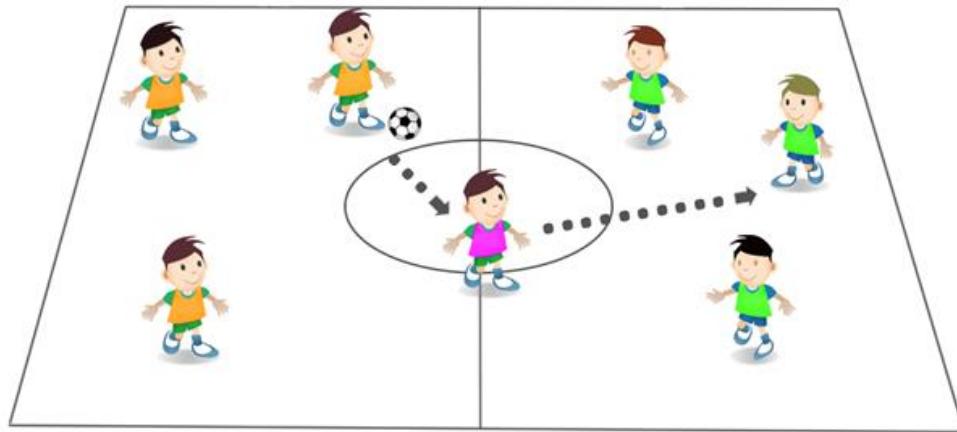
Spēli ieteicams spēlēt ar nepāra skaita dalībniekiem divās komandās parasta vai neliela izmēra laukumā. Katra komanda saģērbjas vienas krāsas tērpā un spēlē atbilstoši futbola noteikumiem. Viens spēlētājs saģērbjas no komandas krāsām atšķirīgās drēbēs un kļūst par džokeri, kas spēlēs abu komandu labā. Katru reizi, kad tiek gūti vārti, viņš spēlē vārtus guvušās komandas labā. Džokers var būt jebkurš no spēlētājiem (60. att.).

Noteikumi:

- džokers necenšas iegūt bumbu vai spēlēt aizsardzībā;
- džokers var raidīt bumbu vārtos, cik vien reižu iespējams.

Metodiskās norādes:

- skolotājs var mainīt džokeru pēc rotācijas principa, lai visi spēlētāji varētu pabūt šajā lomā.


60. attēls. Džokers

HR 59. Vācu stils

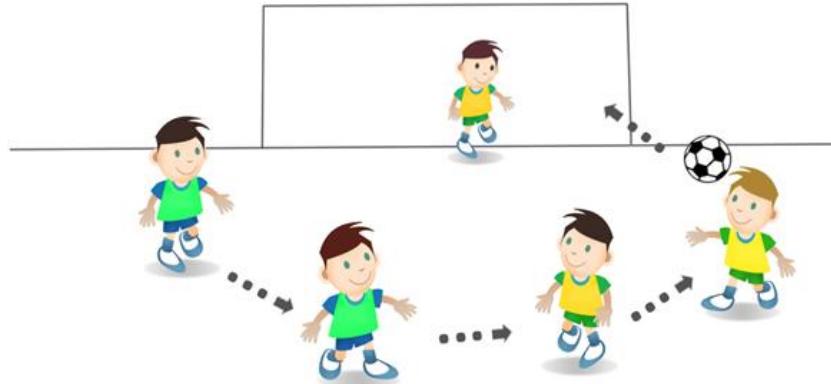
Vācu stils ir bērniem piemērota spēle, kurā vārtus gūst uz sienas. Viens bērns nostājas vārtu zonā; viņam ir jāsargā vārti, cenšoties pēc iespējas atvairīt sitienus. Pārējie spēlētāji — trīs, četri vai pieci — izkārtojas pusaplī ļoti tuvu vārtiem. Viņi cits citam piespēlē bumbu un cenšas iesist vārtus, taču tikai kā augsto sitienu vai ar galvu. Par vārtiem, kas gūti ar kāju, dod 2 punktus, bet ar galvu — 5 punktus. Ja vārtsargs ielaiž vairākus vārtus un sasniedz 25 punktus, viņš tiks uzskatīts par rezerves spēlētāju. Ja spēlētājs cenšas pabeigt sitienu, taču trāpa blakus vārtiem, viņš stājas vārtsarga vietā. Ja vārtsargam izdodas nobloķēt bumbu, spēle turpinās. Kad palikuši vairs tikai divi spēlētāji, spēlētājs ar mazāko iegūto punktu skaitu tiek uzskatīts par ļoti talantīgu (61. att.).

Noteikumi:

- ja spēlētājs cenšas gūt vārtus un bumba trāpa pa līniju (stieni) un iziet ārpus vārtiem, šis spēlētājs kļūst par vārtsargu;
- ja spēles beigās ir palikuši divi spēlētāji ar vienādu punktu skaitu, kas gūts iesistajos vārtos, katrs izdara trīs soda sitienus, līdz kādam no spēlētājiem ir mazāk punktu.

Metodiskās norādes:

- bumbu nedrīkst sist stipri.



61. attēls. Vācu stils

HR 60. Žākļstāja

Šī ir vienkārša aktivitāte, ko var spēlēt gan zēni, gan meitenes — lielāki vai mazāki. Spēli spēlē pa diviem, taču to var arī pielāgot un spēlēt mazās komandās. Spēlētāji nostājas 15-20 metru attālumā cits no cita. Spēlētājs, kuram nav bumbas, nostājas ar platām kājām, ar seju pret spēlētāju, kam ir bumba. Pēdējais centīsies raidīt bumbu, lai tā izriputu cauri pretinieka kājām. Ja spēlētājam tas izdodas, viņš iegūst punktu. Pēc tam lomas tiek mainītas (62. att.).

Noteikumi:

- bumbu nedrīkst sist stipri; spēles būtība ir bumbas sitiena precizitātē;
- spēle turpinās, līdz spēlētājs iegūst 10 punktus.

Metodiskās norādes:

- spēli var spēlēt, izmantojot vadošo kāju, pamīšus abas divas vai tikai nedominējošo kāju.



62. attēls. Žākļstāja

4.3. Gara spēks (rasisms = bailes no nezināmā)

F61. Noķer mani, ja vari, skrienot “krustu-šķērsu”

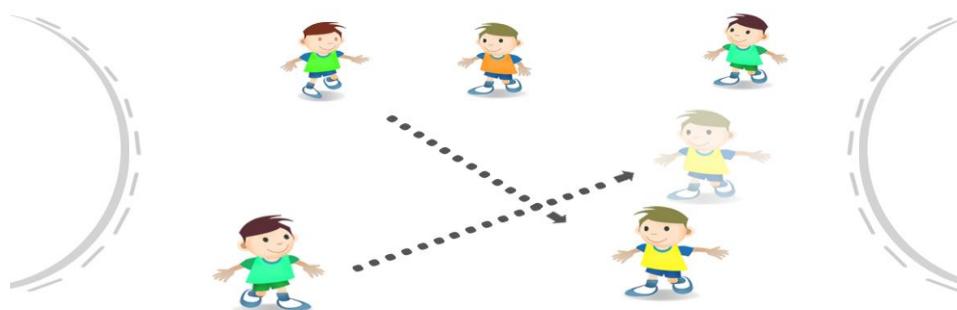
Spēle norisinās uz līdziena laukuma, un tajā piedalās 10-15 bērni. Izvēlieties spēlētāju, kura uzdevums būs ķert pārējos. To spēlētāju, kam dzenas pakaļ, var izglābt cits spēlētājs, kas nogriež ceļu ķērājam, izskrienot caur ķērāju un ķeramo. Ķērājs dzīsies pakaļ tam, kas viņam nogrieza ceļu. Spēlētājs, kuru noķer, kļūst par ķērāju (63. att.).

Noteikumi:

- spēles uzdevumu viens spēlētājs nodod nākamajam;
- katram spēlētājam vienu reizi jābūt ķērājam.

Metodiskās norādes:

- glābējam ir jāšķērso ceļš ķērāja priekšā.



101

63. attēls. Noķer mani, ja vari, skrienot “krustu-šķērsu”

F62. Lēkšanas stafete

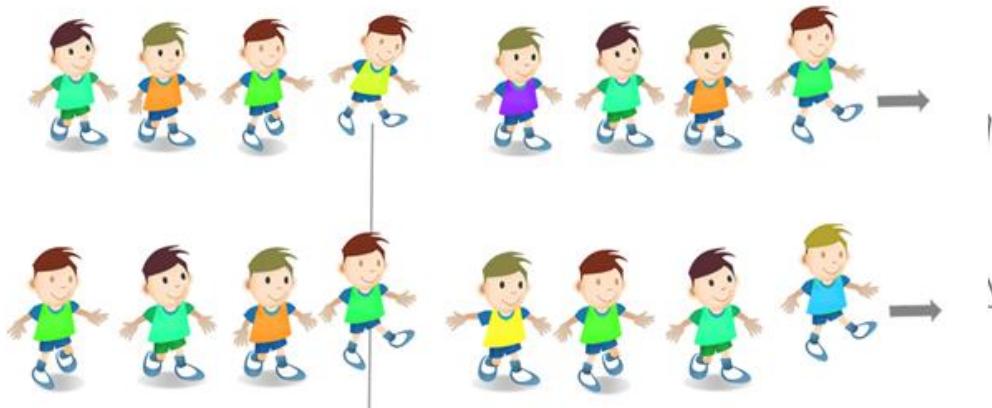
Dalībnieki sadalās divās vienādās komandās, nostājas rindā pie stara līnijas. Katrai komandai ir savs tiesnesis. Katras rindas pirmie spēlētāji veic tālu lēcienu no stāvus pozīcijas. Tiesneši atzīmē iezemēšanās vietu, un nākamie spēlētāji lec no tiesnešu iezīmētās vietas. Spēle turpinās, līdz katrs komandas spēlētājs ir veicis lēcienu. Beigās pierakstiet lielāko attālumu, kādu aizlēkusi kāda no komandām (64. att.)

Noteikumi:

- nākamas sacensību dalībnieks turpina iepriekšējā iesākto.

Metodiskās norādes:

- ņemiet vērā garā lēciena veidu.



64. attēls. Lēkšanas stafete

F63. Bumba ir karsta

102

Skolēni nostājas aplī, cits citam blakus, ar skatu uz apļa ārpusi; viens skolēns rokās tur bumbu. Apļa vidū nostājas spēles vadītājs. Pēc signāla bumba tiek padota no rokas rokā iepriekš noteiktā virzienā; bumba jāpadod pēc iespējas ātrāk, jo tā ir "karsta." Kādā brīdī spēles vadītājs iesvilpjas. Spēlētājs, kura rokās tajā brīdī ir bumba, izstājas no spēles, ja viņam uzreiz neizdodas piespēlēt bumbu nākamajam spēlētājam. Ja pēdējais ir gana uzmanīgs, viņam nevajadzētu satvert bumbu; taču, ja viņš to satver, viņš nevar turpināt spēli. Spēle turpinās, un bumbu padod pretējā virzienā. Pēdējie četri spēlētāji, kas palikuši spēlē, prot koncentrēties vislabāk (65. att.).

Noteikumi:

- bumbu padod iepriekš noteiktā virzienā, neizlaižot nevienu spēlētāju;
- nosakiet padošanas veidu: ar vienu roku, pāri plecam, gar muguru, ar atsitienu no grīdas utt.

Metodiskās norādes:

- ievērojet handbola spēlei raksturīgās darbības.



65. attēls. Bumba ir karsta

F64. Pieskaries bumbai

Kolektīvs sadalās divās grupās, katrā pa 8-10 skolēniem, un nostājas aplī; katra apļa centrā nostājas viens spēlētājs. Aplī stāvošie spēlētāji padod bumbu dažādos veidos, kamēr apļa vidū esošais spēlētājs cenšas pieskarties bumbai vai nu tai atrodoties gaisā vai kādam spēlētājam rokās. Spēlētājs, kura piespēli pārtvēra, vai kura rokās bumbai pieskārās vidū stāvošais, mainās ar viņu vietām.

Noteikumi:

- apļa iekšpusē kustības tiek veiktas ar papildu soli;

Metodiskās norādes:

- bumbu piespēlē līdzīgi kā rokasbumbā;

F65. Pēdējais pāris skrien

Spēlētāji sastājas pāros pa diviem. Jūsu priekšā stāv ķērājs, kurš nedrīkst skatīties atpakaļ. Viņš, stāvot savā vietā, iesaucas: "Pēdējais pāris skrien!" Pēc šī signāla pēdējais pāris skrien — viens pa rindas kreiso, otrs pa labo pusī tā, lai būtu sadevušies rokās, bet ķērājs viņus nenoķertu. Lai izvairītos no noķeršanas, pirmā pāra dalībnieki pavirzīsies noteiktā attālumā no rindas un satiksies tālāk no rindas beigām. Noķertais spēlētājs kļūst par ķērāju, savukārt

otrs nostājas pārī ar iepriekšējo ķerāju, un abi ieņem vietu rindas sākumā. Izskrējušie pāri nostājas rindas priekšā (66. att.).

Noteikumi:

- izvēlieties metra attālumu starp skrējējiem un rindu/ķerāju;
- ir aizliegts skriet šurpu turpu ar nolūku apmānīt ķerāju.

Metodiskās norādes:

- abi spēlētāji skrien vienā veidā;
- jūs varat arī ieviest skriešanu atpakaļgaitā.



66. attēls. Pēdējais pāris skrien

F66. Zvejas tīklis un mazās zivis

Šo spēli var spēlēt gan telpā, gan līdzīgā laukumā vai laukā. Ja spēli spēlē iekštelpās, spēles laukums ir 20x40 m vai pat lielāks taisnstūris. Izvēlieties spēlētāju, kurš sāks spēli, un pārējie izretojas pa laukumu. Izvēlētais spēlētājs sāk dzīties pakaļ pārējiem, un viņa uzdevums ir kādam pieskarties ar vienu roku. Tas, kuram pieskaras, sadodas rokās ar ķerāju, un viņi turpina ķert pārējos kopā. Katrs nākamais nokertaīs spēlētājs sadodas rokās, kopā veidojot "zvejas tīklu". Ja ķēde klūst pārāk gara, tā var sadalīties divos tīklos.

Spēle beidzas, kad ir noķerti visi spēlētāji (67. att.).

Noteikumi:

- kēdi (zvejas tīklu) veidojošie bērni nedrīkst atlaist rokas;
- spēlētāji, kuriem dzenas pakaļ, nedrīkst iziet ārpus spēles laukuma robežām;
- spēlētājs ir uzskatāms par noķertu, kad ap viņu sakļaujas zvejas tīkls vai tīkla galos esošais spēlētājs viņam pieskaras.

Metodiskās norādes:

- paskaidrojiet zvejas tīklu veidojošajiem skolēniem, ka, lai ātrāk nokertu kādu, vienam ir jāvada tīkls un jāizvēlas ķeramais;
- ja zvejas tīkls sadalās (tajā esošie spēlētāji atlaiž rokas), spēlē var ieviest taktiskas kombinācijas, piemēram, divi zvejas tīkli var darboties saskaņoti, lai vieglāk nokertu spēlētājus/zivis.



67. attēls. Zvejas tīklis un mazās zivis

F67. Sacensības aplī

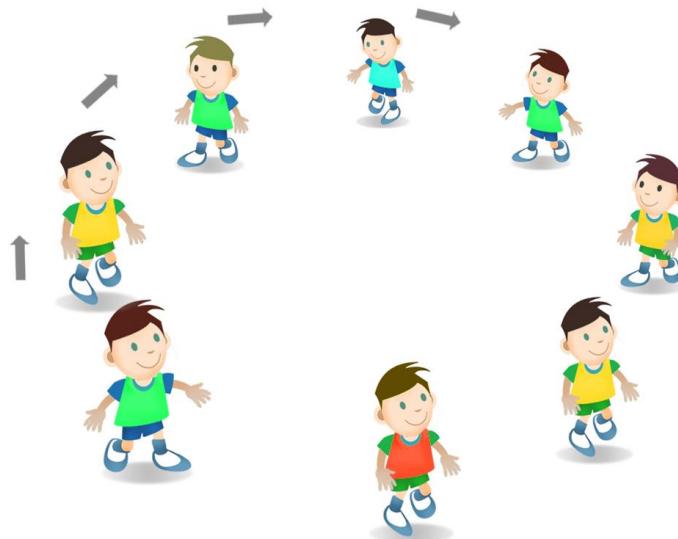
Sacensības aplī var organizēt laukā vai telpās; tajās piedalās 20-30 bērnu grupa. Spēlētāji nostājas aplī, lielā attālumā — vismaz 3 soļus cits no cita. Pēc signāla spēlētāji sāk skriet pa apli, un katrs cenšas apsteigt sev priekšā esošo spēlētāju. Apdzīšana var notikt tikai pa ārējo apli. Spēlētājs, kuru apdzīn cits spēlētājs, izstājas no spēles. Pēdējais spēlētājs ir uzvarētājs (68. att.).

Noteikumi:

- spēlētājs, kas izrāvies uz priekšu, pieskaras apdzītā spēlētāja plecam, un viņam tūlīt ir jāizstājas no spēles.

Metodiskās norādes:

- kad skrējiens pārāk ilgi bijis vienā virzienā vai arī aplis kļūst par mazu, pēc vadītāja signāla spēlētāji pagriežas uz otru pusī un skrien pretējā virzienā. Šādi var vienlaikus rosināt gan spēlētāju interesi, gan uzmanību;
- lai aplis skriešanas laikā nesašaurinātos, to labāk iezīmēt ar pārtrauktu līniju (vai arī uzzīmēt ar krītu), un spēlētājiem ir jāievēro šīs līnijas. Spēlētājiem jāskrien pa iezīmētā apļa ārmalu.



68. attēls. Sacensības aplī

106

F68. Mērķē uz bumbu

Spēli var rīkot telpās vai laukā; tajā piedalās 10-40 cilvēku; spēlē izmanto vingrošanas un handbola bumbas. Lielo bumbu apsiens ar virvi un iekarina griestos, stienī utt., lai tā atrastos 2 m virs zemes. Spēlētāji sadalās divās komandās, izkārtojas vienā rindā, 4-5 m bumbas abās pusēs. Visi komandas spēlētāji saņems bumbu. Pēc spēles starta signāla katrs komandas spēlētājs uz maiņām cenšas ar handbola bumbu trāpīt lielajai, iekarinātajai bumbai; trāpīgie metieni tiek pierakstīti. Pēc tam otrās komandas spēlētāji paceļ bumbas un izdara savus

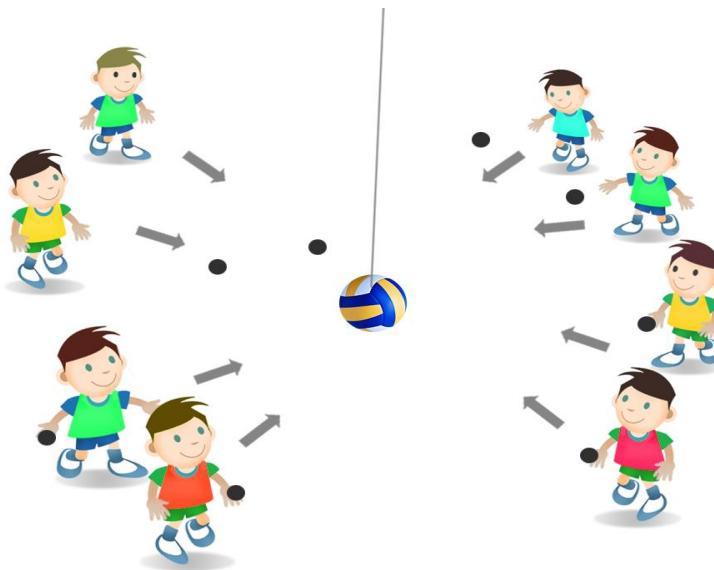
metienus. Pēc katras komandas 3-5 raundiem saskaita visus komandas iegūtos punktus; vairāk punktu ieguvusī komanda tiek uzskatīta par ļoti precīzu (69. att.).

Noteikumi:

- metiens pa lielo bumbu notiek tikai pēc signāla;
- nosakiet zonu, kur atvēzēties vai ieskrieties bumbas mešanai; šo zonu metiena laikā nedrīkst pārkāpt.

Metodiskās norādes:

- ja spēlētāju skaits ir lielāks, varat tos sadalīt 4 komandās; tie nostājas pusaplī ap iekārto bumbu;
- šaušanas attālums, kā arī iekārtās bumbas augstums ir atkarīgs no kolektīva spējām un iespējām;
- pēc katras komandas metieniem, spēles vadītājs aptur bumbu, lai tā nekustētos, ja pirms tam tai trāpija ar bumbu.



69. attēls. Mērķē uz bumbu

F69. Uzbrukums un aizsardzība

Šo spēli spēlē plašās iekštelpās vai laukumā, piedaloties 20-30 cilvēkiem; spēlē izmantojiet nelielus konusus un vairākas handbola bumbas atbilstoši spēlētāju skaitam. Uzzīmējiet 15 -20 m garu un 10-12 m platu taisnstūra formas laukumu. Spēlētāji sadalās divās vienādās

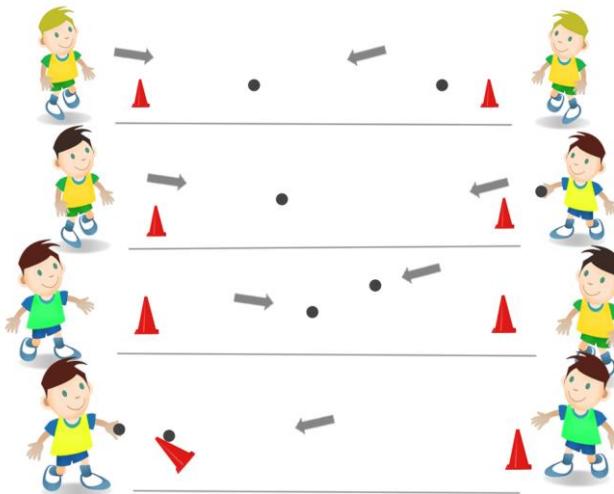
komandās, katra nostājas pie vienas no laukuma ūsajām malām, proti, 1 m pirms šīs līnijas. Pie sānu līnijas aiz katras spēlētāja novietojiet nelielu konusu. Rindā stāvošajiem spēlētājiem katram rokā ir neliela bumba, un viņi gaida starta signālu. Pēc signāla katrs spēlētājs mērķē uz pretinieka laukumā novietotajām pudelēm, un cenšas tās nogāzt, vienlaikus aizsargājot savas pudeles. Kad izmestas visas bumbas, spēle tiek pārtraukta un jūs saskaitāt katras komandas apgāztās pudeles. Tikmēr spēlētāji savāc bumbas un sāk spēli no jauna. Pēc pāris mēģinājumiem saskaitiet kopējo apgāzto pudeļu skaitu un uzrakstiet to uz tāfeles (70. att.).

Noteikumi:

- bumbu var mest tikai no tām vietām, kas īpaši iezīmētas metienam uz pretinieku laukumu;
- bumbas tiek savāktas šim nolūkam paredzētajā starpbrīdī;
- apgāztās pudeles drīkst pacelt tikai pēc attiecīgi dotas komandas.

Metodiskās norādes:

- metieni tiek izdarīti atbilstoši handbola spēles tehnikai: pudeles nedrīkst gāzt ar ripojošu bumbu.



70. attēls. Uzbrukums un aizsardzība

F70. Ripojošais mērkis

Šo spēli var rīkot iekštelpās vai laukā; tajā piedalās 20-40 dalībnieki, un izmanto handbola bumbu, 4 mazus karodziņus un vairākas tenisa bumbiņas. Iezīmējiet taisnstūra spēles laukumu; vienai tā malai jābūt 10-12 m. Laukuma stūrus atzīmē ar maziem karodziņiem.

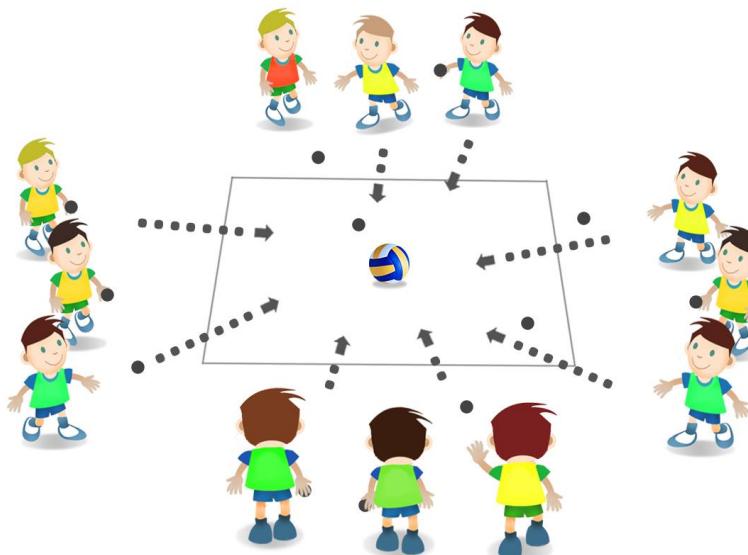
Spēlētāji sadalās četrās komandās ar vienādu spēlētāju skaitu; katra komanda nostājas pie četrstūra malām, ar skatu uz centru. Laukuma vidū novietojiet handbola bumbu un iedodiet katrai komandai vienādu skaitu mazo bumbiņu. Pēc sākuma signāla spēlētājiem, kas tur mazo bumbiņu, ir jātrāpa vidū esošajai lielajai bumbai, lai to aizripinātu līdz otras komandas līnijai (71. att.).

Noteikumi:

- katra komanda paliek savā zonā un nedrīkst iekāpt pretinieku zonā;
- bumbas savāc, kad spēle ir apturēta, un spēlētāji paņem bumbiņu, ar ko vēlāk mest pa lielo bumbu.

Metodiskās norādes:

- metieni tiek veikti handbola spēlei raksturīgajā tehnikā;
- bumbu nedrīkst ripināt uz mērķi.



71. attēls. Ripojošais mērķis

F71. Trīs soļi uz priekšu

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai spēļu laukumā. Spēles laukumā uzzīmējiet divas zonas, apmēram 10-15 m attālumā vienu no otras. Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās, un katra nostājas ierobežotajā zonā ar skatu viena pret otru. Spēle notiek ar mini basketbola bumbu, ko tur viens no komandas pirmajiem spēlētājiem. Pēc skolotāja signāla viņš met

bumbu pirmajam pretinieku komandas spēlētājam. Ja viņš to noķer, viņš paitet *trīs soļus* un met bumbu nākamajam komandas dalībniekam.

Ja spēlētājam neizdodas noķert bumbu vai arī viņš to noķer pēc tam, kad tā atsitusies pret zemi, viņš nedrīkst iet trīs soļus uz priekšu, un pamet bumbu atpakaļ pretējās komandas bērnam.

Spēle beidzas, kad komandas spēlētājiem ar sekmīgu metienu palīdzību izdodas nonākt citas komandas laukumā (72. att.).

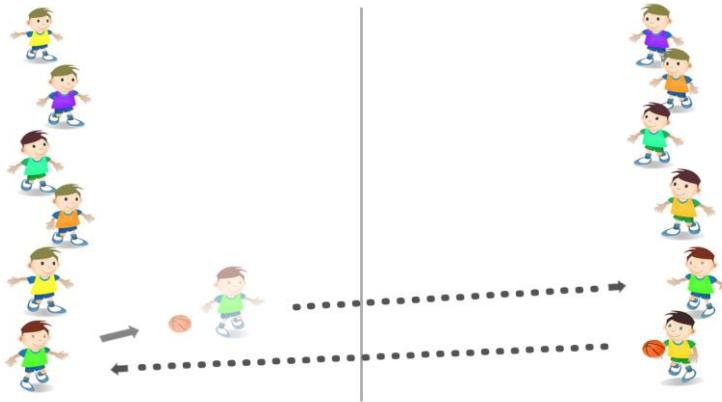
Versija: vecākiem bērniem var uzdot grūtākus uzdevumus: noķert bumbu ar vienu roku, pirms bumbas noķeršanas sasist plaukstas virs galvas vai zem ceļgaliem.

Noteikumi:

- trīs soļi ir normāli, nevis lēciena soļi.

Metodiskās norādes:

- skolotājs norāda bumbas padosanas procedūru;
- jūs vienlaikus mācāt padosanu, iešanu uz priekšu ar trim soļiem un basketbola spēlei raksturīgos elementus (griešanos, stāvēšanu, driblēšanu).



72. attēls. Trīs soļi uz priekšu

F72. Lamatas

Spēli var spēlēt gan vingrošanas zālē, gan laukā. Spēlētāji sadodas rokās un izveido divus apļus — vienu mazāku un vienu lielāku, turklāt mazo pa vidu lielajam; apli griežas uz pretējām pusēm. Pēc spēles vadītāja komandas viņi apstājas. Bērni no mazā apļa paceļ rokas, bet tie, kas atrodas lielajā aplī, pēc brīvas izvēles iet tajā iekšā un nāk no tā ārā. Pēkšņi spēles vadītājs dod komandu: "Rokas lejā!" Mazajā aplī esošie nolaiž rokas un tie, kas atrodas lielajā

aplī un ir tajā iesprostoti, ir uzskatāmi par noķertiem. Viņi sadodas rokās mazajā aplī, un spēle turpinās. Kad lielajā aplī palikuši vien daži spēlētāji, viņi izveido mazo apli un spēle tiek sākta no jauna (73. att.).

Noteikumi:

- slazdā noķertie spēlētāji nedrīkst ar spēku rauties laukā no slazda.

Metodiskās norādes:

- kad iekšējais aplis spēlētāju skaita ziņā kļūst lielāks par ārējo, ārējā aplī stāvošie atlaiž rokas.



73. attēls. Lamatas

F73. Lietuslāšu sacensības

Spēle notiek vingrošanas zālē. Skolēni nostājas 2-3 vienādās rindās, paralēli cita citai, apmēram divu roku atstatumā cita no citas. Katram dalībniekam piešķir savu skaitli. Spēlētāji sēž sakrustotām kājām. Katras rindas priekšā ir novietota basketbola bumba. Vadītājs skaļi nosauc skaitli, un spēlētāji, kam šis skaitlis piešķirts, pakāpjas pa labi no rindas un skrien uz priekšu. Viņi paņem bumbu, driblē to un piespēlē pirmajam spēlētājam, kas, pēc iespējas

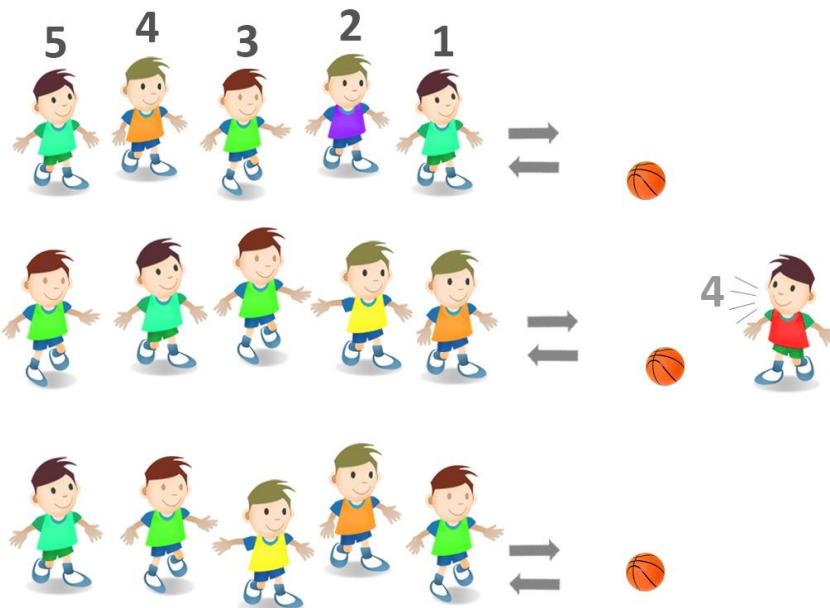
ātrāk driblējot to uz rindas galu, pait tam garām un turpina driblēt un virzīties uz rindas priekšpusi, kur atstāj bumbu un atgriežas sākotnējā vietā. Spēlētājs, kurš pirms atgriežas izejas punktā, nopolna savai komandai punktu (74. att.).

Noteikumi:

- bērni vadās pēc basketbola spēles noteikumiem (nedrīkst driblēt ar abām rokām vai nostaigāt);
- bērni driblē bumbu ar vadošo roku un tad ar nedominējošo roku.

Metodiskās norādes:

- driblēšanai jābūt precīzai.



74. attēls. Lietuslāšu sacensības

F74. Dvīņu koki

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai āra spēļu laukumā. Spēlētāji sadalās divās vai trīs komandās. Uzzīmējiet starta līniju pie katras komandas, un 10-15 metru attālumā vienu no otra novietojiet konusus. Komandas sadalās pa pāriem un nostājas aiz starta līnijas. Pēc signāla pirms no katras komandas pārvietojas ar basketbola bumbu, kuru abi pāra dalībnieki tur ar galvām; šādi viņiem jāaiziet līdz konusam, tad jāgriežas atpakaļ un jāpadod

bumbu nākamajam pārim. Spēlētāji pārvietojas sadevušies rokās. Komanda, kura pirmā pabeidz sacensības, proti, ja visi pāri ir paveikuši uzdevumu, tiek pasludināta par komandu, kas ļoti labi prot saskaņot savas darbības (75. att.).

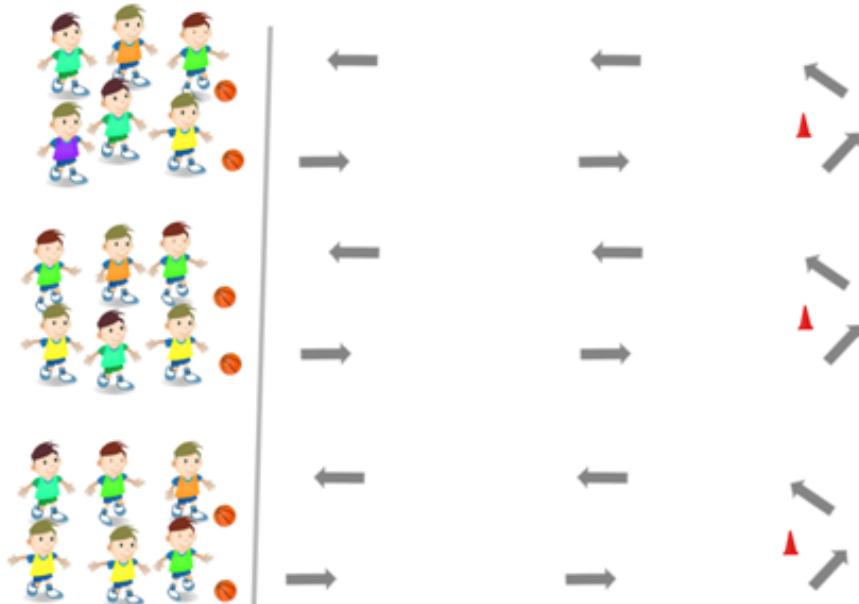
Versija: abi spēlētāji balsta bumbu ar pieri, un viņi pārvietojas ar papildu soļiem.

Noteikumi:

- lai bumba būtu labākā līdzsvarā, bērni to balsta ar pieri;
- ja bumba nokrīt, bērniem tā jāpaņem un jāturpina sacensības no tās vietas, kur bumba nokrita.

Metodiskās norādes:

- atstatumu no starta līnijas un konusa var mainīt atkarībā no dalībnieku vecuma;
- pāros esošajiem dalībniekiem vajadzētu būt apmēram vienā augumā.



75. attēls. Dvīņu koki

F75. Atrodiet ligzdu

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē, basketbola vai handbola laukumā. Bērni sadalās grupās pa 5-8 spēlētājiem, un katras komandas tiek nosaukta kādā krāsā (piemēram, sarkanā, zaļā, dzeltenā utt. komanda), un katram bērnam tiek iedota basketbola (handbola, volejbola) bumba. Skolēni izveido ligzdu (apli) un novieto tajā kādu priekšmetu (konusu, pudeli, kārbu

utt.). Pēc skolotāja signāla skolēni dodas riņķī pa savu apli, driblējot bumbu. Pēc nākamā signāla, nepārtraucot driblēšanu, viņi izretojas pa laukumu.

Vadītājs maina priekšmetu atrašanās vietu, un pēc skolotāja signāla (piemēram: sarkanais — konuss, zaļais — kaste, dzeltenais — pudele) studentiem iespējami ātrāk jāsagrūpējas ap minēto priekšmetu, nepārtraucot driblēšanu un izveidojot jaunu apli. Uzdevuma būtība ir ievērot likumus un cienīt kā komandas biedrus, tā spēles partnerus (76. att.).

Noteikumi:

- nedrīkst pārtraukt driblēšanu;
- ja bumba nokrīt, driblēšanu atsāk no tās vietas, kur tā nokrita.

Metodiskās norādes:

- skolotājs norāda, ar kuru roku driblēt, un viņš arī pārbauda, cik precīzi šī darbība tiek veikta;
- skolotājs saprotami izskaidro spēles noteikumus.



76. attēls. Atrodiet ligzdu

F76. Zirnekļu sacensības

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai spēļu laukumā. 10-15 metru attālumā vienu no otras uzzīmējiet divas paralēlas līnijas. Pirmā ir starta līnija, bet otra — finiša līnija. Dalībnieki sadalās 2-4 vienādās komandās un nostājas cita aiz citas — aiz starta līnijas. Pēc skolotāja signāla katras komandas pirmais dalībnieks sāk skriet uz finiša līniju. Nonākot pie tās, viņš

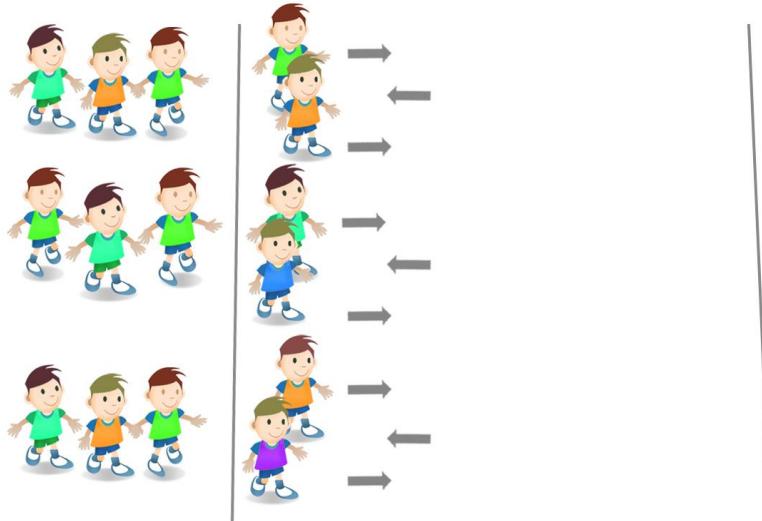
pieskaras līnijai un lielā ātrumā skrien atpakaļ pie komandas. Tad viņš paņem citu komandas biedru pie rokas un turpina to pašu distanci sadevušies rokās. Nākamais ir trešais utt., līdz visa komanda skrien pa norādīto ceļu. Jums jānovērtē kustības ātrums un uzdevuma pildīšanas precizitāte (77. att.).

Noteikumi:

- skolēni nedrīkst atlaist rokas. Ja viņi atlaiž rokas, viņiem ir jāapstājas, no jauna jāsadodas rokās un tad jāturpina skrējiens no apstāšanās vietas.

Metodiskās norādes:

- skriešanas distancei nevajadzētu būt garākai par 15-20 metriem;
- komandā jābūt ne vairāk kā 5-6 dalībniekiem;
- jūs varat novietot viņu ceļā kādu šķērsli, kuru jāpārvār.



77. attēls. Zirnekļu sacensības

F77. Ķeriet bumbu!

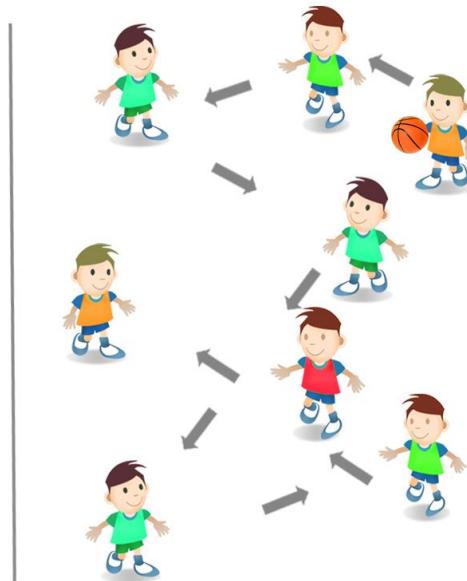
Spēle notiek vingrošanas zālē. Kolektīvs izretojas vienā laukuma pusē, un vienu no skolotāja izvēlētiem dalībniekiem ir jānoķer ar basketbola bumbu, kuru piespēlēs no rokas rokā (neskrienot ar to, lai nepieļautu nostaiķāšanu), līdz ķeramajam pieskaras ar bumbu. Bumbu nedrīkst mest, tai tikai jāpieskaras ķeramajam. Kad bēgošajam pieskaras ar bumbu, viņš mainīsies vietām ar citu spēles dalībnieku, kuru izvēlēsies skolotājs (78. att.).

Noteikumi:

- skolotāja nosaukto skolēnu pārējie nedrīkst nedz ļert, nedz kaut kādā veidā traucēt viņam skriet;
- skolēni nedrīkst driblēt bumu;
- skolēni laukumā drīkst pārvietoties bez bumbas.

Metodiskās norādes:

- ja kolektīvs ir lielāks, laukumu var paplašināt;
- jūs varat spēlēt arī ar papildu bumbu



78. attēls. Keriet bumbu!

F78. Skrien, padod un driblē

Spēle notiek vingrošanas zālē. Dalībnieki sadalās grupās pa 6; 3-5 metru attālumā pirms katras grupas novietojiet 5 basketbola bumbas. Pēc signāla visi dalībnieki, izņemot pirmo spēlētāju, notupstas; pirmais spēlētājs skrien pēc bumbām un pamīšus padod tās savas grupas dalībniekiem, sākot ar pēdējo. Spēlētājs, kurš saņems nākamo piespēli, pieceļas. Kad visiem ir bumbas, viņi sāk tās driblēt un novieto sākotnējās pozīcijās, pēc tam atgriežas savās

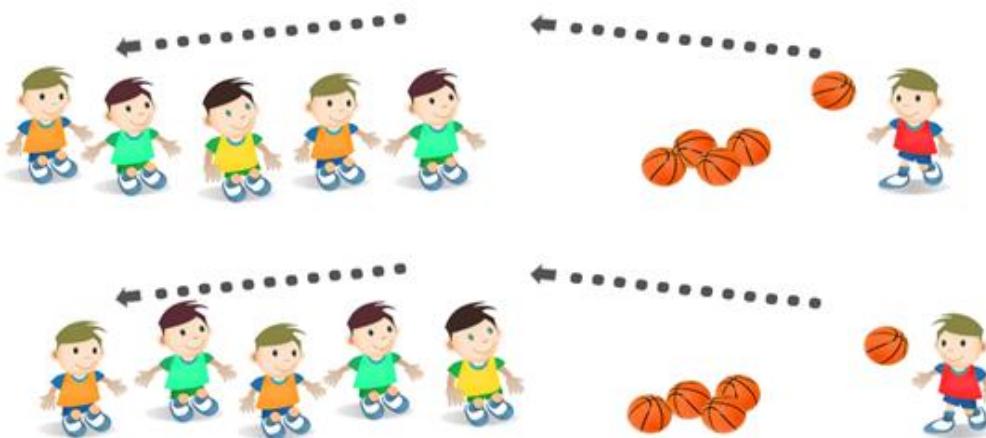
vietās un nostājas taisnā līnijā. Komanda, kas pirmā izpilda uzdevumu, tiek uzskatīta par ļoti ātru (79. att.).

Noteikumi:

- skolēni sāk driblēt tikai tad, kad padotas visas 5 bumbas;
- skolēni atgriežas tādā pozīcijā, kādā tika nostādīti sākotnēji.

Metodiskās norādes:

- skolotājs norādīs, ar kuru roku driblēt;
- lai negūtu traumas, skolēniem jāstāv rokas stiepiena attālumā citam no cita.
- skolotājs pasaka skolēniem, ka viņiem jāpaliek tuples pozīcijā, līdz aiz viņa esošais spēlētājs saņem bumbu.



79. attēls. Skrien, padod un driblē

F79. Mērķe ar bumbu

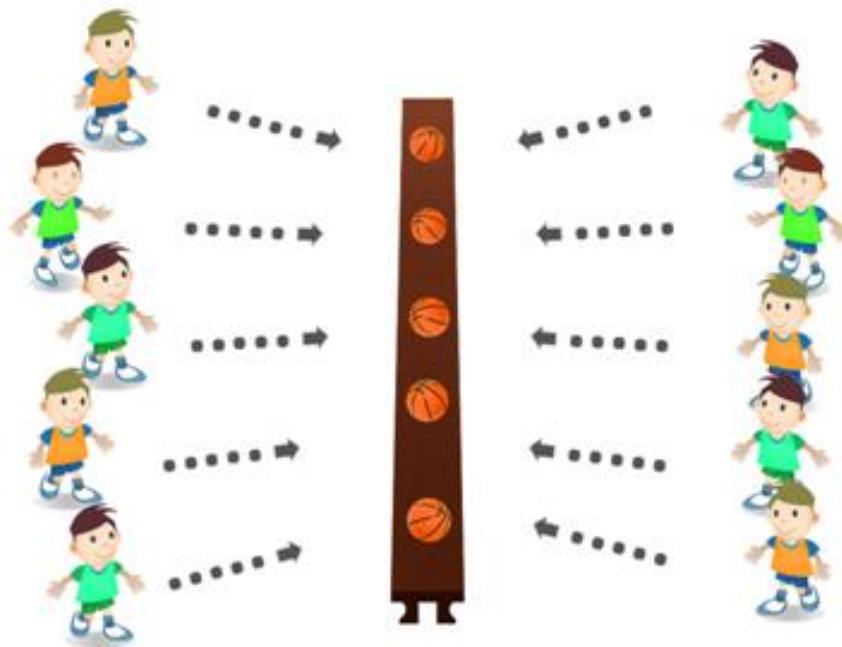
Skolēni sadalās 2 komandās, un katra saņem pa 1 bumbai. Abas komandas stāv ar skatu viena pret otru, aiz līnijām, kas uzzīmētas uz grīdas: pa vidu starp komandām novietojiet vingrošanas solu un uz tā — dažas vingrošanas bumbiņas. Pēc signāla abu komandu dalībnieki sāk mest bumbas vingrošanas bumbiņu virzienā, lai tām trāpītu. Pēc tam spēlētāji paņem aizmestās bumbas, atgriežas pie savas līnijas un atkal met pa vingrošanas bumbiņām. Spēles beigās uzvarētāja ir komanda ar visvairāk sekmīgiem metieniem (80. att.).

Noteikumi:

- skolēni var mest bumbas, tikai stāvot aiz novilktajām līnijām;
- tās vingrošanas bumbiņas, kas nokrīt no sola, nedrīkst pacelt.

Metodiskās norādes:

- attālumu starp abām līnijām var koriģēt, ņemot vērā kolektīva spējas;
- mešanai var izmantot basketbola, volejbola, handbola vai futbola bumbas.


80. attēls. Mērķē ar bumbu
F80. Saņemiet bumbu no pretinieka!

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai basketbola laukumā. Kolektīvs izretojas visā basketbola laukumā, un katram spēlētājam ir bumba. Pēc starta signāla visi spēlētāji ar vienu roku driblē bumbu, bet ar otru cenšas atņemt bumbu pretiniekam. Spēlētājs, kurš zaudē bumbu, izstājas no spēles, un viņam ir jāveic soda metieni grozā (81. att.).

Noteikumi:

- skolēni nedrīkst pārtraukt bumbas driblēšanu;
- skolēni nedrīkst driblēt bumu ar abām rokām.

Metodiskās norādes:

- ja kolektīvs ir mazāks, skolotājs samazina arī laukuma izmērus;
- skolotājs norāda, ar kuru roku driblēt.



81. attēls. Saņemiet bumbu no pretinieka!

F 81. Padodiet bumbu aplī

Spēlētāji sastājas aplī, kas kustas ar papildsoli — pa kreisi vai pa labi (lai apmānītu vidū esošo skolēnu, kad tiek piespēlēta bumba). Spēlētājs nostājas apļa iekšpusē. Pārējie padod bumbu (ar kāju) cits citam, piespēli izdarot ar vienu pieskārienu, nosakot pārvietošanās stratēģiju un brīdi, kurā tiek mainīts virziens; apļa iekšienē esošajam skolēnam ir jādabū bumba.

Noteikumi:

- kad aplī stāvošais spēlētājs pieskaras bumbai ar jebkuru ķermeņa daļu, izņemot rokas, tiek uzskatīts, ka viņš ir ieguvis bumbu;
- spēlētājs, kura piespēli pārtvēra, mainās vietām ar ļerāju.

Metodiskās norādes:

- lai spēli un sadarbību padarītu sarežģītāku, skolotājs lūdz apļa dalībniekiem brīvi pārvietoties pa visu laukumu.

F 82. Bumbas iegūšana, divas komandas, divas bumbas

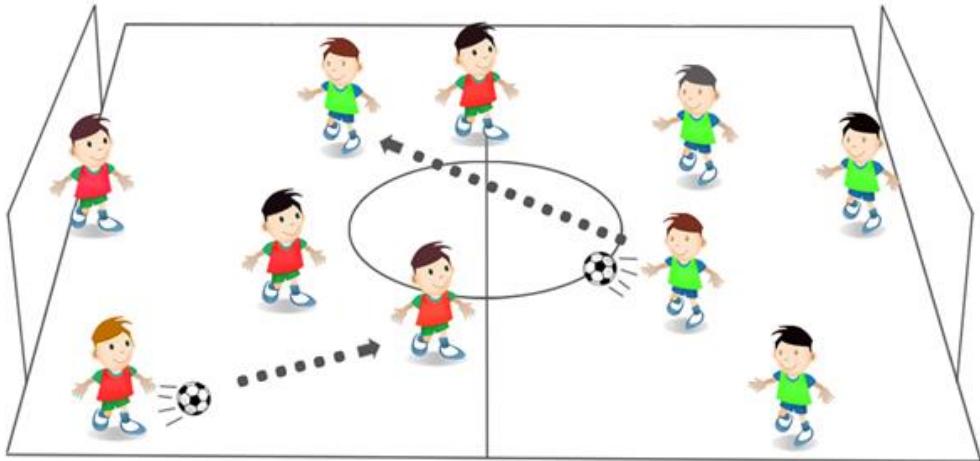
Spēlētāji sadalās divās jauktās komandās ar apmēram vienādu dalībnieku skaitu. Katrai komandai ir bumba. Spēle norisinās uz 25/25 m liela laukuma, katrā komandā pa 6 spēlētājiem. Komandām ir atšķirīgas krāsas T-krekli, piemēram, zaļi un sarkani. Zaļā komanda padod piespēles tikai savējiem, un šis pats noteikums attiecas uz sarkano komandu. Tiem spēlētājiem, kas nepārtraukti kustas, ir jāatbrīvojas, lai saņemtu un izdarītu piespēli, nešķērsojot ar savu bumbu pretinieku komandas bumbas ceļu. Komandu, kurai izdodas veikt pirmās 30 piespēles, treneris uzskatīs par ļoti rezultatīvu (82. att.)

Noteikumi:

- spēlētāji, atkarībā no sava līmeņa, var pieskarties bumbai vienreiz, divreiz, taču ne vairāk kā trīs reizes;
- bumbu nedrīkst piespēlēt atpakaļ tam spēlētājam, kas to padeva;
- ja bumba iziet ārpus laukuma robežām vai arī dalībnieki pārkāpj minētos noteikumus, komanda sāk skaitīt piespēles no nulles.

Metodiskās norādes:

- mudiniet spēlētājus efektīvi sazināties;
- pārmetumi nav pieļaujami; drīkst tikai uzmundrināt un konstruktīvi diskutēt.



82. attēls. Bumbas iegūšana, divas komandas, divas bumbas

F 83. Sadošanās rokās

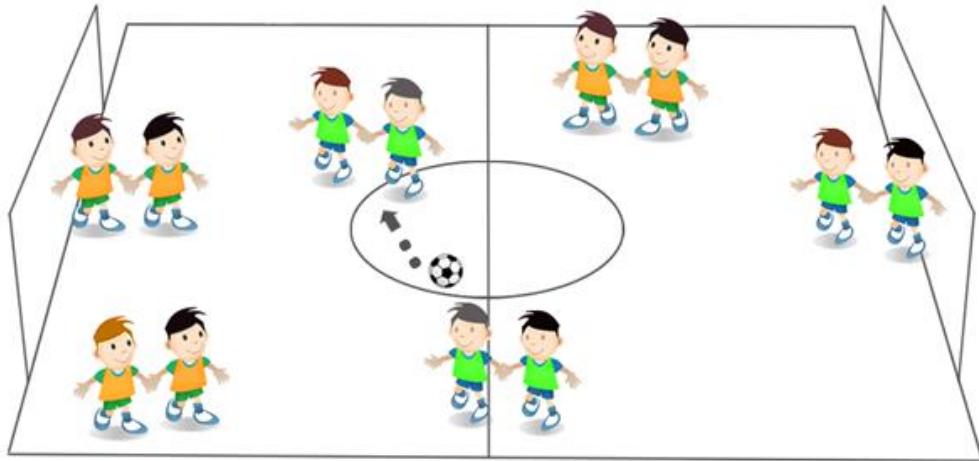
Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās. Spēlējiet atbilstoši parastajiem noteikumiem; spēlētājiem jāsadalās pa pāriem un spēles posmos jāsadodas rokās neatkarīgi no dzimuma vai rases. Ja komandā ir nepāra spēlētāju skaits, viens būs vārtsargs; ja komandā ir pāra spēlētāju skaits, vārtsarga funkcijas pildīs divi spēlētāji, kas sadevušies rokās (83. att.).

Noteikumi:

- spēlētāji nedrīkst atlaist komandas biedra roku, izņemot īpašus gadījumus, kas saistīti ar spēlētāja vai pretinieka drošību;
- ja pāris atlaiž rokas, komandai jāveic brīvais metiens vai pat metiens no 7 metru attāluma.

Metodiskās norādes:

- katram pārim ļoti svarīga ir vārdiska un taktiska saziņa. Spēlētāji var norunāt konkrētus noteikumus un tad tos izmantot, lai uzlabotu spēles rezultativitāti. Piemēram, katrs pāris var izvēlēties vadītāju vai arī ierosināt noteikumu, kas paredz, ka, ja viens no viņiem kaut ko nolemj, otrs nekavējoties izpilda to.



83. attēls. Sadošanās rokās

F 84. Improvizētais futbols

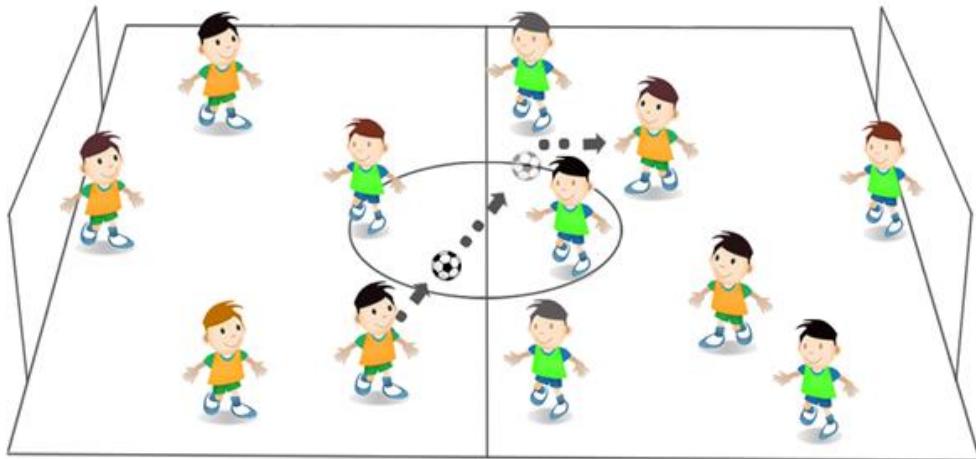
Improvizētais futbols ir spēle, kur spēlējot, Zinedīns Zidāns vai Nikolā Dobrīns kļuva par leģendāriem spēlētājiem. Spēle notiek pēc futbola noteikumiem, ar to izņēmumu, ka mazizmēra laukumā ir novietoti mazi vārti un dalībnieki spēlē ar mazāku bumbu vai pat kastani (84. att.).

Noteikumi:

- noteikumus, kas attiecas uz vārtiem, vai laukuma ierobežojumus paziņo pirms spēles. Piemēram, laukumu ierobežo divas mugursomas, kas novietotas metra attālumā viena no otras, savukārt bumba tiek uzskatīta par izsistu no laukuma, kad tā pieskaras sētai.

Metodiskās norādes:

- spēles nolūks ir jautrība, kustības un laba laika pavadīšana.



84. attēls. Improvizētais futbots

F 85. Sasietās kurpjus šnores

Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās. Katras komandas spēlētāji sastājas pa pāriem neatkarīgi no dzimuma vai rases. Katra pāra spēlētāji, kas atrodas līdzās, sasien savas kurpjus šnores kopā ar blakus esošā komandas biedra kurpjus šnorēm. Spēle notiek atbilstoši futbola pamatnoteikumiem. Tas nodrošinās gan jautrību, gan kustības. Komandas biedriem ir jākoordinē savas kustības tā, lai virzītos uz priekšu vai trāpītu bumbai. Vārtsargu nav, jo šo uzdevumu pilda tas pāris, kas atrodas vistuvāk vārtiem.

Noteikumi:

- vārti ir uzskatāmi par gūtiem, ja bumba iesista no pretinieku komandas laukuma puses.

Metodiskās norādes:

- pirms spēles katrs spēlētājs sasien kopā savas un otra komandas spēlētāja kurpjus šnores, un viņiem tiek dots mazliet laika aprast ar jaunajām kustībām.

F 86. Sargi savu pārinieku

Šī ir divpusēja spēle, kur katram komandas dalībniekam ir jāatrod pārinieks no pretinieku komandas. Pārus var veidot pēc līdzvērtības, garuma vai komandā piešķirtās funkcijas principa. Piemēram, aizsargu pārinieks būs pretinieku komandas aizsargs, un otrādi; labā centra pušes spēlētāja pārinieks būs kreisā centra pušes spēlētājs no pretinieku komandas utt.

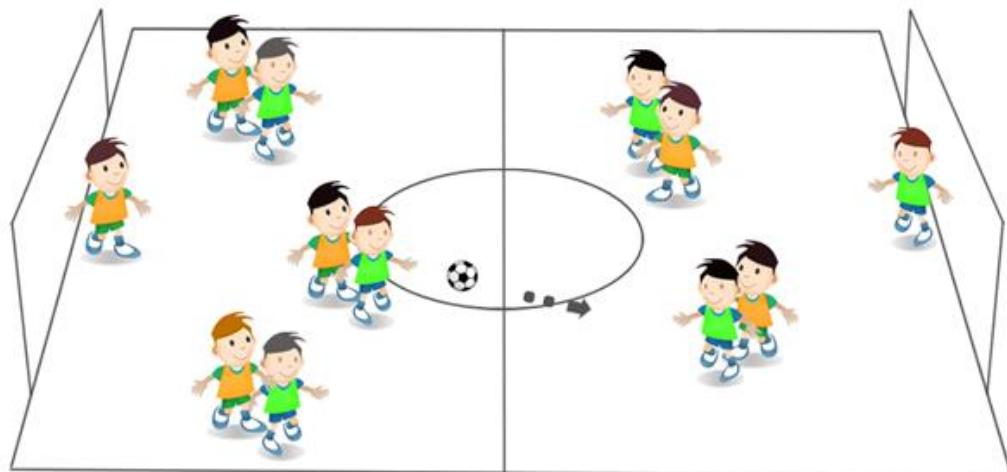
Ir svarīgi ne tikai gūt punktus, bet arī piedalīties un priecāties par vārtu gūšanu (85. att.).

Noteikumi:

- nav obligāti jāieņem konkrēta pozīcija komandā, jo spēlei jābūt dinamiskai;
- komandas spēlētāji var mainīties tikai tad, ja par to iepriekš paziņots tiesnesim.

Metodiskās norādes:

- atkarībā no prasmju līmeņa un, ņemot vērā spēles intensitāti, jūs varat noteikt vairākus atpūtas pārtraukumus;
- spēle attīsta spēju variēt savu piepūli un likt lietā gan intuīciju, gan reakciju.



85. attēls. Sargi savu pārinieku

F 87. Biljards

Viens spēlētājs spēlē pret vienu, bet ne vairāk kā pret diviem spēlētājiem, neatkarīgi no viņu dzimuma vai rases. Spēlē ir divas bumbas, kas atrodas viena metra attālumā viena no otras. Spēlētājam, kurš sāk spēli, bumba ir jāsīt tā, lai tā pieskartos otrai bumbai un atrastos vismaz metra attālumā no otras. Ja šie noteikumi tiek ievēroti, spēlētājs turpina spēli un jūs pierakstāt, cik reizes viņiem ir izdevies paveikt uzdevumu. Ja viņam neizdodas pieskarties otrai bumbai vai attālums starp abām bumbām ir mazāks par vienu metru, viņš vairs nevar sist bumbu, un spēlē ienāk otrs spēlētājs un, līdzīgi kā spēles sākumā, bumbas novieto metra atstatumā vienu no otras (86. att.).

Noteikumi:

- ja komandā ietilpst divi spēlētāji, viņi bumbu sit pamīšus.

Metodiskās norādes:

- attīstīt abu kāju prasmi spert bumbu un gūt jautrību; spēlē var veikt šādas izmaiņas: izdariet sitienu tikai ar nedominējošo kāju vai pamīšus ar abām kājām.



86. attēls. Biljards

F 88. Spēlē bumbu ar rokām, gūsti vārtus ar galvu

Spēle ir ļoti dinamiska un jautra; tās mērķis ir patīkama laika pavadišana, kā arī kustību ātrums, reakcijas ātrums un, protams, bumbas raidīšana vārtos ar galvu. Spēlētāji bumbu piespēlē pa gaisu, ātri metot to ar roku, taču vārtos raida ar galvas sitienu. Spēle notiek mazizmēra laukumā. Piefiksējiet sekmīgi gūtos vārtus, taču tikai, lai noteiktu jaunu puslaiku kā iespēju komandai atspēlēties (to nepaziņojot skaļi).

Noteikumi:

- spēlētājs, kurš ir noķēris bumbu, nedrīkst skriet, turot to rokā; viņam tā ir nekavējoties jāpiespēlē citam, pretējā gadījumā tiesnesis iesvilpjas un bumba tiek nodota otrai komandai;
- ja bumba pieskaras zemei, to atdod pretinieku komandai;

Metodiskās norādes:

- spēlētājus mudina mutiski sazināties, sakot, piemēram, "bumba ripo šurp, šeit, uz augšu utt."

F 89. Zirgi un jātnieki

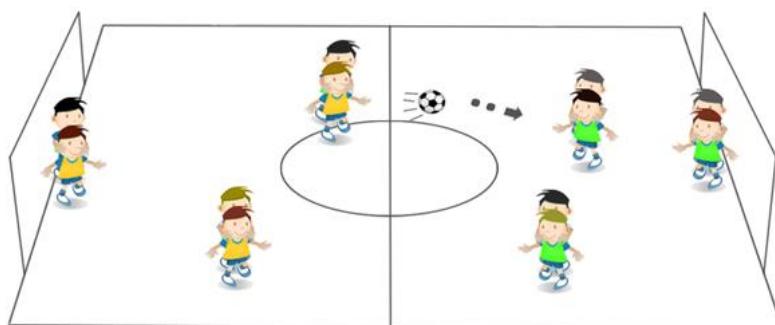
Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās, kurās ir gan zēni, gan meitenes. Meitenes būs jātnieces, bet zēni — zirgi. Jātnieces atrodas aiz zirgiem, kas mazizmēra laukumā spēlēs futbolu. Spēle ir ārkārtīgi jautra un dinamiska, un tā veicina draudzību, iecietību, sadarbību gan spēles pārī, gan komandas ietvaros (87. att.).

Noteikumi:

- Jātnieces nedrīkst grūst vai vilkt pretiniekus; viņu uzdevums ir informēt zirgu, lai viņš spēlētu pēc iespējas rezultatīvāk;
- Tikai vārtsarga jātniece drīkst kert vai bloķēt bumbu ar roku.

Metodiskās norādes:

- Jātniekus un zirgus izvēlas tā, lai zirgi varētu balstīt jātnieka svaru un spēlēt, nesot minēto spēlētāju.



87. attēls. Zirgi un jātnieki

F 90. Zaudētājs pakāpjas lejup, uzvarētājs pakāpjas augšup

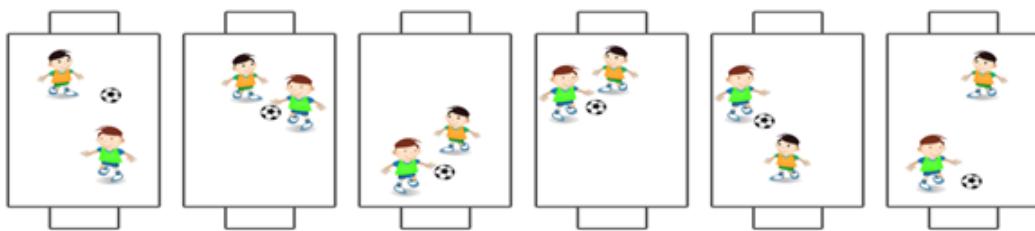
Norobežojiet 10 x 6 m plašu lauku, kurā sacentīsies divu spēlētāju lielas komandas. Ja ir 20 spēlētāji, izveidojiet 10 laukumus, kas izkārtoti vienā rindā, ar 4-5 metru attālumu citam no cita, kā parādīts zemāk esošajā attēlā. Katram laukumam ir divi metri plati vārti, kas novietoti vidusdaļā. Viena komanda spēlē pret otru, katra puslaika ilgums ir atkarīgs no spēlētāju sagatavotības pakāpes un parasti ilgst vienu vai divas minūtes. Pēc katra puslaika tas, kurš ieguvis vairākus punktus, pavirzās uz priekšu un pa labi, bet tie, kas ieguvuši mazāk punktu, pakāpjas vienu soli atpakaļ un pa kreisi. Ja iznākums ir neizšķirts, spēlētājs, kas atrodas aizmugurē, pakāpjas vienu soli uz priekšu, bet tas, kurš atrodas priekšā, pakāpjas soli atpakaļ. Noteikumi ir jāievēro arī tad, ja vājākajam spēlētājam ir iespējams uzvarēt labāko spēlētāju (88. att.).

Noteikumi:

- spēles mērķis nav noskaidrot galīgo uzvarētāju, bet gan vingrināties un gūt prieku.

Metodiskās norādes:

- starplaiku pauzēm jābūt divreiz ilgākām par spēles laiku, lai spēlētāji varētu atgūties. Piemēram, ja puslaiks ir viena minūte, pārtraukums būs divas minūtes.

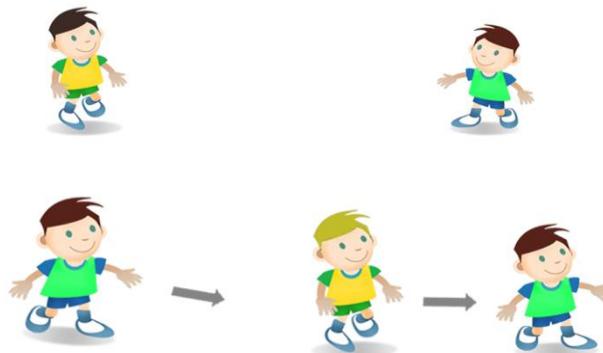


88. attēls. Zaudētājs pakāpjas lejup, uzvarētājs pakāpjas augšup

4.4. Proaktīva uzvedība

PB91. "Noķer mani, ja vari" ar palīdzību

Šo spēli var spēlēt 10-15 spēlētāji iekštelpās vai arī laukā. Izvēlieties spēlētāju, kurš sāks spēli; viņa uzdevums ir noķert citus. Spēle ir identiska spēlei "Noķer mani, ja vari", ar to atšķirību, ka, ja spēlētāju gandrīz noķer, viņš lūdz cita spēlētāja palīdzību, skaļi nosaucot tā vārdu. Pēc tam, sadevušies rokās, abi spēlētāji atsvabinās no ķērāja. Spēlētājs ir uzskatāms par noķertu, ja viņš nav paspējis sadoties rokās ar spēlētāju, kura vārdu viņš nosauca. Tas, kurš ir noķerts un nav paspējis izveidot pāri, sadodoties rokās, kļūst par ķērāju (89. att.).



89. attēls. "Noķer mani, ja vari" ar palīdzību

PB92. Lidojošais aplis

Šai spēlei nepieciešama lecamaukla vai parasta aukla, kuras galā piesien smilšu maisiņu vai bumbu. Spēli var spēlēt telpās, laukumā vai ārpus telpām. Visi spēlētāji (15-30) veido apli, spēlētāji nostājas 1-2 soļu attālumā cits no cita ar skatu pret centru. Apļa centrā atrodas spēles vadītājs un viņš tur virves brīvo galu, kuru viņš apļo zem aplī nostājušos spēlētāju kājām, apmēram 25-30 cm augstumā virs zemes. Spēlētājs, kuram pieskaras smilšu maisiņš vai bumba, aizstāj apļa vidū esošo spēlētāju (90. att.).

Metodiskās norādes:

- Kustību veidu nosaka pirms spēles sākuma, un tas ir jāievēro līdz brīdim, kad apļa spēlētājs mainās vietām ar apļa vidū stāvošo: ar papildu soļiem, lecot kā bumbai, uz vienas kājas utt.



90. attēls. Lidojošais aplis

PB93. Kartupeļu novākšana un stādīšana

129

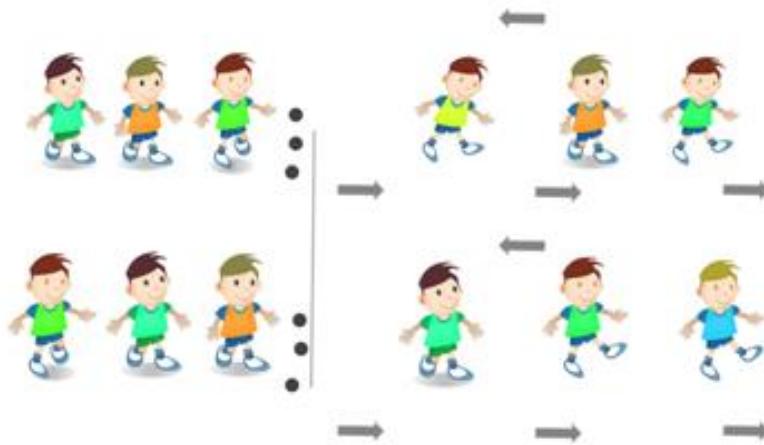
Vairāki skolēni sadalās komandās ar vienādu dalībnieku skaitu, nostājas aiz līnijas, kas uzzīmēta uz grīdas un ir starta punkts. Katras komandas priekšā, 10-15-20 m tālāk, uzzīmējiet 2-5 apļus un katrai komandai iedodiet tik bumbu, cik daudz apļu tai ir uzzīmēts. Pēc starta signāla katras komandas pirmais spēlētājs paņem bumbu rokās un novieto to katrā aplī, pēc tam ar maksimālu ātrumu pagriežas apkārt un padod piespēli nākamajam. Nākamais komandas biedrs skrien un paņem katrā aplī esošās bumbas un novieto tās aiz starta līnijas. Uzdevuma nolūks ir izpildīt norādes, tai skaitā padot bumbas un pārņemt tās no stafetes dalībnieka. Spēli atkārto vairākas reizes (91. att.).

Noteikumi:

- komandās spēlētāju skaitam jābūt vienādam;
- katrs spēlētājs gaida, līdz viņam tiek nodota stafete, un tikai tad viņš var sākt pildīt uzdevumu.

Metodiskās norādes:

- bumbu uz grīdas noliekt, nevis met.



91. attēls. Kartupeļu novākšana un stādišana

PB94. Stafete ar ripojošu bumbu

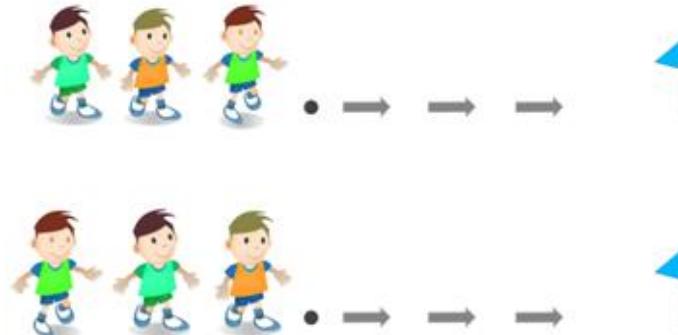
Spēle var norisināties iekštelpās vai laukumā, un tajā var iesaistīt visu klasi; var izmantot vairākas bumbas (var izmantot arī vingrošanas bumbiņas), kuru skaits atbilst komandu skaitam. Kolektīvs sadalās 2-3 komandās ar vienādu dalībnieku skaitu, kas pa diviem nostājas aiz starta līnijas. 10-15m attālumā no katras komandas novietojiet konusu. Pēc starta signāla katras komandas pirmais spēlētājs sāk vadīt bumbu, ripinot to pa grīdu, apejot konusam un atgriežoties, veicot to pašu darbību, ko sākumā. Spēle turpinās, līdz katrs spēlētājs ir izpildījis iepriekš aprakstīto uzdevumu (92. att.).

Noteikumi:

- var izmantot handbola bumbu, un ripināšanas vietā spēlētāji var padot bumbu no rokas rokā.

Metodiskās norādes:

- bumbu ripošanas laikā var mazliet koriģēt, bet ne spēcīgi sist konusa virzienā.



92. attēls. Stafete ar ripojošu bumbu

PB95. Mazie putniņi ligzdā

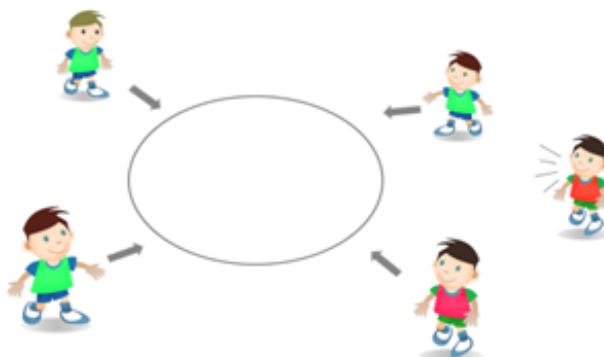
Spēles laukumā atzīmējiet apli (ligzdu), kura diametrs ir 3-4 metri. Spēlētāji ir putniņi, bet viens no viņiem — mednieks. Spēlētāji skrien pa apļa priekšpusi, vicinot rokas un saucot "čiv-čiv". Kad mednieks iepūš taurē (rada šādu skaņu ar muti), mazie putniņi atgriežas ligzdā (aplī) un sakrusto kājas (93. att.).

Noteikumi:

- spēlētājs, kurš nepaspēj ieiet aplī 3 sekunžu laikā pēc taures skaņas, klūst par mednieku.

Metodiskās norādes:

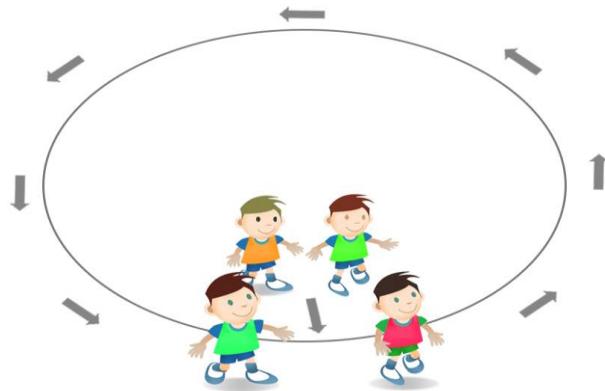
- mednieks atrodas pa vidu, lai citi spēlētāji varētu viņu sadzirdēt.



93. attēls. Mazie putniņi ligzdā

PB96. Atrodi savu pāri

Spēlētāji sadalās pa pāriem ar skatu viens pret otru un nostājas aplī. Pēc signāla ārpus apļa esošie spēlētāji skrien pa apli (tajā pašā virzienā) un atgriežas sākuma punktā. Pēc katra skrējiena mainiet lomas. Ja spēlētājs dodas nepareizajā virzienā, brīdiniņet viņu (94. att.).



94. attēls. Atrodi savu pāri

PB97. Gājēju tilts

20-40 spēlētāju (pāra skaits) sastājas divās līnijās pēc auguma, ar skatu vienam pret otru, neveidojot lielu atstatumu starp tiem; pāri paceļ rokas virs galvas tā, lai viņu plaukstas saskartos ar pretī stāvošā plaukstām. Pēc starta signāla pirmais līnijas pāris iet cauri pacelto roku arkai un dodas uz rindas beigām, kur nostājas; katrs nākamais pāris dara tāpat. Spēlētāji nedrīkst iziet ārpus arkas, iekams nav sasniegtais rindas beigas.

Noteikumi:

- ievērojet esošo rindu kārību.

Metodiskās norādes:

- turpiniet spēli, izmantojot citus pārvietošanās veidus: ejot tūpus, skrienot atpakaļgaitā, utt.



95. attēls. Gājēju tilts

PB98. Gājputni

Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās. Viena komandas puse ir "ligzdas" – spēlētāji ir sasēdušies aplī. Otra puse ir "putni", kas stāvus veido lielāku apli, kas aptver pirmo. Šajā aplī ir viens papildu spēlētājs. Izveidojet trīs signālu veidus. Pēc pirmā signāla putni skrien apkārt mazajam aplim, vicinot rokas uz augšu un leju un saucot "čiv-čiv". Pēc otrā signāla viņi maina skriešanas virzienu. Pēc trešā signāla spēlētāji apstājas un katrs spēlētājs novieto roku uz "ligzdu" veidojošā spēlētāja galvas virsas. Arī nepāra spēlētājs meklē savu ligzdu. Viens no spēlētājiem paliek bez ligzdas. Spēle turpinās (96. att.).

Noteikumi:

- uzdevumi tiek veikti godīgas spēles un sadarbības garā.

Metodiskās norādes:

- putni ievēro noteikto skriešanas veidu.



96. attēls. Gājputni

PB99. Vilks un aitas

134

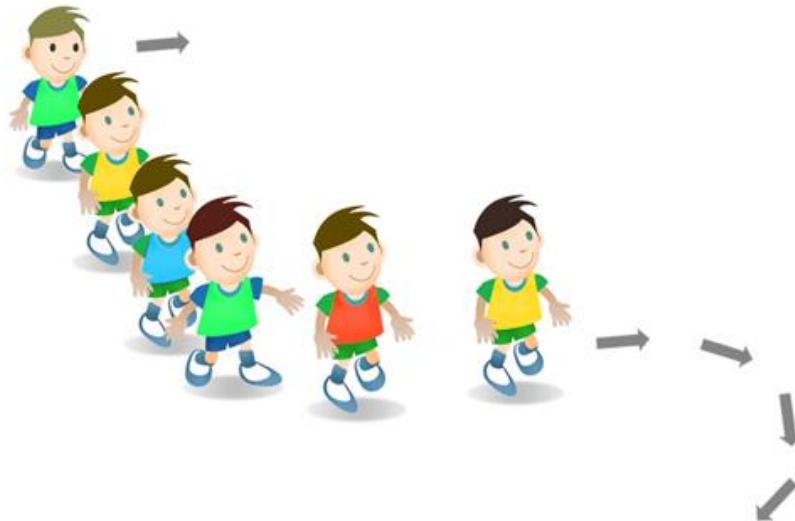
8-10 spēlētāji nostājas rindā un tur cits citu aiz vidukļa. Pirmais ir "gans", bet pārējie — "aitas". Izvēlieties, kurš būs ļērājs — "vilks". Spēles laikā vilks cenšas noķert pēdējo aitu; viņas aizsargā gans, kustinot rokas un dodoties turp, kur vilks mēģina noķert aitu. Pēdējie spēlētāji, neatlaižot rokas, cenšas bēgt no vilka. Ja aitu noķer, izvēlieties citu vilku un ganu. Pēc kāda briža rindā esošie spēlētāji var pagriezties uz otru pusī, lai rindas "galva" kļūtu par "asti" un otrādi (97. att.).

Noteikumi:

- spēlētāji nedrīkst pārraut izveidoto ļēdi;
- var ķert tikai pēdējo aitu.

Metodiskās norādes:

- ja spēlētāju skaits ir lielāks par noteikto, izveidojiet divas vai vairāk rindas, kuras darbojas neatkarīgi cita no citas.



97. attēls. Vilks unaitas

PB100. Turiet tīru laukumu

Kolektīvs sadalās divās komandās, katrai tiek piešķirta puse laukuma un katram skolēnam — viena bumba. Pēc skolotāja signāla katrs no viņiem met bumbu pretinieku laukumā un paņem pretinieku sviestās bumbas, lai uzturētu savu laukuma pusī tīru. Pēc apstāšanās signāla katras komandas laukumā uz zemes jābūt pēc iespējas mazākam bumbu skaitam (98. att.).

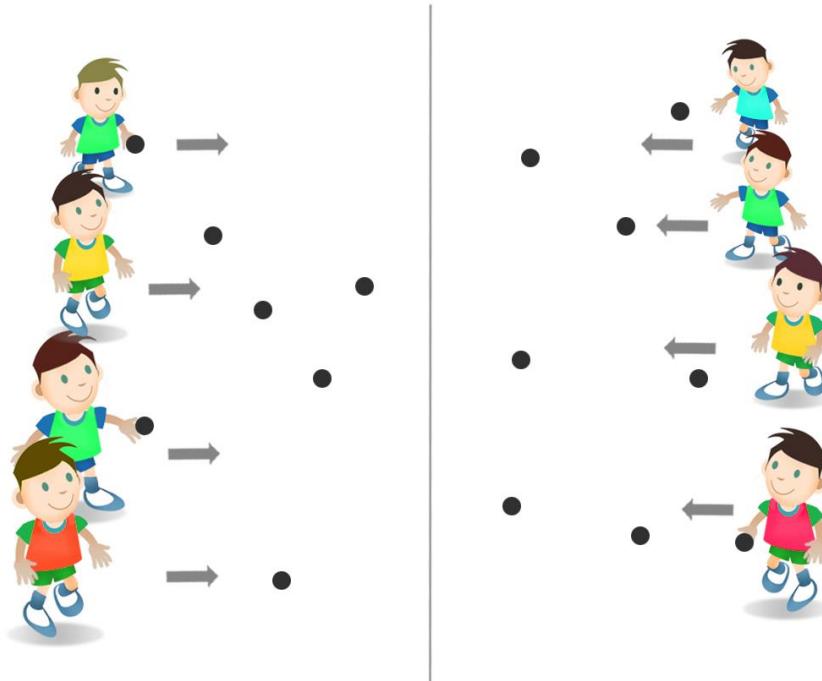
135

Noteikumi:

- visi spēlētāji paliek laukumā;
- bumbu apstādina, savāc un arī padod ar roku;
- pēc trenera signāla visi spēlētāji paceļ gaisā rokas, un pēc bumbu saskaitīšanas katrā laukumā spēle beidzas.

Metodiskās norādes:

- izveidojiet mešanas procedūru katram puslaikam: mest ar abām rokām, atvēzējoties virs galvas, mest ar vadošo roku, mest ar nedominējošo roku.



98. attēls. Turiet tīru laukumu

PB101. Bumbas spēle aplī

Spēle notiek vingrošanas zālē. Bērni sastājas aplī pa pāriem; vieni veido iekšējo, bet otri — ārējo apli; iekšējā aplī esošie apsēžas sakrustotām kājām, bet ārējā aplī esošie stāv un tur rokā basketbola bumbu.

Pēc spēles starta signāla bērni, kas atrodas ārējā aplī, driblējot bumbu, skrien ap tiem, kas veido iekšējo apli; sasniedzot savu iepriekšējo vietu, viņi apsēžas ar sakrustotām kājām, bet tie, kas atrodas iekšējā aplī, stājas ārējo vietā un izpilda to pašu uzdevumu.

Versija:

- tā pati spēle, ar tādu atšķirību, ka driblē iekšējā aplī esošie dalībnieki;
- tā pati spēle, ar vienīgo atšķirību, ka pirms apsēšanās ar sakrustotām kājām, bumbu driblē, atsitot to 4 reizes pret zemi.

Noteikumi:

- skolēni vadās pēc basketbola spēles noteikumiem.

Metodiskās norādes:

- skolotājs norāda pārvietošanās virzienu, kurā jādodas ārējā aplī esošajiem.

PB102. Nāc ar mani, bēdz no manis!

Skolēnu kolektīvs sadalās vairākās komandās, katrā pa 4-5 spēlētājiem, kas nostājas rindās, veidojot uz āru vērstus starus. Atkarībā no dalībnieku skaita staru skaits var būt no 4 līdz 6. Izvēlieties spēlētāju, kas būs "izaicinātājs" un sāks spēli. Viņš skrien apkārt pa staru apli, uz mirkli apstājas pirms komandas, ar plaukstu pieskaras priekšā stāvošā spēlētāja plecam un pasaka šādi: "Nāc ar mani!" vai "Bēdz no manis!", un tad turpina skriet pa apli, lai pēc iespējas ātrāk atgrieztos šīs komandas aizņemtajā vietā. Vienlaikus visa komanda skrien apkārt pa apli vienā virzienā ar "izaicinātāju". Skrējiena laikā katrs spēlētājs cenšas apdzīt priekšā esošos komandas biedrus, lai ierastos pirms viņiem un ieņemtu labāku vietu. Nonākot starta pozīcijā, katrs nostājas ierašanās secībā — no līnijas uz centru. Ja izaicinātājs saka: "Bēdz no manis!", komanda skrien pretējā virzienā.

Skolēns, kas pēdējais ierodas pie starta līnijas, turpmāk spēlē izaicina pretinieku komandu.

Noteikumi:

- spēlētāji drīkst skriet tikai pa apļa ārpusi un izaicinātāja norādītajā virzienā;
- nav atļauts distances saīsināšanas nolūkos iet starp stariem;
- nedrīkst grūst, apstādināt priekšā esošos spēlētājus.

Metodiskās norādes:

- pārbaudiet, vai sacensības un sadarbība ar spēles dalībniekiem norit pareizi.

PB103. Balts un melns

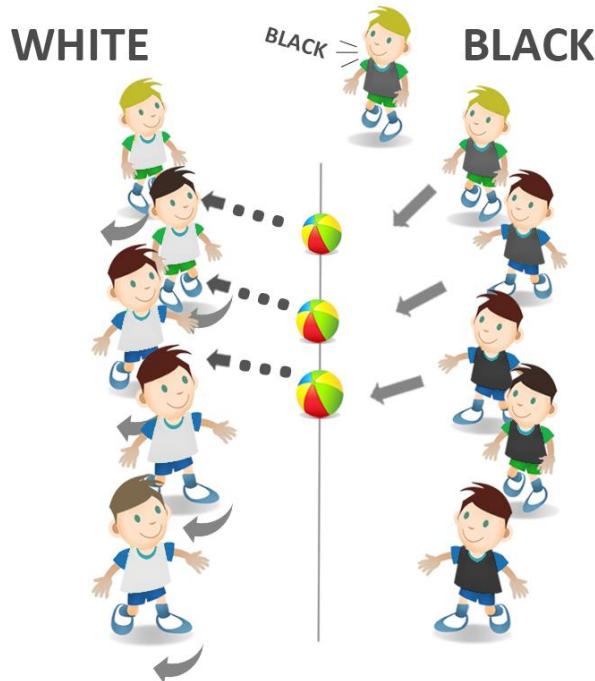
Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai basketbola laukumā. Uz laukuma centra līnijas dažādos attālumos citu no citas novietojiet 3-5 vieglas bumbas. Viena metra attālumā, vienā un otrā līnijas pusē nostājas divas komandas ("baltie" un "melnie") — viena otrai priekšā. Kad tiesnesis iesaucas "baltie", attiecīgā komanda pēc iespējas ātrāk nostājas laukuma beigās, cenšoties izvairīties no "melno" raidītajām bumbām, un otrādi. Tas spēlētājs, kuram pieskaras bumba, izstājas no spēles un met soda metienu grozā (99. att.).

Noteikumi:

- spēlētāji nedrīkst ieiet pretinieku laukuma pusē, lai atgūtu bumbas;
- vienas komandas spēlētāji nedrīkst cits citam piespēlēt bumbas.

Metodiskās norādes:

- spēles uzdevumiem jābūt precīziem.



99. attēls. Balts un melns

PB104. Stafete ar driblēšanu

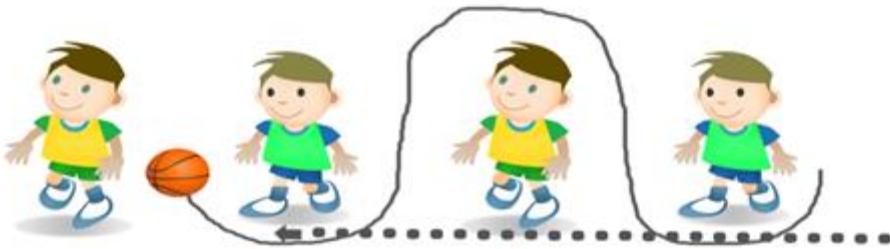
Spēli var spēlēt vingrošanas zālē vai sporta laukumā ārpus telpām. Spēlētāji sadalās vairākās komandās un nostājas rindās; katras komandas pēdējiem spēlētājiem ir basketbola bumba. Pēc signāla viņi sāk driblēt, virzoties starp komandas biedriem, un, nokļuvuši rindas priekšā, ripinot piespēlē bumbu pēdējam. Katram spēlētājam ir jāizpilda tas pats uzdevums (100. att.).

Noteikumi:

- spēlētāji padod bumbu, tikai ripinot to pa grīdu;
- skolēni vadās pēc basketbola spēles noteikumiem (nedrīkst driblēt ar abām rokām);
- ja bumba nokrīt, spēlētājs, kurš pazaudēja bumbu, atsāk stafeti no tās vietas, kur bumba nokrita.

Metodiskās norādes:

- skolotājam jāpārbauda, vai uzdevumi tiek izpildīti precīzi;
- skolotājs katram komandas dalībniekam norāda, ar kuru roku driblēt, vai arī norāda, ka jāmaina driblēšanas roka.



100. attēls. Stafete ar driblēšanu

PB105. Dzinējsuns un zaķis

Spēli var spēlēt pagalma laukumā vai vingrošanas zālē. No spēlētāju grupas izvēlieties ķērāju, dzinējsuni, un to, kurš bēgs, proti, zaķi. Pārējie spēlētāji izrejojas pa laukumu. Dzinējsuns ļer zaķi, kurš pēc signāla var pietupties cita spēlētāja priekšā (kurš klūst par zaķi), un dzinējsuns ļer jauno zaķi.

Noteikumi:

- ja “zaķi” noķer, viņš klūst par dzinējsuni;
- lai noķertu zaķi, dzinējsunim ir tam tikai jāpieskaras.

Metodiskās norādes:

- skolotājs spēles sākumā norāda, kāds būs signāls (svilpe vai frāze: “Zaķis ir noguris!”)

PB106. Vienas minūtes skrējiens

Spēli var spēlēt vingrošanas zālē, spēļu laukumā vai pagalmā. Spēles nosaukums radies no tā, ka viens spēlētājs ierobežotā laukā (basketbola, handbola, volejbola laukumā) vienu minūti ker citu spēlētāju. Spēlētājs, kuram pieskaras, pietupstas. Minūti vēlāk nosakiet, kuri spēlētāji ir noķerti, un sāciet spēli no jauna. Šoreiz izvēlieties citu ķērāju, un tie spēlētāji, kas tika noķerti, atkal pievienojas spēlei.

Noteikumi:

- spēlētājs, kuram pieskaras, nedrīkst kustēties, un citi spēlētāji viņam nevar palīdzēt.
- spēlētājs, kuru ķer, tiks uzskatīts par noķertu, ja viņš pārkāpj laukuma līniju vai iziet ārpus laukuma.

Metodiskās norādes:

- skolotājs uzrauga spēles ilgumu un skaļi skaita sekundes, kas palikušas līdz spēles beigām.
- laukuma izmēru var mainīt atkarībā no spēlētāju vecuma un skaita.

PB107. Meklē savu partneri

Spēle notiek vingrošanas zālē. Spēlētāji sadalās 4-5 skolēnu komandās un sastājas pa pāriem abās basketbola laukuma pusēs. Katras komandas laukumā atrodas viens pretinieku komandas spēlētājs, kuram ir citas krāsas T-krekls. Komandas izlozē basketbola bumbu un to piespēlē komandas biedram, kas pārvietojas starp pretinieku komandas spēlētājiem, cenšoties pārtvert bumbu. Spēles beigās uzvar tā komanda, kurai izdevies vairāk reižu piespēlēt komandas biedram.

Noteikumi:

- spēles noteikumi pēc būtības ir tādi paši kā basketbolā.

Metodiskās norādes:

- skolotājs paziņo ar laiku saistītus noteikumus (pēc 5 minūtēm komandas mainās laukuma pusēm);
- skolēni paši būs tiesneši, taču viņus uzraudzīs skolotājs.

PB108. Sadursme

Spēli rīko vingrošanas zālē vai basketbola laukumā. Spēlētāji sadalās divās komandās — A un B, nostājas rindā 5 m attālumā viens no otra un ar seju cits pret citu; viņiem pa vidu atrodas laukuma centra līnija. Katram spēlētājam ir bumba. A komandas spēlētāji met bumbu loka trajektorijā, lai tā nonāktu pusceļā līdz pretiniekiem, savukārt B komanda met savas bumbas tā, lai trāpītu pretinieku bumbām. Pēc katra metiena piefiksējiet, cik bumbām trāpīja. Komandas mainās ar mešanas uzdevumu.

Noteikumi:

- bumbu loka trajektorijai jābūt tādai, lai pretinieku komanda tām netrāpītu; nedrīkst izdarīt mānu metienus;
- bumbām drīkst trāpīt tikai gaisā.

Metodiskās norādes:

- skolotājs pārliecinās, lai pa bumbām mestās vai atsistās bumbas netrāpītu spēles dalībniekiem;
- izmantojiet vieglas bumbas (volejbola vai porolona bumbas).

PB109. Stafete ar driblēšanu

Spēli rīko vingrošanas zālē vai skolas laukumā. Spēlētāji sadalās vairākās komandās un nostājas rindās; katras komandas rindai ir basketbola bumba. Pēc skolotāja starta signāla katras komandas pēdējais spēlētājs sāk driblēt, apiet apkārt pirmajam, atgriežas savā vietā un padod bumbu priekšā esošajam spēlētājam, kurš iet to pašu ceļu utt. Kad pienākusi rindas pirmā spēlētāja kārta, viņš tikai apiet apkārt pēdējam spēlētājam.

Spēles noteikumi:

- spēlētāji stāv rokas stiepiena attālumā cits no cita un atgriežas tajā pašā vietā, kur stāvēja iepriekš.
- ja spēlētājs nomet bumbu, viņš atsāk driblēšanu no tās vietas, kur tā nokrita.

Metodiskās norādes:

- skolotājs spēles sākumā norāda, ar kuru roku driblēt;
- jāpārbauda spēles norises precizitāte un attiecības starp spēles dalībniekiem.

"Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedoklus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."

PB110. Bumbu uz apli

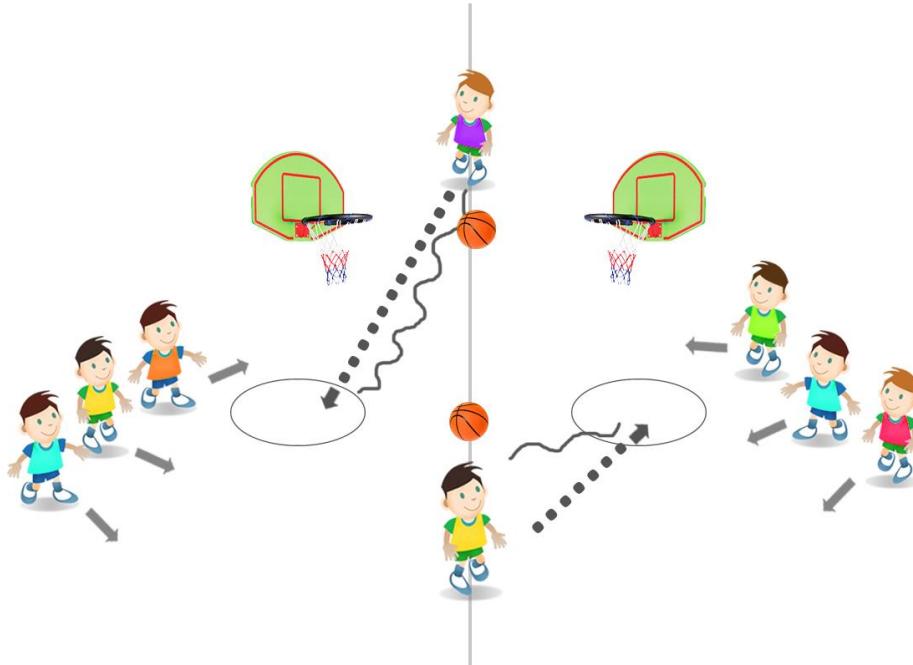
Spēle notiek iekštelpās, vingrošanas zālē. Basketbola laukumā zem katras groza novietojiet riņķi, savukārt laukuma vidū — divas basketbola bumbas. Skolēni sadalās divās komandās. Pa skolēnam no katras komandas nostājas vienā un otrā pusē bumbām, ar pakausi pret savu grozu. Abas komandas nostājas rindā aiz katras groza, ar skatu uz laukuma centru. Pēc skolotāja signāla divi skolēni, kas stāv centrā, paņem bumbu un ar savas komandas palīdzību cenšas to iemest pretinieku komandas aplī. Katrs skolēns var driblēt bumbu ne vairāk kā piecas reizes, un tad bumba jāpiespēlē komandas biedram. Ja pretinieks trāpa skolēnam ar bumbu, viņa komandas spēlētājs raida bumbu atpakaļ spēlē no laukuma malas. Pārbaudiet uzdevuma izpildi (101. att.).

Noteikumi:

- spēle norisinās atbilstoši basketbola spēles noteikumiem;
- ja spēlētājs driblē vairāk nekā 5 reizes, bumba jānovieto spēles izejas pozīcijā no laukuma malas;
- bumbu novieto spēles pozīcijā no laukuma malas, ja tiek pieļautas citas klūdas (driblēšana ar abām rokām, soļi, klūda utt.).

Metodiskās norādes:

- skolēni paši būs tiesneši, taču viņus uzraudzīs skolotājs;
- pārbaudiet, cik precīzi tiek izpildīti uzdevumi (proaktīva uzvedība).



101. attēls. Bumbu uz apli

PB 111. Trāpījums ar pēdas iekšpusi, atsitot to lidojumā

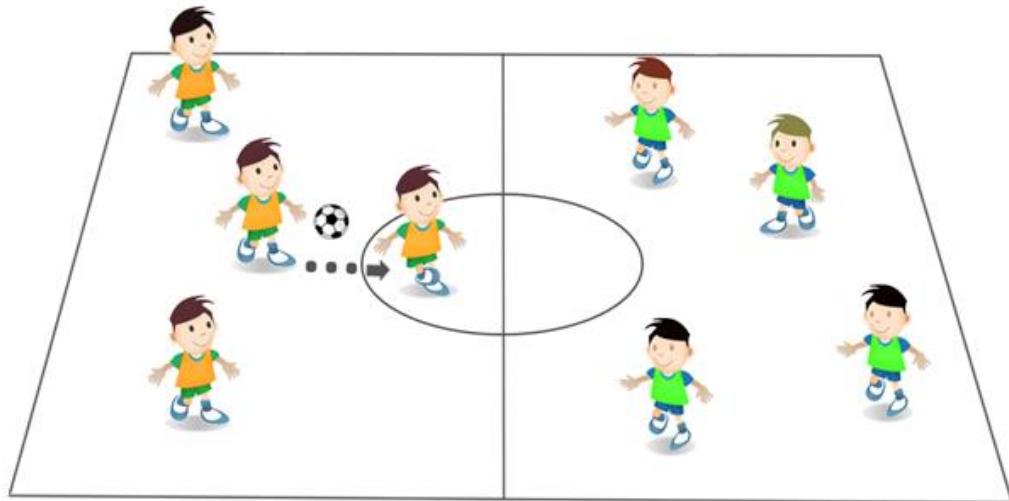
Spēlētāji sadalās divās gan skaita, gan līdzvērtīguma ziņā vienādās komandās bez vārtsargiem. Bumbu ḷer ar roku, taču padod tikai ar pēdas iekšpusi un pa gaisu (25. att.). Spēlētājs, kurš padod bumbu, nosauc tā spēlētāja vārdu, kuram viņš pados piespēli. Vārti skaitās iesisti, ja bumba tiek raidīta ar pēdas iekšpusi, atsitot to lidojumā, nevis iepriekš noķerot ar rokām (102. att.).

Noteikumi:

- bumbu noķērušais drīkst noiет tikai divus soļus, un tad bumba ir jāpadod tālāk;
- spēlētājam, kurš padod bumbu, ir jānosauc tā spēlētāja vārds, kuram viņš padod piespēli.

Metodiskās norādes:

- lai vingrinātu abas kājas, mudiniet spēlētājus izmantot nedominējošo kāju.



102. attēls. Trāpījums ar pēdas iekšpusi, atsitot to lidojumā

PB 112. Viens, divi vai trīs pieskārieni

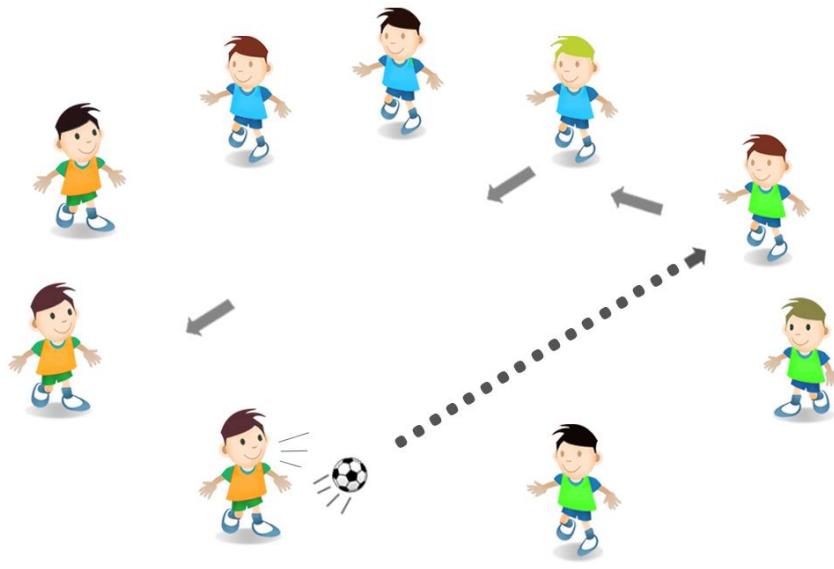
Spēle ir radusies senajā Japānā, un to spēlēja karaļnama pagalmā. Spēlētāji nostājas apmēram 3 m diametra aplī; spēlētāji pēc nejaušības principa cits citam piespēlē bumbu pa gaisu. Padošanas brīdī tas spēlētājs, kurš piespēlē, nosauc skaitli (viens, divi vai trīs), un piespēli saņemošais piespēlē bumbu nākamajam, ievērojot pieskārienu skaitu, uz ko norādījis bumbu pirms tam piespēlējušais spēlētājs. Ja spēlētājs aizsit bumbu par tālu, viņš var lūgt komandas biedra palīdzību tās atgūšanā. Izpalīdzošais komandas biedrs drīkst pieskarties bumbai tikai vienu reizi (103. att.).

Noteikumi:

- ja spēlētājam neizdodas pieskarties bumbai tik reizes, cik norādīts, vai arī viņš izdara nepareizu piespēli, viņam tiek piefiksēta kļūda;
- pēc trīs kļūdām tiek izpildīts soda sitiens.

Metodiskās norādes:

- padodošais spēlētājs nosauc pieskārienu reizes, kuras jāievēro nākamajam spēlētājam, saņemot piespēli.



103. attēls. Viens, divi vai trīs pieskārieni

145

PB 113. Spēle četros vārtos

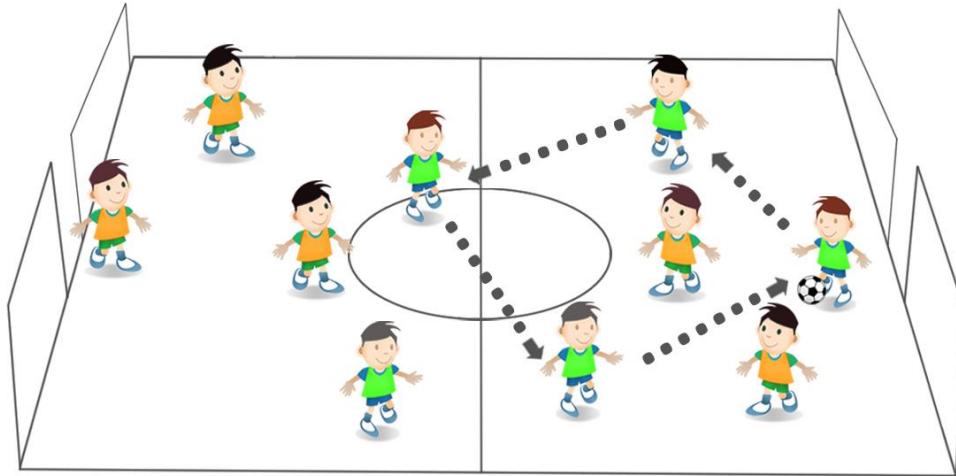
Spēlētāji sadalās divās skaita un līdzvērtīguma ziņā vienādās komandās. Kā redzams zemāk esošajā zīmējumā, katras komandas laukuma sānos, pa kreisi un pa labi dažu metru attālumā no laukuma malām ir novietoti divi vārti. Spēle notiek atbilstoši futbola pamatnoteikumiem, taču katra komanda var gūt punktus abos pretinieka vārtos. Spēlē nepieciešama vārdiska sadarbība starp spēlētājiem, kas lielākoties ir intensīvāka nekā parastā spēlē (104. att.).

Noteikumi:

- vārti ir iesisti, ja bumba vismaz vienu reizi ir pārsniegusi laukuma garenisko līniju.

Metodiskās norādes:

- spēlētājiem intensīvi jāsazinās vārdiski, lai aizsardzības ceļā nosegtu abus vārtus.



104. attēls. Spēle četros vārtos

146

PB 114. Brīvi sānu joslās

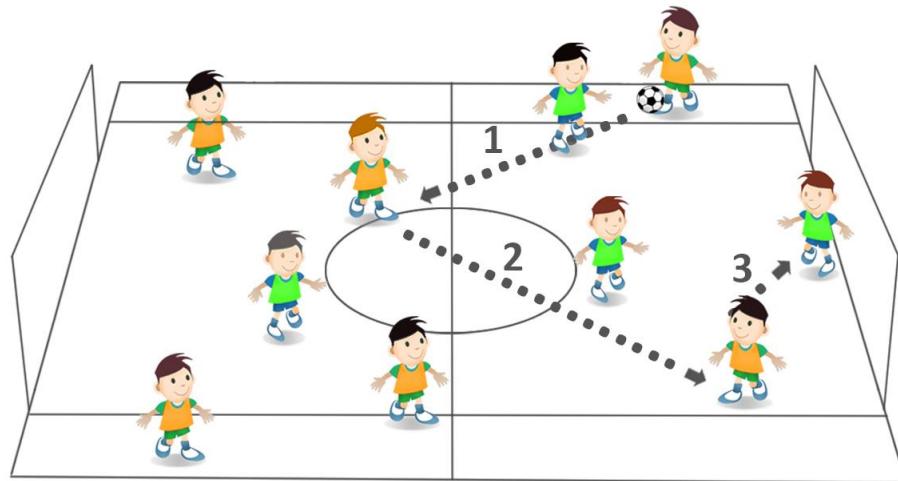
Spēlētāji sadalās divās skaita un līdzvērtīguma ziņā līdzīgas komandās. Laukumu iezīmē atbilstoši zemāk redzamajam attēlam, norobežojot sānu joslas. Uzvar tā komanda, kas iegūst vairāk vārtus (105. att.).

Noteikumi:

- centrālajā laukumā spēlējiet kā parasti, ievērojot noteikumus;
- spēlētāju, kas saņemt bumbu sānu joslā, pretinieki tikai uzrauga, bet viņam neuzbrūk. Viņu var piesegt un bumbu atgūt tikai tad, kad spēlētājs uzbrukuma laikā cenšas ienākt laukuma zonā.

Metodiskās norādes:

- centra zona ir aizsardzības komandai bīstamā vieta, un tajā spēlē, sedzot un dublējot;
- komandas pretiniekus spēlē var pārsteigt, uz brīdi mainot pozīcijas vai spēlētājus, kas saņem bumbu sānu joslās. Šajā kontekstā komandas aizsargiem ir ātri jākomunicē un attiecīgi jāreagē uz jauno situāciju saistībā ar spēles partneru segšanu.



105. attēls. Brīvi sānu joslās

PB 115. Ar atsitienu lidojumā vai ar galvu

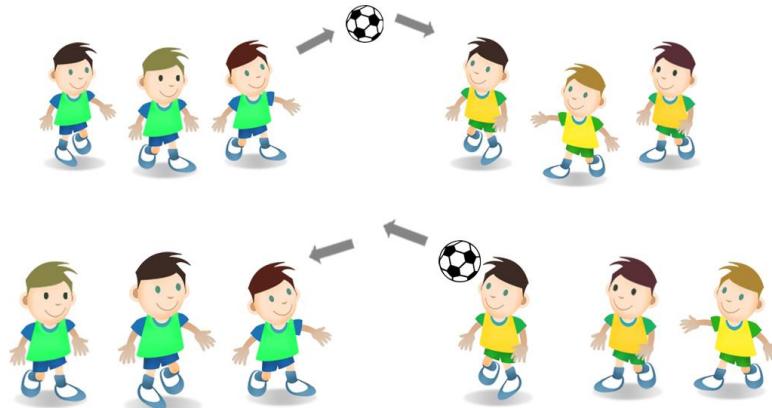
Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās, katra komanda nostājas divās rindās, 5-6 metru attālumā un ar seju viena pret otru. Šīs spēles mērķis ir noturēt bumbu gaisā, sitot ar kāju vai galvu. Spēlētājs, kas uzsper bumbu, dodas uz rindas aizmuguri. Komanda, kas vairākas reizes pēc kārtas padod bumbu, tai nepieskaroties pie zemes, uzvar. Spēli var spēlēt 15-20 minūtes, un rezultātu var pavērst otrādi, līdz spēles laiks izbeidzas, tā nodrošinot, ka abas komandas ir saistītas un koncentrējušās, lai pārspētu savu secīgo piespēļu skaitu vai pretinieku komandas gūto rezultātu (106. att.).

Noteikumi

- spēlētājs nedrīkst sist pa bumbu divreiz pēc kārtas;
- bumbu drīkst sist tikai ar vienu pieskārienu.

Metodiskās norādes:

- spēlē var ieviest izmaiņas, mazliet mainot noteikumus atbilstoši grupas īpatnībām (vecums, dzimums, kustību prasmes); pirms sitiens pa bumbu tā var vienu reizi atsisties pret zemi.



106. attēls. Ar atsitienu lidojumā vai ar galvu

PB 116. Uzbrukums un iemešana

148

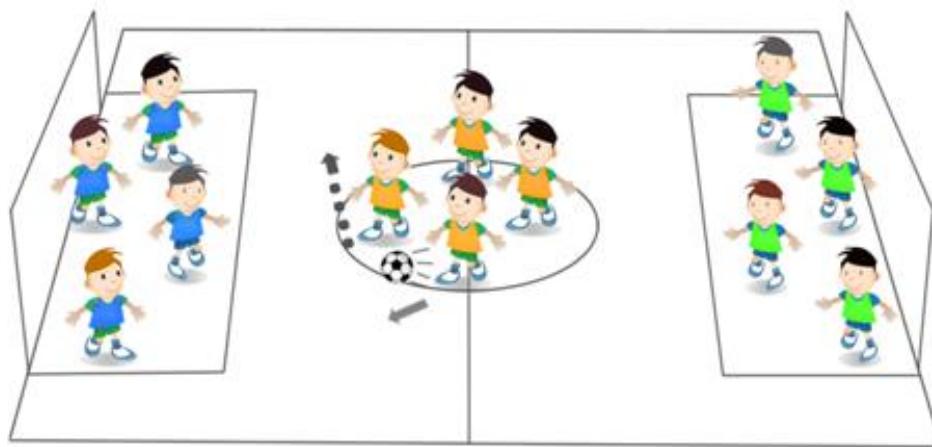
Spēlētāji sadalās trīs izmēra un līdzvērtīguma ziņā vienādās komandās. Komanda nostājas laukuma apļa vidū, un tai iedod bumbu; šai komandai būs jāīsteno uzbrukums; pārējās komandas nostājas 6 metru četrstūri pie katriem laukuma vārtiem. Vidējā komanda pirms spēles sākuma nolemj, kuriem vārtiem uzbrukt, un sāk uzbrukumu, kas var būt vai nu ātrs, vai pozicionāls. Ienākot kādas aizsardzībā spēlējošas komandas laukumā, viņi ļoti ātri iziet no 6 m četrstūra un no vienas pusēs cenšas nepieļaut vārtu gūšanu, bet no otras — iegūt bumbu. Ja uzbrūkošajai komandai izdodas gūt vārtus, viņi patur bumbu un pēc tam uzbrūk otriem vārtiem. Šajā gadījumā tā komanda, kas nenosargāja vārtus, paliek pie tiem pašiem vārtiem un pārgrupējas 6 metru četrstūri, kur gaida nākamo uzbrukumu. Ja pārmaiņas pēc tai izdodas izcīnīt bumbu, viņiem jāpaņem bumba no sava laukuma, kas atrodas pretinieku pusē (padodot īsas piespēles vai vadot to ar kāju) un jāturpina uzbrukt otriem vārtiem (107. att.).

Noteikumi:

- iegūstot vai pazaudējot bumbu, katrai komandai ir jāpārkārtojas 6 metru četrstūra laukumā.
- komanda drīkst iziet no 6 metru laukuma tikai tad, kad pretinieku komandas spēlētājs, vadot bumbu ar kāju, ienāk viņa laukuma pusē.

Metodiskās norādes:

- komandai, kas pazaudē bumbu, uzreiz jāsāk uzbrukt, lai to atgūtu un neļautu otrai komandai to izsist no savas laukuma puses;
- Šī spēle prasa ļoti intensīvu darbu; komandām ir ieteicams izpildīt straujas elpošanas vingrinājumu, lai sirdsdarbība un plaušu darbība pēc iespējas ātrāk atgrieztos normālā ritmā;
- atkal apvienojoties 6 metru kvadrātā, kad bumba ir atgūta vai zaudēta, komandas kapteinis centīsies ierosināt un pieņemt, vienojoties ar pārējiem komandas biedriem, spēles stratēģiju nākamajai darbībai.



107. attēls. Uzbrukums un iemešana

PB 117. Vārti bez tīkla

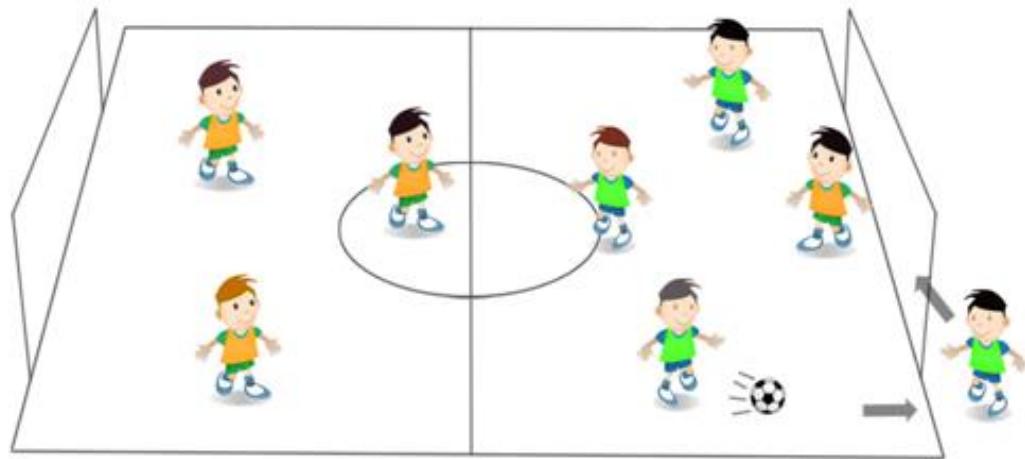
Šī ir spēle ar diviem vārtiem, sacenšoties divām vienādām komandām; katros vārtos stāv pa vārtsargam. Spēles jaunums ir tas, ka vārtiem nav tīkla un spēlētāji turpina spēli arī aiz vārtiem, jo tos var iesist abos virzienos. Attālums starp vārtiem ir 10 metri, ja spēlējat lielajā futbola laukumā, vai arī mazāks, ja laukuma izmērs ir mazāks. Spēlētāji var iejet šajā zonā, ar kāju vadot bumbu, viņi var izdarīt dažadas kombinācijas — piespēlēt centram, raidīt bumbu vārtos utt. Uzvar komanda, kas ieguvusi visvairāk vārtu (108. att.).

Noteikumi:

- vārtsargs aizsargā vārtus kā parasti — ar rokām, galvu — gan vārtu priekšā, gan aiz tiem;
- aizmugures noteikums nav spēkā.

Metodiskās norādes:

- mudiniet spēlētājus īstenot uzbrukumu šajā jaunajā spēles zonā, taču vienlaikus pielāgot un organizēt spēli aizsardzībā.


108. attēls. Vārti bez tīkla
PB 118. Pret sienu

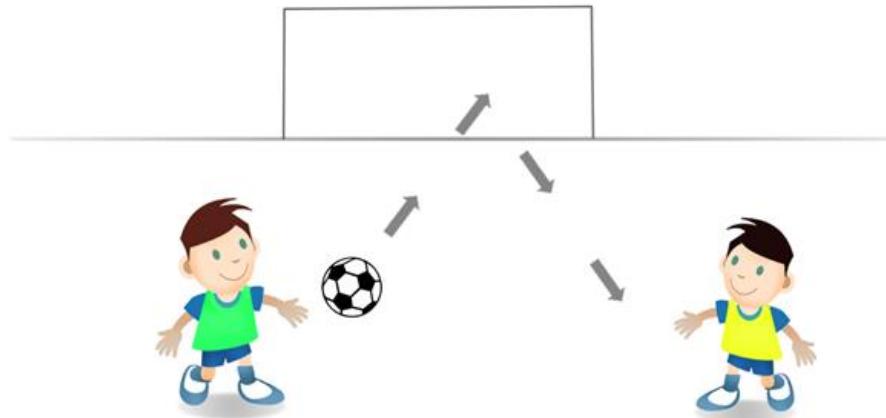
Spēle norisinās starp diviem spēlētājiem vai arī komandām, kas sastāv no diviem spēlētājiem. Uz sienas uzzīmējiet divus metrus platus vārtus. Bumbu nedrīkst piepūst ļoti cietu. Spēlētāji pēc kārtas sit pa bumbu, cenšoties ar vienu sitienu to trāpīt atzīmētajā zonā (vārtos). Ja kāds no viņiem netrāpa mērķi, otram spēlētājam vai komandai tiek piešķirts punkts (109. att.).

Noteikumi:

- pirmo bumbu nedrīkst sist stipri.

Metodiskās norādes:

- spēle ir ļoti dinamiska un tajā nākas daudz kustēties; ja spēlējat komandā, nepieciešama arī noteikta divu spēlētāju stratēģija.



109. attēls. Pret sienu

PB 119. Mazāk spēlētāju

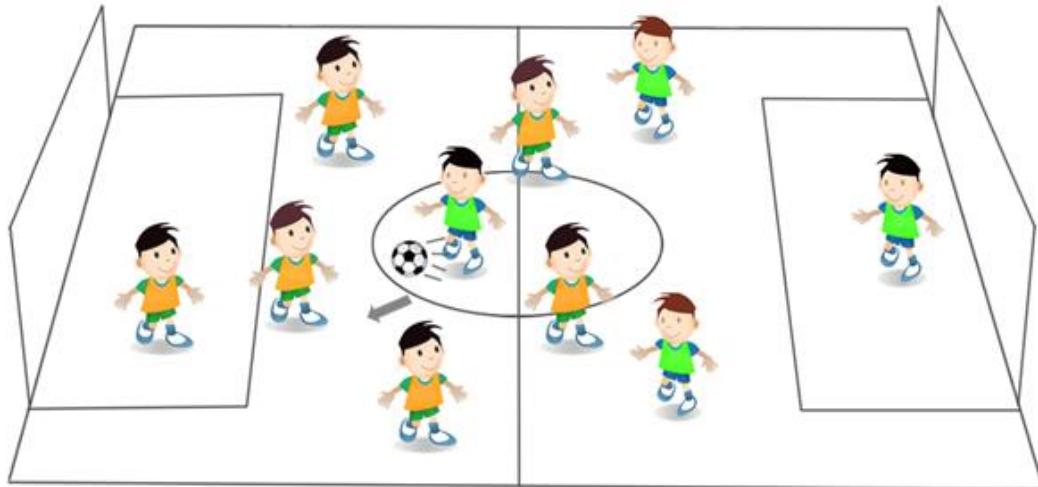
Šī ir divpusēja spēle. Vienu puslaiku viena no komandām spēlē ar mīnus vienu spēlētāju. Komandai, kas spēlē ar vienu spēlētāju mazākumā, nav priekšrocību; spēle norisinās pēc pamatnoteikumiem. Šīs komandas spēlētājiem ir jāpieņem izaicinājums un jārisina situācijas caur saziņu, stratēģiju un taktiskiem risinājumiem, jo viņiem trūkst viena spēlētāja (110. att.).

Noteikumi:

- katra komanda pavada vienu puslaiku mazākuma skaitā.

Metodiskās norādes:

- izvēlieties komandas kapteini, kurš koordinēs spēles stratēģiju — katrā puslaikā savu, jo vienā puslaikā tai būs pārsvars, bet otrā mazākums.



110. attēls. Mazāk spēlētāju

PB 120. Neveiklais spēlētājs

Spēlētāji sadalās divās vienādās komandās un spēlē atbilstoši futbola noteikumiem. Vienīgās izmaiņas — viens spēlētājs no katras komandas drīkst spēlēt tikai ar nedominējošo kāju.

Noteikumi:

- spēlētājs, kurš izmanto nedominējošo kāju, to dara tikai īsu spēles laiku, piemēram, 5 minūtes, un šī loma pēc kārtas tiek piešķirta visiem spēlētājiem, tai skaitā vārtsargiem.

Metodiskās norādes:

- šis noteikums paredz, ka izvēlētajam spēlētājam, piespēles padevējam un arī pārējiem, kam jānodrošina atbalsts, ir īpaši jākoncentrējas spēlei.

5. PRAKSES PLĀNOŠANA

Izglītojošajā rokasgrāmatā ietvertās spēles ir atraktīvas, jo tās skolēnu/sportistu sacensībā nodrošina īpaši aizraujošus brīžus, lielāku piepūli mācību stundas laikā, un tās pozitīvi maina izglītības mērķu sasniegšanu. Spēlēm jāietver skolēniem zināmas kustības, tām jābūt pieejamām visiem, kā arī interesantām un iespējas jāpapildina ar jauniem elementiem.

Spēles algoritma paskaidrojums, kam seko paraugdemonstrējums, tiek veikts zināšanu nolūkos — lai tiktu saprasti gan noteikumi, gan uzdevumi. Nākamas solis ir pievērsties faktiskajam treniņam, cenšoties aizvien ātrāk pāriet no viena uzdevuma uz otru arvien īsākā laikā vai mēģinot izmainīt noteikumus vai palielināt uzdevumu daudzumu.

Slodzes apmērs katrā minētajā spēlē tiek palielināts, ieviešot papildu kustības, intensitāti, apjomu un sarežģītību. Ir svarīgi paskaidrot, demonstrēt un sagatavot spēles laukumu (pedagoģiskā intensitāte), neietekmējot stundas intensitāti. Sacensību elementa ieviešana (bez vērtējuma) komandās vai individuāli spēļu ietvaros uzlabo vingrinājumu kvalitāti un vienlaikus arī maksimālu, brīvu un nepiespiestu dalību grupā, kas vispozitīvāk ietekmē funkcionālo prāta jomu un galvenokārt fiziskās spējas.

Spēles izkopj ētiskās un gribas īpašības, neatlaidību, spēju cīnīties, sacensības gara radīšanu, iztēli; tās arī iemāca ātri pieņemt lēmumus, attīsta sadarbības un koleģialitātes garu. Spēles padara skolēnus bezbailīgakus, stiprina viņu gribu, uzmanības sadalīšanu, spēju paredzēt tālākus notikumus, ievērot individuālo un kolektīvo disciplīnu un māca spēlētājiem uzvesties ar cieņu un spēlēt godīgi.

PASĀKUMA VIETAS SAGATAVOŠANA un spēlei nepieciešamie materiāli:

- spēles laukuma izvēlēšanās, pielāgošana un nodrošināšana;
- izmantoto materiālu atbilstība standartiem (markējumi, izmēri utt.).

KOMANDU IZVEIDOŠANA un spēles uzdevumu sadalīšana pēc šādiem kritērijiem:

- dalībnieku skaits;
- atbilstošs skolēnu kustību treniņu līmenis.

Spēles IZSKAIDROŠANA UN DEMONSTRĒŠANA:

- noteikumus izskaidro saprotami, īsi un atbilstoši skolēnu vecumam;
- spēles noteikumu skaidrošana saskaņā ar rokasgrāmatas mērķiem.

TIESNEŠA FUNKCIJAS SPĒLĒ ir saistītas ar noteikumu ievērošanu attiecībā uz:

- spēles ilgumu;

- vienkāršiem noteikumiem, kas spēcīgāk ietekmē izglītību un universālās vērtības;
- skolēnu fizisko spēju un slodzes līmeni;
- eksplozīvo un impulsīvo skolēnu izpausmju mazināšanu
- palīdzību tiem skolēniem, kam ir grūtības pielāgoties;
- organizētām spēles beigām;
- skolotāja klātesamību skolēnu grupā;
- klausīšanos un atkārtotu spēles skaidrojumu, ja tas tīcīs pārprasts;
- beznosacījuma palīdzību skolēniem, ja viņiem neizdodas paveikt uzdevumu; atkārtotu skaidrojumu un tad izpildījumu;
- skolotāju sadarbību bez īpašas attieksmes pret konkrētiem skolēniem, neatkarīgi no viņu veikuma;
- spēles analīzi.

METODISKIE IETEIKUMI SKOLOTĀJIEM.

- Spēle rada sacensību, ko divkāršo liels enerģijas patēriņš, un šī iemesla dēļ ir noteikumi, kurus ir jāievēro.
- Spēles noteikumi ir veidoti tā, lai veicinātu proaktīvu uzvedību, iesaistīšanos, savstarpēju palīdzību, uzdevumu analīzi ar mērķi motivēt bērnus piedalīties un mudināt rast risinājumus radoši un ar iztēli, kā arī fizisku piepūli.
- Spēles telpas robežām un dažādiem atskaites punktiem jābūt redzamiem, izceltiem ar dažādām atzīmēm vai priekšmetiem. Spēlē jāiesaistās visiem klases bērniem.
- Skolotājs kā spēles vadītājs nodrošina cieņu pret spēles noteikumiem, pretiniekiem, sportiska gara principiem, paskaidrojot arī savu lēmumu iemeslus.
- Skolotājs vada spēli, nodrošinot sacensības garu un arī veicinot skolēnu prieku par notiekoto.
- Skolotājs mudina visu skolēnu grupu bez diskriminācijas un iedrošina iekļaut visus, lai varētu izvairīties no sankcijām, tai skaitā izslēgšanu no spēles.
- Lai izvairītos no spēlei raksturīgajām traumām, ir jāveic visi nepieciešamie drošības pasākumi: jāpārvar psihomotorās robežas.

Sagatavojot labi organizētas un pareiza saturu spēles, tās labvēlīgi ietekmēs mācīšanos un rakstura veidošanu, kā arī bērnu fizisko un emocionālo attīstību, ja viņi ir izvēlēti un pareizi virzīti tajā ziņā, ka spēj apmierināt savas izaugsmei un attīstībai raksturīgās intereses un vajadzības.

Sagatavojot trīs sporta veidu spēles izglītības nolūkiem, tās vēlams praktizēt 10 līdz 12 gadus veciem bērniem sešu mēnešu ilgā periodā, divas reizes nedēļā, aplūkojot četrām pamatvērtību kategorijām raksturīgās tēmas.

OLIMPISMA VĒRTĪBAS (OLIMPISKAIS GARS, OLIMPISKIE IDEĀLI, OLIMPISKAIS PAMIERS, IZKLAIDE, JAUTRĪBA UN PRIEKS CAUR SPĒLI, EKOLOGISKĀS APZINAS UN VINGRINĀJUMU LĪDZĀSPASTĀVĒŠANA)

Ētikas kodekss

- Es vienmēr spēlēšu pēc noteikumiem.
- Spēles laikā es nezaudēšu savaldību.
- Es priecāšos par jebkuras komandas izpildītu labu spēli.
- Es nerunāšu sliktu, neķircināšu un neizsmiešu pretiniekus.
- Pēc spēles es sarokošos ar pretiniekiem un ierēdņiem, neatkarīgi no tā, vai būšu uzvarējis vai zaudējis.
- Es nekliegšu uz komandas biedriem vai treneriem un nekritizēšu tos par pielautu klūdu.
- Es atzīšu klūdas, nevis attaisnošos vai vainošu citus.
- Es centīšos darīt visu iespējamo katrā spēlē, pat, ja komanda ievērojami zaudē.
- Es norādīšu uz nepareiziem lēmumiem, ja tie ir mūsu labā.
- Es nestrīdēšos pret lēmumiem, kas pieņemti par labu citiem.
- Es neizrādīšos.
- Es spēlē gūšu prieku!

CILVĒKTIESĪBAS (CILVĒKTIESĪBAS, MULTIKULTURĀLISMS, DZIMUMS UN LĪDZTIESĪBA, SOCIĀLĀ NEVIENLĪDZĪBA UN SOCIĀLĀ ATSTUMTĪBA)

Skolēna/sportista ētikas kodekss

- Es cienīšu spēles partnerus.
- Es novērtēšu savu komandas biedru kustību spējas un atzīšu viņu talantu.
- Es novērtēšu partneru komandas dalībnieku sportisko talantu.
- Es cienīšu spēlētāju dzimumu.
- Es cienīšu savu komandas biedru personību.
- Es cienīšu sportistus, kas sacensībās startē citā komandā.

- Es cienīšu katra spēlētāja sociālo statusu.
- Es palīdzēšu saviem komandas biedriem grūtās situācijās.
- Es palīdzēšu pretinieku komandas biedriem, ja viņi būs guvuši traumas.
- Ikvienam ir tiesības uzvarēt.
- Visiem spēlētājiem ir tiesības piedalīties spēlē.

GARA SPĒKS (RASISMS, KSENOFOBIJA)

Skolēna/sportista ētikas kodekss

- Visi spēlētāji ir vienlīdzīgi.
- Visi sportisti piedalīsies spēlē ar vienādiem nosacījumiem.
- Es cienu katra sacensību dalībnieka īpašības.
- Katra spēlētāja loma ir piedalīties spēlē.

PROAKTĪVA UZVEDĪBA (AGRESIJA UN VARDARBĪBA SPORTĀ, ĒTISKO, SOCIĀLO UN SPORTA NOTEIKUMU PIEŅEMŠANA)

Skolēna/sportista ētikas kodekss

- Spēles uzdevumi ir kopīgi.
- Impulsīva rīcība nenāk par labu sportam.
- Katrs spēlētājs aktīvi iesaistās konflikta situāciju risināšanā pārrunu ceļā.
- Ja komandas biedrs ir dusmīgs, šis stāvoklis jāatrisina, pārrunājot viņa uzdevumu.
- Ja spēles partneris man iesit, es neatbildēšu ar tādu pašu rīcību.
- Ja tiesnesis pieņem man nelabvēlīgu lēmumu, es neiebildīšu.

Praktisko uzdevumu mērķi.

- 1) Veidot uzskatus par fizisko vingrinājumu ietekmi uz dzīves kvalitātes uzlabošanu.
- 2) Empcionāla līdzsvarošana un regulēšana (atbrīvojot agresivitāti, izlādējoties utt.).

- 3) Ieaudzināt ētisku attieksmi, uzskatus, jūtas (godīga spēle, cieņa, sadarbība, savstarpēja palīdzība, draudzība utt.).
- 4) Estētisko emociju izkopšana (informācija par kustību skaistuma un ķermeņa estētikas novērtēšanu).
- 5) Pašregulācijas spējas attīstīšana vispārējas rīcības mērogā (disciplīna, organizācijas gars, drosme, neatlaidība, stingrība).
- 6) Pašizziņas spējas veidošana (uztvere, atklāšana, atkārtota atklāšana, informācijas saprašana dažādos veidos).
- 7) Tādu īpašību ieaudzināšana kā uzmanība, atmiņa, intuitīvā domāšana, (kustību) radošums, daudzveidīgas informācijas radīšana no vieniem un tiem pašiem datiem, oriģinalitāte — daudzveidīgas inteliģences attīstīšana caur kustību spēlēm.
- 8) Optimāla veselības stāvokļa uzturēšana.
- 9) Harmoniskas fiziskās attīstības veicināšana.
- 10) Vispāreju kustības spēju attīstīšana, proti, kustību pamatprasmju veidošana un tādas sistēmas veidošana, kurā ietilpst pamata, praktiski izmantojamas kustību īpašības un spējas, kā arī tādas, kas piemīt konkrētām sporta disciplīnām.
- 11) Sistemātiskas un neatkarīgas fizisko vingrinājumu praktizēšanas spējas veidošana.
- 12) Harmoniska personības attīstība.

5.1. Spēļu plānošana mezocikliskā struktūrā

1. tabula. 1. MEZOCIKLS

Nedēļas Nr.	Prakses/minūšu Nr.	Olimpisko vērtību kods	Cilvēktiesību kods	Rasisma kods	Proaktīvās uzvedības kods
1	1/90'	VO1, VO 16	HR31, HR32	F61, F62	PB91, PB92
1	2/90'	VO2, VO8	HR33, HR34	F63, F64	PB93, PB94
2	3/90'	VO3, VO9	HR35, HR36	F65, F66	PB95, PB96
2	4/90'	VO4, VO11	HR37, HR38	F67, F68	PB97, PB98
3	5/90'	VO5, VO12	HR39, HR40	F69, F70	PB99, PB100
3	6/90'	VO6, VO1	HR41, HR42	F71, F72	PB101, PB102
4	7/90'	VO7, VO2	HR43, HR44	F73, F74	PB103, PB104
4	8/90'	VO4, VO15	HR45, HR46	F75, F76	PB105, PB106
5	9/90'	VO8, VO10	HR47, HR48	F77, F78	PB107, PB108
5	10/90'	VO5, VO18	HR49, HR50	F79, 780	PB109, 110
6	11/90'	VO9, VO20	HR51, HR52	F81, F82	PB111, PB112
6	12/90'	VO10, VO12	HR53, HR54	F83, F84	PB113, PB114

Vērtējums: pēc pirmajām 6 nedēļām skolēniem jādarbojas labāk, jāorganizē sevi drošā veidā, jāpalīdz individuālo un kopīgo uzdevumu izpildē.

Tests: handbols bez punktiem.

2. tabula. 2. MEZOCIKLS

Nedēļa s Nr.	Prakses/min ūšu Nr.	Olimpisko vērtību kods	Cilvēktiesību kods	Rasisma kods	Proaktīvās uzvedības kods
7	13/90'	VO3, VO6	HR31, HR32	F85, F86	PB115, PB116
7	14/90'	VO7, VO22	HR33, HR34	F87, F88	PB117, PB118
8	15/90'	VO13, VO20	HR35, HR36	F89, F90	PB119, PB120
8	16/90'	VO14, VO 16	HR37, HR38	F61, F71	PB91, 101
9	17/90'	VO17, VO19	HR39, HR40	F62, F72	PB92, PB102
9	18/90'	VO21, VO13	HR41, HR42	F63, F73	PB93, PB103
10	19/90'	VO23, VO19	HR43, HR44	F64, F74	PB94, PB104
10	20/90'	VO24, VO11	HR45, HR46	F65, F75	PB95, PB105
11	21/90'	VO25, VO14	HR47, HR48	F66, F76	PB96, PB106
11	22/90'	VO26, VO15	HR49, HR50	F67, F77	PB97, PB107
12	23/90'	VO27, VO17	HR51, HR52	F68, F78	PB98, PB108
12	24/90'	VO28, VO18	HR53, HR54	769, F79	PB99, PB109

Prakses plānošana

Vērtējums: pēc sākotnējām 12 nedēļām bērniem būs jārunā par universālajām vērtībām, jāpaskaidro, kas ir godīga spēle un cilvēktiesības.

Tests: katrs bērns izdomā dinamisku spēli, kurā iekļauta kāda no divām apgūstamajām vērtībām.

* Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."

3. tabula. 3. MEZOCIKLS

Nedēļa s Nr.	Prakses/mi nūšu Nr.	Olimpisko vērtību kods	Cilvēktiesību kods	Rasisma kods	Proaktīvās uzvedības kods
13	25/90'	VO29, VO19	HR55, HR56	F61, F62	PB91, PB92
13	26/90'	VO30, VO21	HR57, HR58	F63, F64	PB93, PB94
14	27/90'	VO23, VO22	HR59, HR60	F65, F66	PB95, PB96
14	28/90'	VO24, VO25	HR60, HR31	F67, F68	PB97, PB98
15	29/90'	VO26, VO27	HR32, HR49	F69, F70	PB99, PB100
15	30//90'	VO28, VO29	HR41, HR58	F71, F72	PB101, PB102
16	31/90'	VO30, VO3	HR35, HR44	F73, F74	PB103, PB104
16	32/90'	VO22, VO10	HR46, HR36	F75, F76	PB105, PB106
17	33/90'	VO18, VO20	HR37, HR55	F77, F78	PB107, PB108
17	34/90'	VO11, VO7	HR42, HR53	F79, 780	PB109, 110
18	35/90'	VO6, VO17	HR41, HR33	F81, F82	PB111, PB112
18	36/90'	VO13, VO30	HR34, HR43	F83, F84	PB113, PB114

Prakses plānošana

Vērtējums: pēc sākotnējām 18 nedēļām bērniem būs jārunā par universālajām vērtībām, jāpaskaidro, kas ir ksenofobija un sporta noteikumi.

Tests: katrs bērns mācīs spēli pārējiem.

* Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."

4. tabula. 4. MEZOCIKLS

Nedēļas Nr.	Prakses numurs	Olimpisko vērtību kods	Cilvēktiesību kods	Rasisma kods	Proaktīvās uzvedības kods
19	37/90'	VO1, VO 16	HR38, HR44	F85, F86	PB115, PB116
19	38/90'	VO2, VO8	HR48, HR50	F87, F88	PB117, PB118
20	39/90'	VO3, VO9	HR53, HR59	F89, F90	PB119, PB120
20	40/90'	VO4, VO11	HR56, HR57	F61, F71	PB91, 101
21	41/90'	VO5, VO12	HR31, HR39	F62, F72	PB92, PB102
21	42/90'	VO6, VO1	HR37, HR30	F63, F73	PB93, PB103
22	43/90'	VO7, VO2	HR40, HR51	F64, F74	PB94, PB104
22	44/90'	VO4, VO15	HR33, HR52	F65, F75	PB95, PB105
23	45/90'	VO8, VO10	HR44, HR35	F66, F76	PB96, PB106
23	46/90'	VO5, VO18	HR38, HR44	F67, F77	PB97, PB107
24	47/90'	VO9, VO20	HR39, HR36	F68, F78	PB98, PB108
24	48/90'	VO10, VO12	HR55, HR40	F69, F79	PB99, PB109

Prakses plānošana

Vērtējums: pēc pirmajām 24 nedēļām bērniem būs jānodefinē universālās vērtības.

Tests: anketa.

* Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."

5. 2. Prakses plāna modelis

Stundas mērķi:

- 1) Ieaudzināt ētisku attieksmi, uzskatus, jūtas (godīga spēle, cieņa, sadarbība, savstarpēja palīdzība, draudzība utt.);
- 2) Estētisko emociju izkopšana (informācija par kustību skaistuma un ķermeņa estētikas novērtēšanu);

Funkcionālie mērķi:

- 1) Sadarbība un atbildības uzņemšanās.
- 2) 2-3 minūtes turpināt darīt iesākto.

Stratēģijas: kombinētas (algoritmiskas, praktiskas, ar sacensību elementu, stimulējošas un pozitīva atgriezeniskā saite). **Metodes:** paskaidrojums, demonstrēšana, prakse, koriģēšana.

Mācību materiāli: dažādu krāsu T-krekli, 15 bumbas, 9-12 šķēršļi (30-50 cm augsti).

Darba laiks: 90 minūtes.

5. tabula. Prakses plāns

	SAIKNE S ILGUM S	STUNDAS POSMI	INSTRUKTĪVI IZGLĪTOJOŠAIS SATURS	SLODZES LĪMENIS	STRUKTŪRA UN METODISKĀS NORĀDES
Plānētās levadāda	I	Klases organizēšana	Stundai/praksei nepieciešamā psiholoģiskā klimata nodrošināšana Stundas mērķu/tēmu paziņošana		Piem.: Līnijā, rindā 
	II.	Ķermeņa sagatavošana darbam	Gaita un gaitas variācijas. Skriešana un skriešanas variācijas (izmantot dinamiskas spēles)		Kolonnā, viens pēc otra oooooooo O ←
	III	Selektīva ietekme uz muskuļu-skeleta sistēmu	Ķermeņa daļu vingrinājumi (varat izmantot arī konkrētas šīs stundas posma/daļas prakses spēles)		oooooooo O ↓
Pamatdala	IV, V, VI	Stundas tēmu apgūšana	Sporta spēlēm (handbolam, basketbolam, futbolam) radniecīgās dinamiskās spēles		
Noslēdzotā dala	VII	Ķermeņa atgūšanās pēc slodzes			Kolonnā, viens pēc otra oooooooo O ↓
	VIII	Aktivitātes novērtējums	Aktivitāšu īstenošanas pieejas, uzslavēšana. Skolēnu atgriezeniskā saite		

* Eiropas Komisijas sniegtais atbalsts šīs publikācijas tapšanā nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, jo tas atspoguļo tikai autoru viedoklus, un Komisija neatbild par šī materiāla lietošanas sekām."

Atsauses

- Albu, C., et al. (2006). *Psychomotricitatea*, Iași: Vers. Institutul European.
- Anna Kavoura, Marja Kokkonen, & Mariana Siljamäki (2016). *Tackling Discrimination In Grassroots Sports: A Handbook For Teachers And Coaches*, Finland.
- & Covin, T. 1995. *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Galați: Vers. Alma.
- Miller, D. 2001. *Sport et violence*, Paris: Chiron.
- 2011, 1984. Ipp.). *A Social Critique of the Judgement Taste*, Routledge&Keegan Paul, London, p. 461.
- Brehm, S. Sharon, Kassin, M. S., (1990). *Social Psychology*, Houghton Mifflin.
- Brohm, J., M. (1993). *Les meutes sportives*, Paris: L'Harmattan.,
- Ceaușescu, N. N. (2002). *Istoria pedagogiei sportului*, Bucharest: Vers. Lumina Lex.
- Chatard, R., (1994). *La violence des spectateurs dans le football european*, Ed. Charles, Lavauzelle.
- Dragnea A. și colab. (2006). *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, București: Vers. FEST.
- Eibl-Eibesfeldt, I., (1998). *Iubire și ură. Rădăcinile biologice ale valorilor morale*, Iași: Editura Trei.
- Garland, J., Rowe, M., (2001). *Racism and Anti Racism in Football*, Great Britain: Palgrave.
- Huizinga, J. (1955 originally published in 1938). *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture*. Boston: Beacon Press.
- Huizinga, J., (2003). *Homo ludens*, București: Editura Humanitas.
- Ilfeld, F.W., (1970). *Environmental Theories of Violence*, în *Violence of The Struggle for Existence*, by David N. Daniels, Boston.
- Ilut, P. (2009). *Psihologie socială și sociopsihologie*, Editura Polirom, Iași.
- Iluț, P., (2004). *Valori, atitudini și comportamente sociale*, Ed. Polirom, Iași.
- Marcus, S., (1998)-Goooooooool!, în *Secolul XX. Fotbal*, nr. 400, Editată de Uniunea Scriitorilor din România, pp 15-24.
- Mignon, P., (1995). *La violence dans les stades: supporters, ultras et hooligans*, Les cahiers de LINSEP, Nr. 10, Paris.
- Neculau, A. ed. (2003). *Manual de psihologie socială*, Iași: Vers. Polirom.
- Piaget, J. (1971). *Mental imagery in the child: a study of the development of imaginal representation*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*, New York: The Free Press.

Stănescu M., Ciocă C. și Urzeală C. (2004). *Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Ed.Carteau Universitară, București.

Teodorescu, L. (1973). *Terminologia educației fizice și sportului*, Bucharest: Editura Stadion.