

Sporta dienas plāns

Mērķi:

- Veicināt fizisko aktivitāti un veselīgu dzīvesveidu.
- Uzlabot komandas sadarbību un sportisko garu.
- Attīstīt izturību, veiklību un koordināciju.
- Radīt pozitīvas emocijas un motivēt dalībniekus turpināt sportot ikdienā.

Sasniedzamie rezultāti:

- Dalībnieki aktīvi un ar prieku piedalās visās aktivitātēs.
- Skolēnu iesaiste pasākumu organizēšanā (arodklases)
- Uzlabota dalībnieku fiziskā sagatavotība un sadarbības prasmes.
- Draudzīga konkurence un sportiskā garā aizvadīta diena.

Sporta dienu vada : sk. Dina Liepiņa, Beata Riekstiņa, arodklašu skolēni.

Norises vieta: Skolas parks, sporta laukums.

Sporta dienas ilgums: Aptuveni 3-4 stundas.

Plānotās aktivitāšu stacijas:

1. **Čiekuru (baskāju) takas-šķēršļu** joslas pārvarēšana ar basām kājām pa čiekuriem.
2. **Lēkšana maisā**-lēkšana maisā no punkta A uz punktu B
3. **Bruņurupuča gājiens**-rāpošanas elementi ar kartona kastes palīdzību.
4. **Zeķu mešana**-striķis no koka uz koku un no attāluma met zeķes uz striķa.
5. **Vingrošanas riņķa pārvietošana pa ķermeni bez roku palīdzības**-komanda sastājas ierindā un neatlaižot rokas pārvieto riņķi līdz ierindas galam.
6. **Naglas iedzīšana blukī ar vienu sitienu**-katrs komandas dalībnieks veic vienu sitienu ar āmuru pa naglu.
7. **Bumbas nešana ar 2 kokiem**-sadalās pa pāriem un nes bumbu no punkta A uz punktu B.
8. **Pārvietošanās pa "purvu"**-izmantojot dažāda izmēra koka ripas, jāpārvietojas pa "purvu".
9. **Golfs**-ar koka nūju palīdzību caur šķēršļiem ripina bumbiņu no A uz B
10. **Metiens mērķī-punktu vākšana**-kokos iesietā palagā izgriezti aplī, kuros jāiemet bumbiņa. Katram aplim norādīts punktu skaits.

Aktivitātes klašu grupām pēc plānoto aktivitāšu veikšanas:

1. **Virves vilkšana** – komandas sacenšas spēka un stratēģijas pielietošanā.
2. **Slēpošana komandā** –koka slēpes ar vairākiem stiprinājumiem, komandas sadarbības veicināšana.
3. **Spēle uz desām.**

Drošības instruktāža:

- Pirms pasākuma sākuma visi dalībnieki tiek informēti par drošības noteikumiem.
- Jāievēro norādījumi un jārespektē organizatoru norādes.
- Jāizmanto sporta apģērbs un piemēroti apavi, lai izvairītos no savainojumiem.
- Jāuzmanās no citiem dalībniekiem, īpaši kontakta sporta aktivitātēs.
- Ja rodas traumas vai slikta pašsajūta, nekavējoties jāziņo organizatoriem, medmāsei.
- Jāievēro šķēršļu joslas lietošanas noteikumus, lai novērstu kritienus.
- Bērzu sula un ūdens tiks nodrošināti, lai nenotiktu dehidratācija.

Iesildīšanās vingrojumi:



Sporta dienas plāns
Tēma: Veselīgs dzīvesveids-aktīvs dzīvesveids



Noslēgums un apbalvošana:

- Simboliskas piemiņas balvas visiem dalībniekiem.
- Kopīga dalībnieku fotografēšanās.

Papildu informācija:

- Drošības instrukcijas izskaidrotas pirms aktivitāšu sākuma.
- Iesildīšanās aktivitātes pirms sporta dienas uzsākšanas.
- Nodrošināts ūdens un bērzu sula.
- Nepieciešamais ekipējums sagatavots pirms pasākuma.

Sporta diena veidota tā, lai būtu pieejama dažāda vecuma un fiziskās sagatavotības dalībniekiem, radot pozitīvu un motivējošu sportisku vidi.

Pirmspasākuma informācija:

Laicīgi izvietotas afišas par gaidāmo pasākumu-Sporta dienu, kurā norādīts laiks, ierašanās-pulcēšanās vieta, plānotais pasākuma ilgums.