

#BEACTIVE5

EIROPAS SPORTA NEDĒĻA

GADI

KUSTĪBU ROTAĻAS
SKOLĀM
AR INTEGRĒTU
LATVIEŠU VALODU
UN MATEMĀTIKU

Eiropas Sporta nedēļai 2019



EIROPAS SPORTA NEDĒĻA ĪSUMĀ

PAR KO IR RUNA?

Eiropas Sporta nedēļa (ESN) ir Eiropas Komisijas iniciatīva, lai veicinātu nodarbošanos ar sportu un fiziskām aktivitātēm visā Eiropā. 2019. gadā ESN svin jubileju, jo notiks jau piekto reizi. Ņemot vērā Eiropas Sporta nedēļas panākumus, arī šajā Sporta nedēļā tiks veidotas jaunas aktivitātes, turpinot jau esošās. Kampaņas moto ir #Pielicies un piecel citus un tas mudina eiropiešus būt aktīviem (#BeActive) ne tikai Sporta nedēļā, bet visu gadu.

KĀPĒC?

Sports un fiziskā aktivitāte ievērojami sekmē Eiropas pilsoņu dzīves kvalitāti. Tomēr fiziskās aktivitātes līmenis pašlaik nav īpaši augsts un dažās valstīs pat pazeminās. Eiropas Sporta nedēļas mērķis ir reaģēt uz šo izaicinājumu. Nepietiekama fiziskā aktivitāte ne tikai negatīvi ietekmē sabiedrību un cilvēku veselību, bet rada arī ekonomiskās izmaksas. Sportam ir potenciāls veicināt eiropiešos iecietību un stiprināt pilsonības izjūtu. Sports kā sociālās integrācijas līdzeklis palīdz risināt pašreizējos izaicinājumus Eiropas sabiedrībā.

KURŠ?

Eiropas Sporta nedēļas mērķis ir veicināt nodarbošanos ar sportu un fiziskām aktivitātēm un vairo izpratni par daudzajām priekšrocībām, ko tas sniedz. Nedēļa ir paredzēta ikvienam – neatkarīgi no vecuma, izcelsmes vai fiziskās sagatavotības līmeņa. Sporta nedēļa saved kopā iedzīvotājus, valsts iestādes, sporta kustības, pilsoniskās sabiedrības organizācijas un privāto sektoru.

KAD?

2019. gada Eiropas Sporta nedēļa sāksies 23. septembrī. Līdzīgi kā iepriekšējos gadus, tā ir uzskatāma par patiesu Eiropas mēroga notikumu ar aktivitātēm visā Eiropā, šogad tā norisināsies 41 valstī. Latvijas Sporta federāciju padome (LSFP) ir Eiropas Sporta nedēļas nacionālais koordinators Latvijā, kas plānos un koordinēs Eiropas Sporta nedēļas aktivitātes un pasākumus laikā no 2019. gada 23. septembra līdz 30. septembrim.

EIROPAS SPORTA NEDĒĻA 2019 LATVIJĀ

Ikviens sporta draugs, personība, treneris, komanda, klubs, federācija, skola vai pašvaldība ir aicināta organizēt un pieteikt Eiropas Sporta nedēļas laikā plānotos atvērto koptreniņus, sacensības un citas sportiskas aktivitātes Pasākumu kartē www.beactivelatvia.lv. Savukārt jebkurš interesents ir aicināts piedalīties Eiropas Sporta nedēļas aktivitātēs un apmeklēt ESN lielos sporta notikumus!

Šogad lielākie Sporta nedēļas pasākumi būs:

- ESN atklāšana – #BeActive Pārgājiens Siguldā,
- Sporta Forums SportsComm' 19: Mārketinga un sponsorēšanas tendences (tiešraidē [Facebook.com/lsfp.lv](https://www.facebook.com/lsfp.lv)),
- Vislatvijas Orientēšanās nakts un Nakts peldējums, kas risināsies vairākās Latvijas pilsētās.



#BEACTIVE EIROPAS SKOLU SPORTA DIENA

Kā būtu, ja ikviens bērns ar sporta un rotaļu palīdzību varētu būt aktīvs skolā? Kā būtu, ja ikviena skola Eiropā veltītu vienu dienu sporta atzīmēšanai? Vai tas palīdzētu skolēniem uzsākt veselīgu dzīvesveidu un ievērot to arī turpmāk? Mēs sakām JĀ.

Pievienojieties mums Eiropas Sporta nedēļas ietvaros un esiet aktīvi savā skolā!

PAR EIROPAS SKOLU SPORTA DIENU

Eiropas Skolu sporta diena ir viena no Eiropas Sporta nedēļā notiekošajām kampaņām. Pagājušajā gadā #BeActive sporta aktivitātēs piedalījās 2,5 miljoni skolēnu 29 Eiropas valstīs. Šī kustība tika uzsākta 2015. gadā Ungārijā, kur skolu vadītāji, skolotāji un skolēni visā Ungārijā jau desmit gadu garumā veiksmīgi organizēja skolu sporta dienu.

Galvenais mērķis Eiropas Skolu sporta dienai ir popularizēt sportu un fiziskās nodarbības skolā, ar fizisku aktivitāšu palīdzību veicināt veselību un labklājību, kas būtu ieguldījums arī turpmākajā dzīvē un veicinātu jauniešu prasmju attīstīšanu un sociālo iekļaušanos, vienlaikus radot jauktu un aizrautības pilnu atmosfēru. Šogad kā Eiropas Skolu sporta dienas tēma izvēlēta – veselīgs uzturs un ko par to zina skolēni.

KAS JŪSU DIENU PADARA PAR EIROPAS SKOLU SPORTA DIENU?

1. Reģistrējiet savu skolu dalībai Eiropas Skolu sporta dienā – līdz 18. septembrim – <http://www.essd.eu/lv/registration/>;
2. Rosiniet skolēnus būt aktīviem Eiropas Sporta nedēļā no 23. līdz 30. septembrim, organizējot mūsu piedāvātās spēles un rotaļas, kas apkopotas šajā

materiālā, vai piemēram, pieveicot gadam atbilstošu attālumu skrienot vai ejot (2019. gadā – 2019 metri), lecot klasītes, dejojot, lecot ar lecamauklu u.tml., kā arī izglītojot skolēnus par veselīgu uzturu.

3. Pastāstiet, kā Jums gāja, aizpildot ESSD mājaslapā skolu atskaiti <http://www.essd.eu/lv/skolu-atskaite/> līdz 8. oktobrim. (Svarīgi Eiropas Skolu sporta dienas lai skolu atskaite būtu veiksmīga, to jānosūta tikai no tās e-pasta adreses, no kuras tika veikta skolas reģistrācija projektā.)
4. **Iespēja laimēt Galda tenisa inventāru skolai!** Plānojiet "Kustību rotaļas ar latviešu valodas un matemātikas integrāciju" norisi Jūsu skolā, reģistrējiet to ESN Pasākumu kartē - <https://beactivelatvia.lv/pasakumu-karte/> (Kā pasākuma veidu atzīmējot – Eiropas Skolu sporta diena) un izlozes kārtībā (25. oktobrī) trīs skolas saņems Galda tenisa inventāru (galdu, rakešu un bumbiņu komplektu).

Par veiksmīgu dalību Eiropas Skolu sporta dienā skolas saņems dāvanu un sertifikātu no Latvijas Sporta federāciju padomes!

Vairāk informācijas par Eiropas Skolu sporta dienu, sporta aktivitāšu organizēšanas ieteikumiem var uzzināt – http://www.essd.eu/lv/#custom_html-9.

Sekoiet Eiropas Skolu sporta dienai:
<https://www.facebook.com/essdeurope>
<https://www.instagram.com/european.school.sport.day/>



IEVADS

Viena no Eiropas Sporta nedēļas mērķauditorijām ir sports izglītības iestādēs. Mūsdienās bērni un jaunieši diemžēl nav tik aktīvi kā iepriekšējās paaudzēs, taču izglītības iestādes var būtiski ietekmēt jauniešu attieksmi pret sportu un fiziskām aktivitātēm, kam var būt paliekoša ietekme uz sportošanas popularitāti šodien un nākotnē.

Jaunākās tendences sporta izglītībā saistītas ar jēgpilnām fiziskām aktivitātēm, tai skaitā kustību rotaļām, attīstot skolēnu daudzveidīgās, dzīvei nepieciešamās kompetences. Rotaļas ar tajās integrētu dzimto valodu un matemātiku var pieskaitīt pie didaktiskām rotaļām, kurās nepieciešamais apvienojas ar kustībām un pozitīvām emocijām, lai viegli un pašiem nemanot atkārtotu un nostiprinātu mācību stundās apgūto saturu, veicinātu iedziļināšanos un izpratni. Caur fiziskām aktivitātēm un pozitīvām emocijām bērni daudz ātrāk uztver visu jauno un līdz ar to arī attīstības un izziņas procesi ir efektīvāki. Tāpēc šogad Eiropas Sporta nedēļas ietvaros īpaši sākumskolas un pamatskolas vecumam LSPA docente **IRĒNA DRAVNIECE** izstrādājusi **Kustību rotaļas ar integrētu latviešu valodu un matemātiku**. "No materiālā piedāvātām rotaļām var izvēlēties tādas, ko spēlēt stundu laikā ar skolotāja palīdzību, starpbrīžos vai pēc stundām kopā ar draugiem un arī vienatnē. Katrs var izvēlēties savām spējām un zināšanām atbilstošu rotaļu. Varbūt ir vērts Eiropas Sporta nedēļas laikā starpbrīdī nolikt malā mobilos telefonus un uzspēlēt kādu rotaļu?" rosina Irēna Dravniece.

#BeActive vēstnese, kaitbordiste **AIJA AMBRASA** strādā ar jauniešiem pašas izveidotajā sporta skolā WaterToSnow: "Kad jaunieši dodas ūdenī, telefoni un planšetes paliek krastā!" Nometnē Aija piedzīvojusi gadījumu, kad kaitošanai tik nepieciešamais vējš bijis vien vēlu vakarā un agri no rīta, tādēļ jaunieši paši pirms miega atnesuši Aijai telefonus, lai pārlietu neaizkavētos viedierīcēs un labi izgulētos. "Jaunieši man pienāca klāt un teica: Aija, mēs nepamodīsimies, ja telefoni būs pie mums... Un viņi iedeva telefonus glabāšanā man. Skolēniem telefons ir vajadzība, kas ir jārespektē. Citādi būs protests un konflikts. Jāsaprot, ka likt skolēniem izkāpt no datorspēlītes, ir tas pats, kas treniņā jauniešiem nojaukt basketbola laukumu... Ja ir pretimnākšana skolēniem, viņi gatavi darīt visu.

Vēstnese Aija Ambrasa kopā ar #BeActive komandu aicina skolēnus Eiropas Sporta nedēļas laikā padarīt starpbrīžus par spilgtākajiem mirkļiem kopā ar klasesbiedriem, izbaudot tos bez telefona!



KUSTĪBU ROTAĻAS AR LATVIEŠU VALODAS UN MATEMĀTIKAS INTEGRĀCIJU

**AKTĪVAS UN RADOŠAS BRĪVĀ LAIKA
PAVADĪŠANAS AKTIVITĀTES**

SPĒLĒ(JIES) AR BURTIEM UN CIPARIEM!

Rotaļas var spēlēt gan stundu laikā ar skolotāja palīdzību, gan starpbrīžos, gan kopā ar draugiem, gan vienatnē.

Rotaļas attīsta fiziskās īpašības, sevišķi, - kustību koordināciju, veiklību, ātrumu; arī atmiņu, uzmanību, domāšanu, komunikācijas prasmes; tās ir paredzētas gan zināšanu nostiprināšanai, gan atslodzei un jautrībai.



KLASĪTES

“Klasītes” ir visā pasaulē populāra spēle, kuru var spēlēt viens vai vairāki spēlētāji uz zemē uzzīmēta spēļu laukuma, kura rūtis var būt sakārtotas visdažādākajos veidos. Parasti apakšā pirms rūtīm atzīmēta Zeme, uz kuras stāvot, rūtīs met akmentiņu, un augšā virs rūtīm ir pusaplis – mājas, debesis un/vai elle. Uzdevums ir noteiktā secībā izlēkt visus numurētos laukumus, neuzkāpjot uz līnijām.

Pašlaik notiek klasīšu atdzimšana jaunos veidos. Klasīšu lēkšana attīsta tādas fiziskās īpašības kā kustību koordināciju – precizitāti, trāpīgumu, līdzsvaru, acumēru; spēku un izturību, godīgumu. Turklāt klasīšu lēkšanu var saistīt ar zināšanām: ar cipariem, burtiem, skaitļiem, vārdiem, arī dabaszinībām u. tml.

VECĀS LABĀS "KLASĪTES"

Ar krītu uz asfalta vai ar kociņu uz zemes vai smiltīs uzzīmē klasīšu laukumu:

Dalībnieki startē pa vienam: met akmentiņu (ripu, kociņu vai citu nelielu priekšmetu) kvadrātā ar numuru 1 un lec klasītes tā, lai ielecot uzzīmētajos kvadrātos, laukumā būtu novietota viena kāja. Laukumā 9+10 ar lecienu apgriežas par 180 grādiem un lec atpakaļ. Tad met akmentiņu laukumā ar numuru 2 u. tml.

Viens dalībnieks lec klasītes, līdz pieļauj kļūdu: netrāpa akmentiņu noteiktajā kvadrātā, uzkāpj uz līnijas vai sajauc kārtību. Tādā gadījumā akmentiņu met un klasītes lec nākamais dalībnieks.

/ Varianti: Klasītes var zīmēt arī citā sakārtojumā un dažādās formās.

Lecot klasītes, skaļi jāsauc cipari. Ciparus un skaitļus var saukt svešvalodā. Klasītes var pagarināt līdz noteiktam skaitlim, piemēram, 20 vai 30, vai pat simtiem, cik vien pietiek pacietības un izturības. Lēkt mainot kājas – labā, kreisā.

DAĻSKAITĻU KLASĪTES

0, 1/8, 1/4, 2/8, 3/8, 2/4, 1/2, 4/8, 5/8, 3/4, 6/8, 7/8, 1 VESELS

ALFABĒTA KLASĪTES

Uzzīmē laukumu: A+Ā, B, C+Č, D, E+Ē, F, G+Ģ, H, I+Ī, J, K+Ķ, L+Ļ, M, N+Ņ, O, P, R, S+Š, T, U+Ū, V, Z+Ž!

Dubultajos kvadrātos (A, Ā, C, Č u. tml.) lec uz abām kājām, parastajos kvadrātos B, D u. tml. lec uz vienas kājas. Lecienus var izpildīt abos vai tikai vienā virzienā. Ja izpilda tikai uz vienu pusi, nākamais dalībnieks sāk lēkt, kad pirmais dalībnieks ir aizlēcis līdz alfabēta vidum.

/ Varianti: Zīmē apaļas alfabēta klasītes.

Lecot alfabētu, sauc burtus.

Lecot saskaita laukumus (cik burtu alfabētā).

Tādā pašā veidā var lēkt angļu alfabēta burtus.

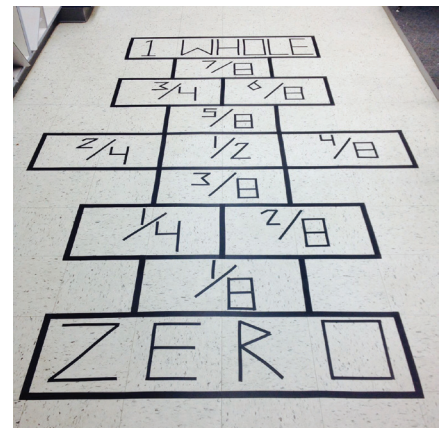
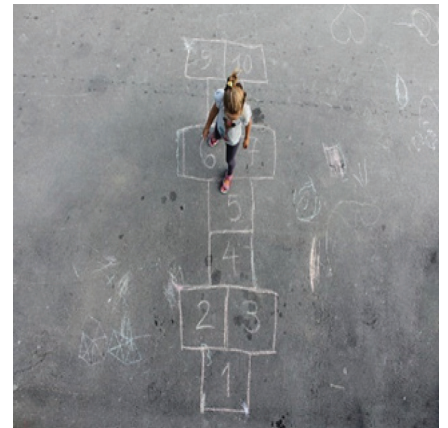
Lecot klasītes, skaitīt mēles mežģus vai pantiņus. Piemēram: Kad puiši iet baros, tad es baros, jo kas tad zirgus baros? (pirmo vārdu sāk skaitīt uz Zemes – pirms ielēkšanas pirmajā kvadrātā) vai: Pupa pa kapeikai, pupa pa kapeikai, pupa pa kapeikai! vai: Siltas šaltis šalcot šļāca, šņācot šaujas, šļakstot šķeļas, š, š, š! u. tml.

ALFABĒTA "KLASĪTES" BEZ ZĪMĒTA LAUKUMA

Dalībnieki lec alfabētu, skaitot visus burtus pēc kārtas: parastos burtus bez garumzīmēm un mīkstinājuma zīmēm lec uz vienas kājas (A, B, C u. tml.), burtus ar garumzīmēm un mīkstinājuma zīmēm (Ā, Č, Ē u. tml.) lec uz abām kājām. Kuram izdosies nesajaukt?

/ Varianti: Izpilda otrādi – burtus bez garumzīmēm un mīkstinājuma zīmēm lec uz abām kājām (A, B, C utt.), burtus ar garumzīmēm un mīkstinājuma zīmēm (Ā, Č, Ē u. tml.) lec uz vienas kājas.

Lecienus A, B, C u. tml. izpilda uz labās kājas, Ā, Č, Ē u. tml. lec uz kreisās kājas, atkārtotot sāk ar kreiso kāju (vai lec līdz alfabēta vidum un tad maina kājas).





SKAITĪŠANĀS

BUMS!

Dalībnieki stāv aplī un **pēc kārtas** sauc naturālo skaitļu rindu, bet nedrīkst saukt ciparu "3", skaitli, kas satur "3" un skaitli, kas dalās ar "3" (3, 6, 9, 12, 13, 15 u. tml.). Tā vietā saka: Bums! un izpilda pietupienu, palecienu vai citu kustību. Ja kāds dalībnieks sajauc, skaitīšanu sāk no jauna no nākamā dalībnieka. Vai izdosies aizskaitīt līdz 30? Un cik tālu izdosies aizskaitīt?

/ Varianti: Varianti: Ja skaitlis satur "3", dalībnieki saka: Bums! un pietupjas; ja dalās ar "3", saka Hop! un izpilda palecienu; pie skaitļa, kas gan satur "3", gan dalās ar "3", izpilda abas darbības.

SKAITI UZMANĪGI!

Dalībnieki nostājas divās rindās viens otram pretī. Visi kopā skaļi skaita no 1 līdz 21. Ja sauc skaitli, kas dalās ar divi vai satur divi, izpilda vingrinājumu, ko demonstrē vadītājs vai kāds no dalībniekiem, ja nē – sasit plaukostas. Skaitot atkārtoti, maina vingrinājumu. Kuram izdosies nekļūdīties?

/ Varianti: Pārinieki pretējās rindās skaita kļūdīšanās reizes.

Vingrinājumus izpilda uz skaitli, kas satur 3 vai dalās ar 3; uz 1, 2 sasit plaukostas vai otrādi – izpilda uz 1, 2, bet uz 3 sasit plaukostas.

KOLEKTĪVĀ SKAITĪŠANA

Dalībnieki nostājas aplī un aizver acis. Pa vienam nenoteiktā secībā nosauc naturālo skaitļu rindu, piemēram, līdz 20 vai 30 (atkarībā no dalībnieku skaita un no vecuma, līdz cik skaitīt) vai līdz maksimāli lielākam skaitlim. Ja vairāki dalībnieki vienlaikus nosauc kādu skaitli vai tiek sajaukta skaitļu secība, skaitīšanu sāk no jauna.

Noteikumi: Nevienš nezina, kurš sāks skaitīt, kurš turpinās; viens dalībnieks vienā reizē drīkst nosaukt tikai vienu skaitli. Spēles laikā katram dalībniekam ir jānosauc kāds skaitlis.

Papildu noteikums – nākamo skaitli nedrīkst saukt blakusstāvošais.

/ Varianti:

1. Skaitļu nosaukšanas laikā pievieno kustības: sasit plaukostas, pietupjas, paceļ vai saliec kāju, izpilda palecienu, apgriezīenu.
2. Kolektīvais alfabēts. Spēlē tāpat, saucot burtus.

PIECELŠANĀS

Dalībnieki sēž aplī (ja dalībnieku daudz, viņi saskaitās). Spēli iesāk jebkurš no dalībniekiem, nosaucot skaitli, kas ir vienāds vai mazāks par dalībnieku kopējo skaitu. Cik liels skaitlis nosaukts, tik dalībniekiem pēc iespējas ātrāk jāpieceļas. Tad dalībnieki atkal apsēžas un skaitli sauc cits dalībnieks, un atkal jāpieceļas nosauktajam dalībnieku skaitam.

Noteikumi: Nevienš nezina, kurš piecelsies – nedrīkst neko iepriekš sarunāt.

/ Varianti: Vienu skaitli atkārtoti, līdz pieceļas atbilstošs dalībnieku skaits. Nosauktajam dalībnieku skaitam jāpaliek sēžot, pārējie pieceļas. Mainīt sākuma stāvokļus.

Dalībnieki sēž aplī (ja dalībnieku daudz, viņi saskaitās). Spēli iesāk jebkurš no dalībniekiem, nosaucot skaitli, kas ir vienāds vai mazāks par dalībnieku kopējo skaitu. Cik liels skaitlis nosaukts, tik dalībniekiem pēc iespējas ātrāk jāpieceļas. Tad dalībnieki atkal apsēžas un skaitli sauc cits dalībnieks, un atkal jāpieceļas nosauktajam dalībnieku skaitam.

“KLUSAIS TELEFONS” AR LIETVĀRDU ASOCIĀCIJĀM

Dalībnieki viens otram čukst vārdus, darot to šādi: pirmais klusām pasaka blakusstāvošajam kādu lietvārdu, piemēram, zirgs. Nākamais sauc lietvārdu, kas viņam izraisa asociācijas ar šo vārdu, piemēram, siens. Trešais saka, piemēram, zāle, varētu sekot: vasara, ziema, ragavas, slēpes, sniegs u. tml. Tad, sākot ar noslēdzošo dalībnieku, katrs nosauc saņemto lietvārdu.

/ Varianti: Pirmo vārdu var nosaukt vadītājs.

Pēc vārdu saņemšanas dalībnieki veido kopīgu stāstu. Sākot no noslēdzošā dalībnieka, katrs pasaka vienu – divus



teikumus, iekļaujot tajā saņemto lietvārdu. Nākamais dalībnieks stāstu secīgi papildina ar savu teikumu.

Stāstiņu veido kā mēmo šovu, attēlojot darbības ar saņemtajiem lietvārdiem.

Sarežģītākā variantā var veidot asociācijas ar lietvārdiem, kas sākas ar vienu noteiktu burtu.



MANS PIRKUMS

Dalībnieki sēž (stāv, guļ dažādās pozās) aplī un skaitās pēc alfabēta, tad katrs dalībnieks izdomā, ko viņš pirks veikalā vai tirgū, un vietu, kur šo pirkumu novietos, atnesot mājās. Lietai un vietai jā sākas ar viņa saņemto alfabēta burtu. Izdomāto pirkumu katrs dalībnieks iečukst ausī kaimiņam pa labi, bet vietu, kur novietos pirkumu, iečukst kaimiņam pa kreisi. Piemēram, var iedomāties pirkt kartupeļus un novietot tos kambarī, kreklu likt koferī vai pirkt piparus un tos likt pieliekamajā. Saņemot informāciju no diviem dalībniekiem, veidojas jauna smieklīga versija. Kad visi uzzinājuši, ko nopirkuši un kur to likt, tad pēc kārtas to pasaka skaļi. Pēc tam turpina skaitīt alfabētu un katrs dalībnieks saņem jaunu burtu. Atkārtojot, katru reizi maina sākuma stāvokli.

/ **Varianti:** Skaitīt alfabētu atpakaļ no burta **ž** līdz **a**.

TELEGRAMMA

Dalībnieki nostājas kolonnās. Noslēdzošais kolonnā stāvošais priekšā stāvošajam dalībniekam uz muguras uzzīmē kādu burtu (ciparu); saņēmušais zīmē burtu uz muguras sev priekšā stāvošajam u. tml. Pirmais nosauc saņemto burtu.

/ **Varianti:** Pirmajam dalībniekam priekšā atrodas papīra lapa un rakstāmais; viņš pieraksta atsūtīto burtu vai ciparu.

Norādījumi: Atkārtojot spēli, kolonnas dalībnieki pagriežas uz otru pusi.

TELEGRAMMAS ŠIFRĒŠANA

Vadītājs katras kolonnas noslēdzošajam dalībniekam klusi pasaka kādu burtu. Viņš to zīmē priekšā stāvošajam dalībniekam uz muguras u. tml. Pirmajam dalībniekam priekšā atrodas papīra lapa un rakstāmais, viņš pieraksta atsūtīto burtu. Darbību atkārtō vairākas reizes, pēc tam komanda no saņemtajiem burtiem veido vārdu.

/ **Varianti:** Vadītājs uzreiz var nosaukt vārdu, kolonnas dalībnieki sūta un pieraksta burtus pa vienam. Vai telegramma tiks atšifrēta?

Pēc burtu saņemšanas visas komandas kopīgi veido vārdus vai teikumus no atsūtītajiem vārdiem.

TROKŠNAINAIS TELEGRĀFS

Dalībnieki sadalās divās komandās, tās nostājas viena otrai pretī 3 – 5 metru attālumā tā, lai pretī esošie dalībnieki veidotu pārus. Vienas rindas dalībnieki saņem vai izlozē lapiņas ar tekstu (teikums no 4 – 5 vārdiem). Otrās rindas dalībnieki saņem baltas lapas un rakstāmos. Pirmās rindas dalībnieku uzdevums no attāluma skaļi saukt savu tekstu, bet pāriniekiem no otras rindas – to pēc iespējas precīzāk pierakstīt. Vai izdosies troksnī saklausīt un pierakstīt telegrammu? Pēc uzdevuma izpildes pārinieki mainās uzdevumiem.

/ Varianti: Pirmais dalībnieks izdomā tekstu un nodiktē pāriniekam teksta atslēgas vārdus (piemēram, teikums sastāv no septiņiem vārdiem: Vecmāmiņa šodien brauks uz laukiem ar autobusu, no tiem nodiktē trīs vai četrus vārdus: vecmāmiņa, brauks, autobuss, lauki); pārinieks tos atceras (vai pieraksta) un no tiem izveido tekstu no septiņiem vārdiem. Vai izdosies atšifrēt telegrafēto tekstu?

Var diktēt tikai lietvārdus vai lietvārdus un darbības vārdus tikai nenoteiksmē.

NEVAR SAPRAST

Viens dalībnieks aizgriežas vai iziet no telpas, pārējie vienojas par kādu vairākzīlbu vārdu, kas viņam būs jāatmin, piemēram, pel-dē-ša-na. Pārējie dalībnieki sadalās četrās grupās (tik grupās, cik zīlbu vārdā), katra grupa sev ņem vienu zīlbi. Kad minētājs atgriežas, visi dalībnieki vienlaikus skaļi nosauc savu zīlbi, un dara to tik ilgi, līdz vārds uzminēts. Tad vārdu min nākamais dalībnieks.

ATŠIFRĒ SLEPENRAKSTU!

Dalībnieku pāri novieto vienu otram pretī dažādu metru attālumā, katram ir papīra lapa, rakstāmais un bumba. Viņu uzdevums uzrakstīt kādu teikumu, kas sastāvētu no 5 – 7 vārdiem (var dot konkrētus uzdevumus saistībā ar mācīto vielu). Taču visi vārdi teikumā jāsaraksta kopā, piemēram: *Daudzimūsuklasesskolēnibrīvajālaikānodarbojasarsportu – Daudzi mūsu klases skolēni brīvajā laikā nodarbojas ar sportu*. Kad teksts uzrakstīts, dalībnieki ripina savu bumbu pāriniekam. Kad abi saņēmuši bumbu, viņi paši apmainās vietām un šifrē pārinieka rakstīto tekstu.

/ Varianti: Teksts dots, teikumā pārveidojot vārdu zīlbes (skat. stafeti Slepēnraksta šifrētāji).

ZĪMĒJUMI PĀROS

Dalībnieki sadalās pāros un zīmē viens otram uz muguras burtus, ciparus vai vārdus. Viens zīmē, otram jāuzmin, kas uzrakstīts; tad mainās.

/ Varianti: Zīmē kustībā, dažādos veidos pārvietojoties pa telpu.

Zīmē uz rokas, plaukstas, tas, kuram zīmē, stāv aizvērtām acīm.









LIETVĀRDI APLĪ (AR BUMBU)

Dalībnieki stāv aplī; viens no dalībniekiem piespēlē bumbu kādam no apļa un nosauc lietvārdu. Tas, kurš bumbu satver, piespēlē to nākamajam, saucot lietvārdu, kas viņam izraisa asociācijas ar iepriekšējo u. tml., tāpat kā spēlē Klusais telefons ar lietvārdu asociācijām.

/ Varianti: Pievieno Noteikumu: Tie, kuri bumbu piespēlējuši un vārdu nosaukuši, paceļ roku; bumba jāpiespēlē tiem, kuri vēl nav pacēluši roku.

Sauc lietvārdus ar noteiktu burtu, tos ik pa laikam mainot.

Katrs nākamais dalībnieks sauc lietvārdu ar nākamo burtu alfabēta secībā.

Dalībnieks, kurš bumbu satver, pievieno (otrajam) lietvārdam otru vārdu, kas veidotu jaunu jēdzienu, piemēram, pirmais saka: Vasara, otrais pievieno: Vasaras nakts, trešais: nakts brauciens u. tml.

ĪPAŠĪBAS VĀRDI LOCĪJUMOS APLĪ (AR BUMBU)

Dalībnieki stāv aplī, viens no dalībniekiem piespēlē bumbu kādam no apļa un nosauc īpašības vārdu ar nenoteikto galotni, kas kopā ar lietvārdu veidotu nominatīvu, piemēram, labs. Tas, kurš bumbu satver, piespēlē to nākamajam, saucot šo pašu īpašības vārdu, lai tas kopā ar lietvārdu veidotu ģenitīvu (kā? – laba), nākamais – datīvā (kam? – labam); un tā turpina visos locījumos pēc kārtas (nominatīvā, ģenitīvā, datīvā, akuzatīvā, instrumentālī, lokatīvā (vokatīvā)).

/ Varianti: Tas pats, saucot īpašības vārdu ar noteikto galotni.

Sāk saukt īpašības vārdus ar nenoteikto galotni visos locījumos; turpina ar noteikto. Maina dzimtes – saucot īpašības vārdus vīriešu, sieviešu dzimtē.

Pēc piespēles pievieno papildu kustības.

VĀRDU SAVIENOJUMI (AR BUMBU)

Dalībnieki stāv aplī; viens no dalībniekiem piespēlē bumbu kādam no apļa un nosauc lietvārdu. Tas, kurš bumbu satver, nosauc lietvārdam piemērotu īpašības vārdu un piespēlē bumbu kādam citam, kurš, savukārt, nosauc īpašības vārdam piemērotu lietvārdu u. tml. Piemēram: Skola – Liela – Māja – Gaiša – Debess – Zila – Upe ... (skola liela, liela māja, māja gaiša, gaiša debess, debess zila, zila upe).

/ Varianti: Sauc pamīšus lietvārdus un darbības vārdus tā, lai tiem būtu savstarpēja saistība (meitene – zīmē – puķe(i) – aug – koks – zaļo u. tml.).

Pamīšus sauc īpašības vārdu, lietvārdu un darbības vārdu (liels – suns – skrien – ātrs – zilonis – dzer u. tml.).

SALIKTEŅI

Dalībnieki stāv aplī; vadītājs klusu pasaka katram kādu lietvārdu. Tad vadītājs nosauc vienu no šiem lietvārdiem un nosauktais ielec apla vidū. Pēc vadītāja komandas: Salikteņi! dalībnieki, kuri ar sev piešķirtajiem lietvārdiem un pirmo nosaukto (vidū esošo) var izveidot salikteni, arī lec apla vidū un sadodas rokās ar vidējo dalībnieku. Kurš pirmais sadevies rokās, pāri ar vidējo atveido salikteni, izveidojot figūru vai izpildot darbību.

Norādījumi: Vadītājam jāsapagatavo atbilstoši lietvārdi, no kuriem var veidot salikteņus.

Piemēri: Bērns – Dārzs (bērnudārzs), Peldēšana – Mētelis – Cepure – Baseins (peldmētelis, peldcepure, peldbaseins), Sargs – Suns – Eņģelis (sargsuns, sargeņģelis), Debesis – Puse – Mala (debespuse, debesmala), Saule – Brilles – Lēkts – Riets (saulesbrilles, saullēkts, saulriets).

/ **Varianti:** Pēc vadītāja komandas apla vidū pie pirmā dalībnieka ielec visi dalībnieki, kuri ar saviem vārdiem var veidot salikteni ar vidējo dalībnieku; viņi no saviem vārdiem (salikteņiem) veido teikumu un to atveido.

Vadītājs izsauc uzreiz divus (vai vairākus) dalībniekus, kuru vārdi veido salikteņus. Viņi skaļi nosauc savu izveidoto salikteni un to atveido, izveidojot figūru vai izpildot darbību.

Vadītājs izsauc divus vai vairākus dalībniekus, kuru vārdi veido salikteņus, dalībniekus nosaucot vārdā (nenosaucot piešķirtos lietvārdus). Dalībnieki savā starpā noskaidro, kādu(s) salikteni viņi var veidot, un to atveido. Pārējie min, kas tas ir par vārdu.

ATRODI SAVĒJOS (SINONĪMI)

Vadītājs katram dalībniekam uz muguras piestiprina kartīti ar kādu īpašības vārdu. Pēc signāla visi dalībnieki klusējot pārvietojas, cenšoties sameklēt sava vārda sinonīmu un izveidot sinonīmu pāri vai kolonnu. Kad kolonna izveidota, tās dalībnieki skaļi nolasa priekšā stāvošā dalībnieka uzrakstu. Tad kolonnas dalībnieki vienojas un attēlo savu vārdu ar kustību palīdzību. Pēc tam to pašu dara citu kolonnu dalībnieki ar savu vārdu.

Piemēri: Mazs – sīks – miniatūrs – neliels... Skaists – daiļš – smuks ... Auksts – Vēss... Krāsains – košs – rakstains...

/ **Varianti:** Spēlē bez piestiprinātām kartītēm; dalībnieki klusām sarunājas viens ar otru un stājas saderīgos pāros vai kolonnās.

Tādā pašā veidā meklē antonīmus.

SADERĪGIE

Vadītājs dalībniekiem iedala savstarpēji saderīgus vārdus. Dalībnieki, pārvietojoties un sarunājoties, meklē savam vārdam atbilstošus vārdus un veido attiecīgas grupas. Kura grupa spēs ātri un pareizi apvienoties?

Piemēri: Saule – brilles, lēkts, riets, radiācija, akmens, aizsargkrēms, raibumi, apdegums, gaisma; Lietus – ūdens, mākonis, lāses, piles, mežs, mētelis; Bērns – dārzs, aukle, audzinātāja, filma, laiks, ēdienkarte, istaba u. tml.

/ **Varianti:** Grupa vienojas un izpilda kopīgu uzdevumu, ar kustībām izveidojot stāstu no saviem vārdiem.

ATRODI PRETĒJOS (ANTONĪMI)

Dalībnieki sadalās divās grupās; vadītājs katram dalībniekam pasaka vienu īpašības vārdu, kas ņemti no antonīmu pāriem. Pēc vadītāja komandas dalībnieki pārvietojas un ar acu mirkšķināšanu mēģina pievērst kāda cita dalībnieka uzmanību. Kad viņi satiekas, tad klusu nosauc savus vārdus. Ja ir atrasts antonīms, pāris pieiet pie vadītāja un to nosauc; ja nav, – turpina meklēšanu.

Piemēri: Slapjš – sauss, gaišs – tumšs.

/ **Varianti:** Dalībnieki pēc savu vārdu saņemšanas tos atveido un vēro citus, lai atrastu savu pāri.



ĢEOMETRISKU FIGŪRU /FORMU VEIDOŠANA (AR AUKLU)

Dalībnieki nostājas aplī un tur rokās auklu. Pēc vadītāja norādījuma viņi, nesarunājoties savā starpā, veido no auklas dažādas formas – apli, trijstūri, kvadrātu, taisnstūri, rombu, sešstūri u. tml. Kad izveidotā forma gatava, to noliek zemē, lai pārlicinātos, cik labi ir izdevies.

/ **Varianti:** Vienlaikus darbojas vairākas grupas ar vairākām auklām; kurai grupai veiksies labāk?

Dalībnieki drīkst sarunāties savā starpā, bet tikai svešvalodā.

ĢEOMETRISKU FORMU, CIPARU UN BURTU VEIDOŠANA – 1

Dalībnieki pēc vadītāja norādījuma veido burtus un ciparus ar saviem ķermeņiem, radoši izpaužoties, darbojoties gan pa vienam, gan grupās.

/ **Varianti:** Veido ģeometriskas formas, darbojoties grupās.

Figūras veido, atrodoties guļus stāvoklī.

Nosauktās figūras, burtus, ciparus zīmē ar labo, kreiso roku (kāju).

ĢEOMETRISKU FORMU, CIPARU UN BURTU VEIDOŠANA – 2

Dalībnieki brīvi pārvietojas pa laukumu. Vadītājs nosauc kādu ciparu vai burtu un dalībnieku skaitu, pa cik šis cipars vai burts jāizveido, piemēram: "Pa 3, burts A!". Dalībniekiem ātri jāizveido nosauktais burts grupās pa 3 cilvēkiem.

Noteikumi: Dalībniekiem katru reizi jāmainās, lai katru reizi grupā būtu citi cilvēki.

/ **Varianti:** Vadītājs sākumā nosauc burtu vai ciparu un pēc tam – dalībnieku skaitu: "Burts B, pa 4!". Paātrina tempu, nosaucot tikai burtus un dalībnieku skaitu: "B, 4!".

ATTĒLO REDZAMO!

Vadītājs katram dalībniekam iedod lapu, uz kuras uzzīmētas dažādas figūras, piemēram, aplis, kvadrāts, trijstūris, taisnstūris, rombs. Dalībnieki pārvietojas pēc vadītāja norādījumiem: izklaidus, viens aiz otra, veidojot dažādas figūras, atmuguriski u. tml., vienā rokā turot lapu ar zīmējumiem, ar otru roku gaisā zīmējot dotās figūras.

/ **Varianti:** Zīmē ar otru roku. Pārvietojas kolonnā, veidojot figūru, un šo pašu figūru zīmē ar roku.

Stāv uz vietas un zīmē figūras ar kāju – ar labo, kreiso.

ZAĶU LŪGŠANA

Laukumu sadala trijās daļās – pa vidu ir kāpostu dārzs; tam abās pusēs ir mežs. Viens no dalībniekiem ir mednieks, pārējie – zaķi. Mednieks, stāvēdams kāpostu lauka vidū, sauc: Viens, divi, trīs – visi zaķi laukā! Tad zaķi skrien no meža uz kāpostiem. Mednieks viņus mēģina nomedīt. Noķertie kļūst par suņiem un palīdz medniekam. Suņi zaķus drīkst tikai apstādināt, līdz atnāk mednieks. Lai atbrīvotos no suņiem, zaķi skaita Zaķu lūgšanu – t.i. – skaita no 10 atpakaļ līdz 1. Ja mednieks līdz tam viņiem nav pieskāries, viņi ir atkal brīvi un var ciltot tālāk. Rotaļu atkārtojot, par mednieku kļūst pēdējais nenokertais zaķis.

10 PIESPĒLES

Divas komandas izvietojas laukumā; izlozē, kurai komandai ir bumba. Komandas dalībniekiem, savstarpēji saspēlējoties, jāveic 10 piespēles pēc kārtas tā, lai bumba nenokristu uz grīdas un lai to nepārtvertu pretinieku komandas dalībnieki. Ja izdodas veikt 10 piespēles, komanda iegūst vienu punktu. Tiklīdz bumba pazaudēta, piespēles skaita no jauna. Ja bumbu pārtver otra komanda, piespēles skaita viņi.

Noteikumi: Bumbu nedrīkst piespēlēt uzreiz atpakaļ dalībniekam, no kura to saņēma.

/ **Varianti:** Papildināt spēli ar citiem Noteikumiem, piemēram: Izpildīt ne vairāk par 2 soļiem ar bumbu. Bumbu piespēlēt tikai uz priekšu. Katram dalībniekam jāveic vismaz viena piespēle u. tml.

1 punktu iegūst par 5 piespēlēm vai citu piespēļu skaitu, kuru nosaka, izmantojot matemātiskas darbības.

SEŠDESMIT SEŠI

Viens no dalībniekiem sargā vārtus vai citu pielāgotu mērķi, pārējie dalībnieki darbojas kā viena komanda. Spēli sāk pēc signāla; vārtsargs skaļi skaita no "1" līdz "66". Komandas dalībnieki saspēlējas savā starpā ar futbola bumbu, veicot piespēles, un mēģinot iesist bumbu vārtos pēc iespējas vairāk reižu un skaita, cik reizes iesituši. Bumbu vārtos var sist tikai uzreiz pēc piespēles saņemšanas, bez bumbas vadīšanas. Kad vārtsargs aizskaita līdz "66", viņa vietā nāk cits spēlētājs, kurš vēl nav bijis vārtsargs. Kurš būs veiksmīgākais vārtsargs?

/ **Varianti:** Ja bumbu iesit vārtos, vārtsargs mainās ar dalībnieku, kurš iesita vārtus. Ja vārtsargs bumbu noķer, viņš turpina skaitīt. Ja vārtsargs aizskaita līdz "66", viņš mainās vietām ar spēlētāju, kurš pēdējais pieskārsies bumbai.

Ja vārtsargs bumbu noķer, viņš mainās vietām ar to dalībnieku, kurš mēģināja bumbu iesist vārtos, un jaunais vārtsargs skaitīšanu sāk no jauna.

Pirmajā reizē komandai bumba vārtos līdz skaitam "66" jāiesit vienu reizi. Ja bumbu iesit vārtos, sāk skaitīt no jauna. Otrajā skaitīšanas reizē – divas reizes, tad sāk skaitīt no jauna, nākamajā reizē – trīs reizes u. tml.

NOSAUC SKAITLI!

Katram dalībniekam ir basketbola bumba. Viņi driblē bumbu pa laukumu. Vadītājs ar pirkstiem rāda kādu ciparu. Dalībniekiem, vadot bumbu, jāskatās, kādu ciparu vadītājs rāda, šis cipars jānosauc un jāatkārto uz katru dribla piesitienu, līdz tiek parādīts nākamais cipars. Driblē bumbu dažādos veidos: augstāk, zemāk, lēnāk, ātrāk, līkloču, ar vienu, ar otru roku, apvadot priekšmetus u. tml.

/ **Varianti:** Dalībnieki ripina bumbu dažādos veidos (ar vienu, ar otru roku, lēnāk, ātrāk, līkloču, apvadot priekšmetus u. tml.) vai vada ar nūju, kāju.

Vadītājs rāda ciparus ar abu roku pirkstiem, dalībnieki izpilda matemātiskas darbības – summē vai atņem un sauc rezultātu.

KUSTĪBU MATEMĀTIKA

Dalībnieki nostājas plašā aplī. Vadītājs uzdod matemātisku uzdevumu, piemēram, cik ir 5×2 ? Dalībniekiem jāizpilda noteiktas kustības vai vingrinājumi tik reizes, cik sanāk matemātiskās darbības rezultātā (10).



Arī zināmās pagalma spēles lieliski noder ciparu un burtu atkārtošanai

GURĶI

Dalībnieki nostājas aplī un skaitās pēc kārtas. Katram jāatceras savs skaitlis. Izvēlas vadošo, kurš met bumbu gaisā un izsauc kādu no cipariem. Izsauktais dalībnieks cenšas bumbu notvert gaisā, bet pārējie bēg. Ja izdodas bumbu notvert, viņš sauc: Stop! (vai Stāt!). Pēc komandas Stop! visiem jāapstājas. Izsauktais cenšas trāpīt ar bumbu kādam dalībniekam, pirms tam pasakot, cik soļu (papildus var teikt, cik lieli) viņam nepieciešami, lai pienāktu tuvāk. Dalībnieks, kuram trāpa, saņem soda punktu (burtu G) un kļūst par vadošo. Ja metējs netrāpa, tad viņš saņem soda punktu (burtu G) un vēlreiz met dalībniekam. Ja netrāpa arī otrreiz, saņem vēl vienu soda punktu – burtu U. Pēc norunas – var mest trešo reizi vai izvēlēties jaunu vadošo. Spēli beidz, kad kāds no dalībniekiem sakrāj burtus vārdam Gurķis.

Noteikumi: Izsaucot skaitli, bumbu jāmet vertikāli gaisā. Pēc komandas Stop! neviens nedrīkst izkustēties no vietas. Bumbu drīkst mest tikai pa dalībnieku kājām.

/ **Varianti:** Ja izsauktais dalībnieks noķer bumbu gaisā, viņš to met vēlreiz un izsauc citu ciparu. Metienu citam dalībniekam izpilda tad, ja bumbu noķer pēc atsitiena pret zemi.

Sākot spēli, dalībnieki skaita alfabētu; katrs saņem alfabēta burtu, to atceras un tver bumbu, ja izsauc viņa burtu.

Pēc alfabēta skaitīšanas un burta saņemšanas katrs dalībnieks izdomā vārdu, kas sāktos ar viņa burtu. Šeit var piemērot arī noteiktu tematiku.

NOĶER BUMBU! JEB KARSTĀ BUMBA

Dalībnieki nostājas plašā aplī un skaitās pēc kārtas. Izvēlas vadošo, kurš ar bumbu nostājas apla centrā. Vadošais met bumbu gaisā un izsauc kādu no numuriem. Izsauktajam dalībniekam jāskrien uz apla vidu un jācenšas notvert bumbu, pirms tā nokritusi zemē. Ja tas izdodas, viņš to uzreiz atkal met gaisā un sauc citu numuru. Bet, ja izsauktais bumbu nenokķer, viņš iet atpakaļ savā vietā. Turpina iepriekšējais vadošais.

Noteikumi: Jāatceras savs numurs. Vadošais pēc bumbas mešanas atkāpjas uz savu vietu. Pēc bumbas noķeršanas to nedrīkst turēt ilgāk nekā 2 sekundes.

/ **Varianti:** Spēlē, brīvi pārvietojoties pa laukumu.

Sākumā izvēlas vadošo, kurš ar bumbu nostājas apla centrā; pārējie dalībnieki skaitās pēc kārtas. Līdz ar to vadošajam nav numura, viņš iegūst tā dalībnieka numuru, kuru izsauc.

LĒNĀK BRAUKSI, TĀLĀK TIKSI

Dalībnieki nostājas vienā rindā aiz līnijas; saucējs nostājas tālu no dalībniekiem, aiz citas līnijas – ar muguru pret pārējiem. Saucējs skaita līdz noteiktam iepriekš norunātam skaitlim, tad atsāk no jauna. Tīkmēr dalībnieki virzās uz priekšu. Saucējs kādā brīdī pēkšņi pagriežas ar seju pret dalībniekiem. Kad saucējs pagriežas atpakaļ, jāastingst esošajā pozā. Kuru pamana kustamies, tam jāatgriežas aiz sākuma līnijas. Kurš pirmais nonāk līdz saucēja līnijai, kļūst par nākamo saucēju.

/ **Varianti:** Var noteikt skaitļus, pie kuriem drīkst griezties (vai arī nedrīkst griezties atpakaļ), piemēram, var griezties pie cipariem 3, 6, 9 u. tml. vai 5, 10, 15 u. tml.

Skaitļus var saukt mainīgā ātrumā. Dalībnieki pārvietojas tādā ritmā, kādā skaita saucējs.

Pārvietojas dažādos veidos, par ko iepriekš vienojas.

TUPSUNĪŠI

Izvēlas ķērāju, pārējie ir bēdzēji. Kad ķērājs tuvojas, lai izvairītos no viņa, ir jāpietupjas un jānosauc vārds, kas sākas ar noteiktu burtu, par kuru iepriekš vienojas. Tad dalībnieks ir glābts, un ķērājs ķer citu dalībnieku. Ja ķērājs noķer kādu dalībnieku vai dalībnieks 3 sekunžu laikā nevar nosaukt vārdu ar noteikto burtu, viņi mainās lomām.

Noteikumi: Ķērājs nedrīkst ilgi stāvēt pie bēdzēja, kurš pietupies. Vārdi jāsauc tupjoties, skaļi un skaidri. Vārdi nedrīkst atkārtoties; ja tie atkārtojas, dalībnieks skaitās noķerts un kļūst par ķērāju.

/ **Varianti:** Var vienoties par noteiktu tematiku (pilsētas, valstis, augļi, dārzeņi u. tml.), kas jāsauc ar noteikto sākuma burtu.

Burts iepriekš nav zināms. Ķērājs, pieskrienot pie dalībnieka, nosauc burtu, ar kuru dalībniekam jāpasaka vārds.





STAFETES UN ŠĶĒRŠĻU JOSLAS

Burtus un ciparus var integrēt arī stafešu un šķēršļu joslu izpildē, veicot kustības (pēc vadītāja norādījumiem izpildot dažādus skrējienus un lecienu veidus, šķēršļu pārvēršanu, darbības ar bumbu un citu inventāru) un pievienojot domāšanas uzdevumu(s), kas saistīti ar latviešu valodu vai svešvalodām, matemātiku un citiem mācību priekšmetiem. Turpinājumā – dažas idejas.

SALIEC VĀRDU!

Dalībnieki sadalās kolonnās pa 4 – 6 dalībniekiem katrā un pa vienam pēc kārtas veic kustību uzdevumu. Distances beigās katrai komandai pretī novietotas burtu kartīte ar burtiem uz leju, lai tie nebūtu redzami (katrai komandai patskaņiem jābūt sagatavotiem vairākos eksemplāros). Katrs dalībnieks atnes savai komandai vienu kartīti un novieto to komandas aizmugurē. Kad distanci veikuši visi dalībnieki, katra komanda no saviem burtiem veido vārdu.

SALIEC VĀRDU!

Dalībnieki sadalās kolonnās pa 4 – 6 dalībniekiem katrā un pa vienam pēc kārtas veic kustību uzdevumu. Distances beigās katrai komandai pretī novietotas burtu kartīte ar burtiem uz leju, lai tie nebūtu redzami (katrai komandai patskaņiem jābūt sagatavotiem vairākos eksemplāros). Katrs dalībnieks atnes savai komandai vienu kartīti un novieto to komandas aizmugurē. Kad distanci veikuši visi dalībnieki, katra komanda no saviem burtiem veido vārdu.

/ Varianti: Burti ir redzami, dalībnieku uzdevums salikt konkrētu vārdu (vārds var būt vienāds visām komandām vai arī dažādi vārdi ar vienādu burtu skaitu).

Dalībnieki nes kartiņas ar cipariem un veido matemātiskas darbības, pievienojot +, -, :, x zīmes.

SLEPENRAKSTA ŠIFRĒTĀJI

Dalībnieki sadalās kolonnās pa 3 – 4 dalībniekiem katrā un pa vienam veic doto kustību uzdevumu. Distances beigās novietota lapa ar tekstu slepenrakstā. Teikums uzrakstīts, pārveidojot vārdu zilbes, piemēram: Dau dzimū sukla sessko lēni brī vajā lai kāno darbo jas arspor tu – Daudzi mūsu klases skolēni brīvajā laikā nodarbojas ar sportu. Dalībniekiem jācenšas atšifrēt doto teikumu, atdalot zilbes un pareizi sadalot vārdus. Katrs dalībnieks veic daļu uzdevuma, atdalot dažas zilbes.

/ Varianti: Visi vārdi teikumā sarakstīti kopā (skat. spēli Atšifrē slepenrakstu!). Katrs dalībnieks veic daļu uzdevuma, pierakstot vienu – divus vārdus no dotā teksta.

ALFABĒTS

Dalībnieki sadalās divās komandās; komandas nostājas viena otrai pretī katra savā laukuma pusē aiz līnijas. Katrai komandai tās laukuma pusē līdz centra līnijai brīvā veidā atrodas burtu kartīte tā, lai burti uz kartītes būtu redzami. Dalībnieki startē pa vienam, un katrs atnes vienu burtu alfabēta secībā un novieto to savai komandai priekšā (no kreisās uz labo pusi) tā, lai veidotu alfabētu. Kura komanda pareizi un ātrāk saliks alfabētu?

ŠIFRĒTĀ STAFETE

Dalībnieki nostājas kolonnās un pēc kārtas veic kustību uzdevumu. Distancē novietotas vairākas stacijas ar matemātikas un/vai latviešu valodas uzdevumiem. Piemērs: Dalībnieki pa vienam izpilda skrējieni līdz pirmajai stacijai, paņem no kaudzītes vienu ciparu kartīti un izpilda uzdevumu, piemēram, pietupienus, tik reižu, cik rakstīts uz kartītes, tad turpina distanci uz nākamo staciju, kur līdzīgā veidā izpilda citu kustību uzdevumu – piemēram, lecienus ar lecamauklu, metienus un/vai, u. tml. Pēdējā stacijā, piemēram, jāuzmin mīkla (arī uzrakstītas uz kartītēm) vai jāattēlo sakāmvārds un komandai tas jāuzmin. Tad dalībnieks atgriežas savas kolonnas beigās, un startē nākamais dalībnieks.

Varianti: Ņem vairākas ciparu kartītes un pēc vadītāja norādījumiem veic saskaitīšanu, atņemšanu, dalīšanu, reizināšanu un izpilda rezultātam atbilstošu darbību skaitu.

Ciparu kartīšu vietā var būt metamais kauliņš, darbība jāizpilda tik reižu, cik uzmet (vai summē 2 vai 3 metienus, vai reizina ar 2 vai 3 u. tml.).

Katrā stacijā novietotas divas kaudzītes ar kartītēm – kreisajā pusē ciparu kartīte, labajā pusē – burtu kartīte. Izpilda ciparu uzdevumu, tad paņem burtu kartīti no labās puses, novieto to ar burtu uz augšu un turpina distanci uz nākamo staciju. Kolonnas pēdējam dalībniekam jāpaņem sava burtu kartīte un jāizveido vārds no visu dalībnieku novietotajiem burtiem, vai atpakaļceļā jāatnes komandai visas burtu kartītes un kopīgi jāveido vārds.

FIGŪRAS ZEM KONUSIEM

Dalībnieki nostājas kolonnās. Distancē zem konusiem paliktas (uz papīra uzzīmētas) ģeometriskas figūras: aplis, kvadrāts, trijstūris, taisnstūris, rombs, kopā, 5 – 6 figūras. Dalībnieku uzdevums, skrienot pa vienam (līkloču veidā starp konusiem vai, apskrienot katru konusu par 360 grādiem), pacelt kādu no konusiem nenoteiktā secībā un paņemt tur atrodošos figūru. Tādā veidā komandai jāatnes un jāsakārto visas ģeometriskās figūras. Katrs dalībnieks drīkst pacelt tikai vienu konusu un paņemt zem tā novietoto ģeometrisku figūru.

/ Varianti: Zem vairākiem konusiem neko neliek.

Zem konusiem novietoti burti, cipari; jāizveido vārdi vai matemātiskas darbības.

Zem konusiem novietotas bumbiņas, jāatnes noteikts bumbiņu skaits; jāatnes noteikts skaits bumbiņu dažādās krāsās.

KRĀVĒJI

Dalībnieki nostājas kolonnās pa 3 – 4. Pretī kolonnām aplī novietotas dažādas mantas: dažādu sporta spēļu bumbas, bumbiņas, lecamauklas, konusi, micītes, sīki priekšmeti, piemēram, domino kauliņi. Dalībniekiem, startējot pa vienam, katram jāatnes uz savas kolonnas aplī vadītāja noteiktais skaits mantu (piemēram, katrs ņem pa 1 – 7 gabaliem vienlaikus). Kura komanda ātrāk pārnesīs mantas no viena apla uz otru?

/ **Varianti:** Vadītājs nosaka nesamo priekšmetu skaitu, atkarībā no dalībnieku numura kolonnā (piemēram, pirmie nes 3 priekšmetus, otrie – divus, trešie – piecus).

Vadītājs nosaka ne tikai priekšmetu skaitu, bet arī to formu un krāsu.



LAIMES SPĒLE

Dalībnieki nostājas kolonnās. Distancē ir izveidotas 6 stacijas ar veicamajiem kustību uzdevumiem. Pirmais dalībnieks divas reizes met metamo kauliņu, pirmajā reizē viņš uzmet stacijas numuru, otrajā reizē – skaitu, cik reižu uzdevums jāveic, un skrien uz attiecīgo staciju. Pēc uzdevuma izpildes viņš atgriežas savā kolonnā, un metamo kauliņu divas reizes met nākamais dalībnieks.

/ **Varianti:** Metamo kauliņu met otrais dalībnieks; pirmais izpilda uzdevumu u. tml.

Metamo kauliņu met pēdējais dalībnieks; pirmais izpilda uzdevumu u. tml. Atgriežoties viņš ir beidzamais kolonnā.

MATEMĀTIKA

Dalībnieki nostājas kolonnās. Blakus katrai komandai sagatavotas bumbiņas un noteiktā attālumā – grozs (spainis). Vadītājs skaļi sauc matemātiskas uzdevumu, kas sastāv no vairākām darbībām. Katrai komandai kopīgi jāizvērtina uzdevums, un dalībnieki pēc kārtas atbilstoši rezultātam met grozā vai vārtos noteiktu skaitu bumbiņu. Kurai izdosies iemest bumbiņu skaitu atbilstoši rezultātam?

Noteikumi: Katra komanda saņem vai izlozē uz lapiņām rakstītus matemātiskas uzdevumus.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. I.Antiņa, S.Mežale. Spēles radošiem pedagogiem. 2008.
2. H.Bauma. Spēles 1001 dienai. 1998.
3. O.Bībers. Spēles lietaiņām dienām. (Tulkots no vācu valodas).
4. The Best Games for kids. 2009.
5. 100 rotaļas un spēles latviešu valodas apguvei. 2001.

INTERNETA RESURSI

1. <https://learning.gaa.ie/sites/default/files/Integrating%20Maths%20and%20PE%20%28Sean%20Delaney%20IPPEA%202012%29l.pdf>
2. mammamunteti.lv
3. <https://i.pinimg.com/originals/f9/85/f4/f985f49a49a9a49bc949e230c333d2ea.jpg>
4. <https://www.trekaroo.com/activities/empire-playground-east-moline-illinois/photos>

#BEACTIVE **5**
GADI



www.beactivelatvia.lv