

Autore: Dace Grūbe

Stundas tēma: patstāvīgi sastādīta vingrošanas kombinācija, izmantojot iepriekš apgūtas kustības.
11.klases jauniešus

Mērķis – attīstīt kustību koordināciju, apzināties savu ķermeni, veicināt radošo aktivitāti, prasmi uzņemties atbildību un pieņemt lēmumus.

Skolēnam sasniedzamais rezultāts:

- Izveidota kustību kombinācija, iekļaujot darbībā dažāda skaita ķermeņa daļas.
- Apvienot grupu kombinācijas kopīgā prezentācijā mūzikas pavadībā.

Nepieciešamie resursi: vingrošanas paklāji, riņķi, aukliņas, virve, bumbas, vingrošanas sols, vingrošanas nūjas.

Mācību organizācijas formas: grupu darbs.

Stundas gaita:

| Skolotāja darbība | Skolēnu darbība |
|--|---|
| Ievada – sagatavotāja daļa 8 min. | |
| Stāšanās, sasveicināšanās stundas vielas izklāsts. Skolēnu uzmanības aktivizēšana un koncentrēšana uz stundā veicamo darbu. Viegls skrējieni ar dažādiem uzdevumiem gan pēc redzes, gan dzirdes signāliem. Ar VAV palīdzību ķermenis tiek sagatavots stundas galvenajai daļai. | Skolēni izpilda skolotāja norādītos uzdevumus. |
| Galvenā daļa – 28 min. | |
| Skolēni tiek sadalīti 5 grupās. Grupām piedāvā izveidot kustību kombināciju, iekļaujot darbībā dažāda skaita ķermeņa daļas (piem., 3 rokas 4-6 kājas, 1 kakls utt.) un piedāvāto inventāru pēc brīvas izvēles. Skolēniem tiek atvēlētas 10 min. laika mēģinājumam bez mūzikas pavadījuma, tad 5 min. mūzikas pavadībā. Atlikušo laiku grupas māca cita citai kombinācijas un gatavo kombinācijas kopīgai prezentācijai. | Skolēni atkārto dažādus, jau iepriekš zināmos vingrinājumus, izmantojot piedāvāto inventāru, gatavo kombināciju grupās bez mūzikas un pēc tam to visu saskaņo mūzikā. Grupās tiek demonstrētas un vērotas sagatavotās kombinācijas. Skolēnu grupas apvieno savas kombinācijas priekšnesumā un to demonstrē. |
| Nobeiguma daļa – 4 min. | |
| Lai samazinātu slodzi un tuvinātu funkcionālos rādītājus stundas sākuma rādītājiem, tiek izpildīti stiepšanās vingrojumi muguras, roku, kāju un vidukļa muskulatūrai. | Skolēni izpilda stiepšanās vingrinājumus. Mutiski tiek novērtēts gan savas grupas darbs, gan arī citu grupu vērtējums - kas izdevās un kas jāuzlabo. |

| | |
|--|---|
| Stundas gaitas izvērtējums un darba novērtējums. | Dalībnieki novērtē savu kopīgi sagatavoto priekšnesumi. |
|--|---|

Vērtēšana: skolotājs mutiski, izmantojot uzslavas, ieteikumus, norādījumus, novērtē skolēnu koordināciju, ritma izjūtu, spēju izpildīt dažādas kustības grupās ar un bez inventāra, mūzikas pavadījumā. Tieši tādā pašā veidā – mutiski – tiek vērtēta arī spēja īsā laikā apgūt un apvienot citu skolēnu izveidotās kustību kombinācijas, kā arī skolēnu savstarpējā sadarbība, prasme uzņemties atbildību, pieņemt lēmumus un realizēt tos, pilnveidojot savstarpējo sadarbību un prasmi atbalstīt un pieņemt otru.

Skolotāja pašnovērtējums: Skolotājs pēc novērotā izdara secinājumus par stundā realizēto darbu, stundas mērķa sasniegšanu, stundas emocionālo noskaņu un skolēnu iesaistīšanos stundas darbā.