

Idejas dinamiskajām kustību pauzēm aktīvākai mācību stundai

Dinamiskās kustību pauzes ir fiziski aktīvas pauzes, kuru laikā tiek veiktas fiziskas aktivitātes.

DINAMISKĀS KUSTĪBU PAUZES POZITĪVĀ IETEKME UZ SKOLĒNU

padara mācību
stundu aktīvāku un
interesantāku

palielinā
koncentrēšanās
spējas

samazina
nogurumu

uzlabo fizisko
sagatavotību

attīsta
koordināciju

rada pozitīvas
emocijas

uzlabo
uzmanību

veicina pozitīvu
attieksmi pret
fiziskajām aktivitātēm

1. Aktivitāte

Nepieciešams: papīra lapa, kuru saburzot, izveido papīra bumbu.
Izmantojot papīra bumbu, skolēni izpilda šādus vingrinājumus:



1.

Apsēžas uz
krēsla, kājas
saliek kopā,
izstiepj uz
priekšu un uz
potītēm novieto
papīra bumbu.
Kājas nedaudz
paceļ virs zemes
- ar kājām
pamet un nōker
papīra bumbu.



2.

Pieceļas kājās
un uz saliekta
labā elkoņa
novieto
papīra
bumbu,
pamet to
gaisā un
cenšas nokert
uz saliekta
elkoņa.



3.

Ar abām
rokām pacel
papīra bumbu
virs pakauša
un palaiž to
lejā, cenuoties
nokert to ar
rökām pie
muguras
jostas daļas.



4.

Uz saliekta
kreisā elkoņa
novieto papīra
bumbu,
pamet to
gaisā un
cenšas nokert
uz saliekta
elkoņa.



5.

Aplojot
labo kāju,
pamet
gaisā
papīra
bumbu un
nōker to.



6.

Aplojot
kreiso kāju,
pamet
gaisā
papīra
bumbu un
nōker to.



7.

Solojot,
pamet
gaisā
papīra
bumbu un
nōker to.



8.

Lēkājot uz
vietas,
pamet
gaisā
papīra
bumbu un
nōker to.



9.

Skrienot uz
vietas,
pamet
gaisā
papīra
bumbu un
nōker to.

