

# #BEACTIVE

Eiropas Sporta nedēļa 2017  
23.-30.SEPTEMBRIS



## EIROPAS SPORTA NEDĒĻA LATVIJĀ 2017

### SPORTA NODARBĪBAS AR FUTBOLA ELEMENTIEM PARAUGS SKOLĀM



## 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. 2017. gadā šī nedēļa notiks jau trešo reizi. Ņemot vērā Eiropas Sporta nedēļas panākumus, arī šajā nedēļā tiks veidotas jaunas aktivitātes, turpinot jau esošās. Kampaņas galvenais moto joprojām ir **#BeActive** (Esi aktīvs!), un tas visus mudinās būt aktīviem Sporta nedēļas laikā un saglabāt fizisko aktivitāti visu gadu.

### KĀPĒC?

Sports un fiziskā aktivitāte ievērojami sekmē Eiropas pilsoņu labklājību. 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 arī rezultējas ekonomiskās izmaksās. Turklāt sportam ir

potenciāls veicināt eiropiešos iecietību un stiprināt pilsonības izjūtu. Sports kā sociālās integrācijas līdzeklis palīdzēs risināt pašreizējos izaicinājumus Eiropas sabiedrībā.

### KAS?

ENS mērķis ir veicināt nodarbošanos ar sportu un fiziskām aktivitātēm, kā arī vairot izpratni par to daudzajām priekšrocībām. Nedēļa ir paredzēta **ikvienam** neatkarīgi no vecuma, kvalifikācijas vai fiziskās sagatavotības līmeņa. Šai nedēļai jāapvieno iedzīvotāji, valsts iestādes, sporta aprindas, pilsoniskās sabiedrības organizācijas un privātais sektors.

### KAD?

Šī gada Eiropas Sporta nedēļa sāksies **23. septembrī**. Līdzīgi kā iepriekšējos gadus, tā ir uzskatāma par patiesu Eiropas mēroga notikumu ar aktivitātēm visā Eiropā. Dalībvalstīm būs iespēja organizēt Sporta nedēļas aktivitātes un pasākumus valsts līmenī laikā no 2017. gada 23. līdz 30. septembrim. Eiropas Sporta nedēļas **atklāšana Latvijā notiks 23. septembrī**.

### KĀ?

Eiropas Sporta nedēļa ir Eiropas Komisijas vadīta iniciatīva. Sporta nedēļa lielā mērā tiek īstenota decentralizēti visā Eiropā ciešā sadarbībā ar valstu koordinatoriem un ar daudziem dažādiem partneriem, kas ir cieši apņēmušies atbalstīt Nedēļu. 2017. gada Eiropas Sporta nedēļa arī šoreiz tiks strukturēta ap šādiem **galvenajiem tematiem: sports izglītības iestādēs, darba vietās, brīvā dabā, sporta klubos un fitnesa centros**. Iesaistot dalībniekus dažādos līmeņos (Eiropas, valsts, reģionālajā un vietējā līmenī), tiks organizēts plašs iniciatīvu un pasākumu klāsts.

### PIEDALIES!

**Eiropas Sporta nedēļa ir paredzēta TEV!** Nepalaid garām izdevību piedalīties trešajā Eiropas Sporta nedēļā! Tevi gaida plašs pasākumu klāsts visā Eiropā. Lai uzzinātu vairāk, apmeklē mūsu tīmekļa vietni! **Esi aktīvs (#BeActive)!**

[https://ec.europa.eu/sport/week\\_en](https://ec.europa.eu/sport/week_en)

**#BEACTIVE**

Eiropas Sporta nedēļa 2017



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.

### #BEACTIVE "BŪT GUDRAM, VESELĪGAM UN PĀRLIECINĀTAM SKOLĀ!"

- ☑ Piešķirot sportam un fiziskām aktivitātēm lielāku nozīmi izglītības iestādēs, bērnos un jauniešos tiks ieaudzināti veselīga dzīvesveida pamati.
- ☑ Fiziskajām aktivitātēm nav jābūt tikai sporta stundās, tās var integrēt arī citos mācību priekšmetos, kā arī pārtraukumos starp mācību stundām.
- ☑ Izglītības iestādes, sadarbojoties ar sporta organizācijām savā apkārtnē, varētu gūt vairāk ideju un inventāra aktivitātēm.
- ☑ Pārdomāts, interesants sporta stundu saturs būs interesants un pievilcīgs gan meitenēm, gan puisiem, ņemot vērā viņu spējas, kultūras iezīmes un izcelsmi.
- ☑ Bērniem jāpalīdz saprast ikdienas fizisko aktivitāšu un sportošanas pozitīvo ietekmi, tādējādi palīdzot viņiem attīstīt svarīgas prasmes.

Futbols ir viens no šajā gadā akcentētajiem sporta veidiem, caur kuru Eiropas Sporta nedēļas laikā mēģināsim iedzīvotājus iedvesmot un parādīt, ka sportot iespējams ar prieku! Īpaši skolu 5. – 9. klasēm piedāvājam sporta nodarbību ar futbola elementiem, kuras saturu izstrādājusi Jelgavas 4. vidusskolas sporta skolotāja, **2015. gada sporta skolotāja balvas ieguvēja Nataļja Gorškova**. *"Pagājušajā gadā Eiropas Sporta nedēļa Jelgavas 4. vidusskolā bija rūpīgi saplānota no pirmdienas līdz piektdienai. Katrs rīts visas nedēļas garumā sākās ar rīta rosmi mūzikas pavadījumā. Pirmdienā norisinājās "Skrien un vingro", "Sporta spēļu diena", kā arī "Stafešu diena". "Spēka ceturtdienā" visi stiprinieki starpbrīžos bija aicināti piedalīties pievilksnā vingrinājumos skolas sporta zālē."*



Katru dienu ESN laikā starpbrīžos skolā bija iespēja spēlēt galda tenisu un novusu, kā arī lēkt ar lecamauklu. Visas nedēļas garumā organizatoriskajos darbos skolas vadībai palīdzēja vidusskolēni, pieskatot, lai tiek ievēroti visi drošības noteikumi.

Nedēļa noslēdzās Zemgales Olimpiskajā centrā, kur visi skolēni un skolotāji veica pilnu Olimpiskās dienas vingrojumu kompleksu. Nedēļas noslēgumā aktīvākajiem dalībnieki saņēma diplomus. **Jelgavas 4. vidusskola pagājušajā gadā iekļuva #BeActive Sporta izcilības balvas 2016 fināla trijniekā kategorijā Izglītības iestāde.**

Šajā gadā Nataļja aicina skolu sporta skolotājus būt atsaucīgiem un izmantot Eiropas Sporta nedēļu kā iespēju saviem audzēkņiem vēlreiz atgādināt par sportošanas nozīmi, taču vienlaikus uzsver to, ka pēc ESN sporta dzīve skolā neapstājas: *"Pie mums skolā starpbrīžos ir iespējams spēlēt galda tenisu un novusu. Arī sporta zāle nestāv tukša – bērni starpbrīžos nāk spēlēt tautas bumbu! Būsim aktīvi bērnudārzos un skolās!"*

# SPORTA NODARBĪBA AR FUTBOLA ELEMENTIEM

**VIETA:** Futbola laukums vai āra laukums

**NODARBĪBAS ILGUMS:** 40 minūtes

**NEPIECIEŠAMIE RESURSI/INVENTĀRS:**

Futbola bumbas (A), dažādu krāsu futbola micītes, dažādu krāsu konusi (B), ātruma trepītes (C), lecamauklas (D), vingrošanas aplī (E), zemās un augstās barjeras (F)



**UZDEVUMI:**

- Nostiprināt skriešanas prasmes un uzmanību
- Atkārtot iepriekš apgūtos futbola elementus
- Sekmēt sadarbības prasmes veidošanos
- Popularizēt #BeActive kustību un aktīvu dzīvesveidu

- Dalībnieks	- Lecamaukla	- Ātruma trepītes
- Vingrošanas aplis	- Konuss	<b>ST</b> - Starts
- Futbola bumba	- Zemā barjera	<b>F</b> - Finišs
- Vingrošanas aplis ar bumbu	- Augstā barjera	

**IEVADA DAĻA**

12min

**SKRĒJIENS AR UZMANĪBAS VINGRINĀJUMIEM**

**METODISKIE NORĀDĪJUMI:** Skrējieni pa zāli dažādos virzienos, izmantojot dažādus redzes un dzirdes signālus (redzes signāli mijas ar dzirdes signāliem)

**VISPĀRATTĪSTOŠIE VINGRINĀJUMI**

**METODISKIE NORĀDĪJUMI:** Skolotājs pasaka priekšā vingrinājumu secību, skolēni paši izpilda vingrinājumus. Vecāko klašu skolēniem var neteikt priekšā

**GALVENĀ DAĻA: STAFETES**

22min

**METODISKIE NORĀDĪJUMI:**

Dalībnieki sadalās un izveido 3 – 5 komandas. Svarīga precīza uzdevumu izpilde. Būt uzmanīgiem! Uzvar precīzākais uzdevuma izpildītājs, tikai tad seko ātrākais!

**STAFETE NR. 1**

04min

Katra komanda nostājas kolonnā pa vienam aiz starta līnijas;

Pēc bumbas driblēšanas bumbai jāpaliek vingrošanas aplī;

Pēc signāla pirmais dalībnieks skrien likoču skrējienā apkārt konusiem;

Nākamais dalībnieks uzsāk skrējieni tikai tad, kad iepriekšējais viņam nodevis stafeti

Vingrošanas aplī esošo futbola bumbu ar kājām pārdriblē uz otru vingrošanas apli;

Pārvar zemo barjeru;

Apskrien gala konusu, skrien atpakaļ, apskrien kolonnu un nodod stafeti nākamajam dalībniekam.

Stafete beidzas, kad pēdējais pāris šķērso finiša līniju



## STAFETE NR. 2

🕒 04min

Dalībnieki nostājas kolonnā pa pāriem. Pirmajam pārim rokās vingrošanas aplis un pie starta līnijas – futbola bumba.

Pēc signāla abi dalībnieki velk bumbu ar apļa palīdzību līdz laukuma centra līnijai, atstāj apli zemē aiz līnijas.

Dalībnieks Nr. 1 turpina driblēt futbola bumbu līkloču starp konusiem, dalībnieks Nr. 2 tajā laikā skrien taisni līdz barjerai, nostājas aiz tās un sagaida piespēli no pārinieka, kurš piespēlē no pēdējā konusa, cauri barjerai.

Dalībnieks Nr. 2 driblē bumbu atpakaļ starp konusiem, dalībnieks Nr. 1 skrien atpakaļ līdz vingrošanas aplim.

Abi dalībnieki atkal velk futbola bumbu ar vingrošanas apļa palīdzību līdz kolonnai un nodod stafeti nākamajam pārim.

Stafete beidzas, kad pēdējais pāris šķērso finiša līniju

⚠️ Bumba obligāti jāatstāj aiz centra līnijas;

Jāapvada katrs konuss



## STAFETE NR. 3

🕒 04min

Dalībnieki nostājas kolonnā pa pāriem. Pēc signāla pirmais pāris izstieptās rokās velk aukliņu dalībniekiem zem kājām līdz kolonnas beigām, pēc tam visi kolonnas dalībnieki pietupjas un pāris aukliņu pārnes virs dalībnieku galvām un nodod aukliņu kolonnā priekšā stāvošajiem, bet paši sadodas rokās un skrien līdz barjerai, izlien tai cauri, skrien līdz vingrošanas aplim, kurā nolikta futbola bumba, nostājas

⚠️ Skrienot pāris nedrīkst atlaist rokas

viens pret otru ar mugurām žāklstājā, padod bumbu pa augšu (pāri galvai) un apakšu (starp kājām) pilnas 5 reizes, noliek bumbu atpakaļ aplī, atkal rokās sadevušies apskrien konusu un skrien taisni atpakaļ, apskrien komandu un nodod stafeti nākošajam pārim, kas turpina stafeti.

Stafete beidzas, kad pēdējais pāris šķērso finiša līniju



## STAFETE NR. 4 – PRETSTAFETE

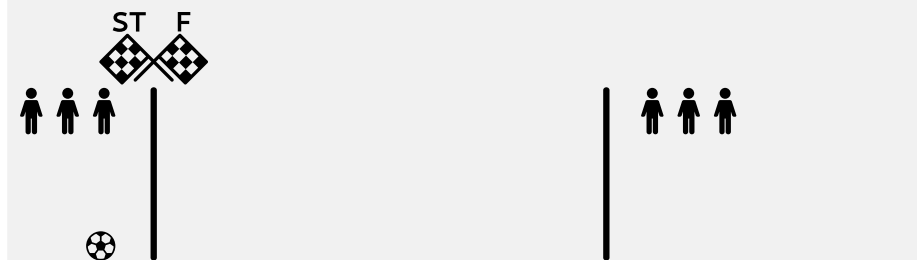
🕒 05min

Komanda tiek sadalīta uz pusēm un nostājas kolonnās viena pret otru 6 m attālumā.

Pēc signāla pirmais dalībnieks piespēlē futbola bumbu pretim stāvošajam komandas dalībniekam un skrienot nostājas pretējas kolonnas beigās. Tās pašas darbības turpinās arī stafetes pretējā virzienā.

Stafete beidzas, kad dalībnieki atgriežas savās starta pozīcijās, pirmais dalībnieks, saņēmis piespēli, paceļ bumbu virs galvas

⚠️ Saņemot piespēli, dalībniekam ir jāatrodas aiz līnijas



## STAFETE NR. 5 – PRETSTAFETE

🕒 05min

Komanda tiek sadalīta uz pusēm un nostājas kolonnās viena pret otru aiz gala līnijām.

Pēc signāla pirmās kolonnas dalībnieks Nr. 1 skrien pa ātruma trepītēm, otrās kolonnas dalībnieks Nr. 1 driblē futbola bumbu likloču starp konusiem), līdz centra līnijai. Satiekoties pie centra līnijas, abi dalībnieki sadodas rokās un vienlaicīgi izpilda trīs pietupienus, pēc tam mainās uzdevumiem (viens turpina driblēt bumbu, otrs skrien pa trepītēm).

Dalībnieks, kurš driblē bumbu, no pēdējā konusa piespēlē to kolonnas priekšā stāvošajam dalībniekam. Dalībnieks, kurš skrien pa trepītēm, ar roku nodod stafeti otras kolonnas pirmajam dalībniekam.

Stafete beidzas tad, kad komandas pēdējais dalībnieks šķērso gala līniju un kolonnas ir samainījušās vietām

! Uz ātruma trepītēm skrējiena vai lēciena veidu var izvēlēties atbilstoši vēlmei;

Jāapvada katrs konuss;

Izpildot pietupienus, abām rokām jābūt sadotām un pietupieni jāizpilda līdz galam, futbola bumba tajā laikā atrodas uz centra līnijas starp dalībniekiem.



## NOBEIGUMA DAĻA

🕒 06min

### STIEPŠANĀS UN ELPOŠANAS VINGRINĀJUMI

No futbola micītēm un cita nodarbībā izmantotā sporta inventāra (var arī izmantot dabas materiālu) dalībnieki izveido uz zemes/grīdas #BeActive uzrakstu, nofotogrāfējas.

Pārrunā, kāpēc sportot ir svarīgi.

### PĀRRUNĀT:

- Nodarbībā paveikto ;
- Par iedzīvotāju paradumiem, aicināt būt fiziski aktīvākiem



! Atzīmējiet plānoto nodarbību arī kopējā Eiropas Sporta nedēļas pasākumu kartē: <http://beactivelatvia.lv>, un līdz 8.oktobrim atsūtiet atsauksmi par nodarbības ideju (norādot bērnu skaitu) un fotogrāfiju no nodarbības norises uz e-pastu [sportanedela@lsfp.lv](mailto:sportanedela@lsfp.lv)! Mēs nosūtīsim diplomu par dalību!

Papildu ESN komunikācijai iespējams sekot sociālajos kontos:

- <https://www.facebook.com/lsfp.lv>
- [https://twitter.com/LSFP\\_LV](https://twitter.com/LSFP_LV)
- [https://www.instagram.com/lsfp\\_lv](https://www.instagram.com/lsfp_lv)

! **PIEZĪME:** Katra skola var pielāgot nodarbības saturu atbilstoši sporta bāzei, pieejamajam inventāram, kā arī skolēnu vecumam un fiziskajai sagatavotībai!

## KOORDINĒ

## INICIATORS

## LĪDZFINANSĒ

## ATBALSTA

## IZGLĪTO



## PARTNERI

## INFORMĒ

