

Ventspils novada izglītības iestāžu darbinieku
veselīgas sporta dienas
NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

- 1.1. Veicināt veselīgu dzīvesveidu, rast iespēju Ventspils novada izglītības iestāžu darbiniekiem piedalīties dažāda veida fiziskajās aktivitātēs, veicināt interesi ikdienā nodarboties ar sporta aktivitātēm.
- 1.2. Veidot kontaktus un draudzīgas attiecības starp Ventspils novada izglītības iestādēm;
- 1.3. Popularizēt sportu kā veselīgu dzīvesveidu;
- 1.4. Turpināt attīstīt Ventspils novada izglītības iestāžu darbinieku veselīgas sporta dienas tradīciju.

2. Laiks un vieta

2023.gada 24.oktobrī plkst.11.00 Ugāles sporta centrā.

3. Dalībnieki

Kopējais dalībnieku skaits 10.

4. Komandu stafetes:

Komandā 6 dalībnieki (komandas dalībnieki var mainīties). Stafešu apraksti pielikumā Nr.2.

- 1) "Atmiņu spēle";
- 2) "Desu spēle";
- 3) "Gredzenu pavēlnieks";
- 4) "Atmini, nu";
- 5) "Bizes pīšana".

5. Individuālās disciplīnas:

Individuālo disciplīnu apraksti pielikumā Nr.3.

- 1) "Puzles salikšana";
- 2) "Boulings";
- 3) "Tieši mērķī";
- 4) "Lidojošā mušiņa";
- 5) "Jautrie metieni";
- 6) "Golfs".

6. Vērtēšana un apbalvošana

- 6.1. Katru individuālo disciplīnu vērtēs atsevišķi, apbalvos 1.-3. vietu ieguvējus.
- 6.2. Komandas stafetes kopvērtējumu nosaka pēc mazāk iegūto punktu (vietu) summas, komandu kopvērtējumā apbalvos 1.- 3. vietu ieguvējus ar diplomiem un medaļām.
- 6.3. Ceļojošo kausu saņems tā skola, kura iegūs vairāk godalgoto vietu individuālās disciplīnās un komandu stafetēs.

7. Pieteikšanās

Pieteikumu (pielikums Nr.1) sūtīt uz e pastu blumfeldez@inbox.lv līdz 20.10.2023.

Ja rodas kādi jautājumi zvaniet Z. Blumfeldei - 26474577 vai A.Anderšmitam – 29344059.

Skolu pieteikumā norādīt: komandas nosaukums, dalībnieku vārdu uzvārdu.

Par veselības stāvokli atbild katrs dalībnieks, apliecinot to ar savu parakstu komandas pieteikumā.

(skola)

PIETEIKUMS

**VENTSPILS NOVADA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU DARBINIEKU
SPORTA DIENA**

(komandu nosaukums)

Nr.p.k.	Vārds, uzvārds	Paraksts par veselības stāvokli

Skolas direktore:

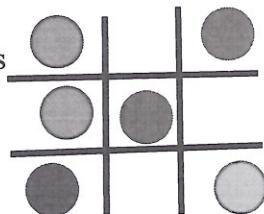
Komandu aktivitātes:

1. “Atmiņu spēle”

Komandā 6 dalībnieki. Telpā kāda burta formā nejaušā secībā atrodas 30 kluciši ar skaitļiem uz leju no 1-30. Telpā pa vienam uz 30 sekundēm tiek ielaists 1 komandas dalībnieks un viņam jāatceras, kur atrodas kluciši ar skaitļiem. Kad visi apskatījuši ciparus, tad telpā ienāk visi komandas dalībnieki un mēģina pēc kārtas “atvērt” skaitļus. Uzvar tā komanda, kura “atver” visvairāk skaitļu. Pirms 1 dalībnieks ieiet telpā, tiek dotas 3 minūtes, lai komanda apspriestu stratēģiju. Noteikumi vēlreiz tiks iztāstīti komandai pirms spēles.

2. “Desu spēle”

Komandā 4 spēlētāji. Uz zāles seguma ir izveidots laukums



Pirmirm trīs spēlētājiem ir konusi rokās. Pēc svilpes signāla spēlētājs skrien un konusu ieleik tukšā laukumā, kad pirmais spēlētājs atskrējis, tikai tad skrien otrs un ieliek konusu laukumā, lai veidotu 3vienādā krāsā pa diognāli, vertikāli vai horizontāli. Ja trešajam spēlētājam neizdodas izveidot vienādu krāsu kombināciju, tad ceturtais skrien un pārliek konusu citā laukumā. Spēle turpinās, kamēr viena no komandām saliek krāsu kombināciju. Komandas spēlē līdz 2 uzvarām.

3. “Gredzenu pavēlnieks”

Komandā 6 spēlētāji. Divi spēlētāji rokās tur auklu. Viens no šiem spēlētājiem ir iekāpis 3 riņķos. Trešais un ceturtais spēlētājs stāv pie viena spēlētāja, kuš tur rokās auklu, piektais, sestais spēlētājs tāv pie otrā spēlētāja, kurš tur auklas otro galu. Pēc svilpes signāla trešais spēlētājs nēm vienu riņķi un pārnes to uz otru pusī, pārliek pāri spēlētājam, kurš tur auklas otro galu. Skrien atpakaļ un tā jāpārnes visi riņķi. Kad visi trīs riņķi ir nogādāti otrā pusē ceturtais spēlētājs dara to pašu, pārvieto riņķus atpakaļ. Kad pēdējais spēlētājs pē'dējo riņķi ir pārvietojis, laiks tiek fiksēts.

4. “Bizes pīšana”

Komandā 6 spēlētāji. Viens gals trijām auklām ir sasiets kopā. Pie katras auklas nostājas 2 spēlētāji. Pēc svilpes signāla komanda pin bizi līdz norādītai vietai. Bizei jābūt stingrai. Laiks tiek fiksēts, kad bize sapīta līdz norādītai līnijai.

5. “Atmini, nu”

Komandā 5 spēlētāji. Šī spēle notiek bez skaņām. Viens no spēlētājiem apsēdies pie galda, aiz viņa stāv tiesnesis ar lapām, uz kurām uzrakstīti dažādi sporta veidi, viņa uzdevums būs jāatmin 6 sporta veidi, jāuzraksta šie sporta veidi uz lapas. Tiesnesis pa vienam rāda sporta veidus, četri spēlētāji kā mēmajā šovā rāda vārdu. Kad visi vārdi atminēti tiek fiksēts laiks.

Individuālāss disciplīnas:

1. “Puzles salikšana”

Puzzles izmēri 1,5mX1,5m, puse jau salikta un jāsaliek tikai alikusī otra puse.

2. “Boulings”

Ir nolikti 6 ķegļi. Spēlētājs ripina bumbu ar domu, lai nogāztu ķegļus. Katrs nogāztais ķeglis ir viens punkts. Pēc katra metiena tiesnesis pieraksta rezultātu, pēc katra metiena tiesnesis saliek no jauna ķegļus. Rezultātu saskaita kopā.

3. “Tieši mērķi”

No zināma attāluma ar bumbiņu šauj ar kaķeni pa mērķi (puķu podiem).

Katram dalībniekam ir 5 iespējas, lai mērķus nosistu. Uz platformas ir salikti podi piramīdas formā.

4. “Lidojošā mušiņa”

Ierobežots laukums, spēlētājs stāv aiz līnijas. Ar badmintonā raketi sit mušiņu jebkādā veidā, cik tālu var aizsist. Katram spēlētājam tiek doti 5 sitieni. Visus sitienā iegūtos punktus skaita kopā.

5. “Jautrie metieni”

Spēlētājs stāv vidū, 2 – 3m attālumā jāveic četri dažādi metieni grozā, sitieni mērķī: 2 badmintonā metieni – mērķī, 2 futbola sitieni vārtos, 2 diska metieni mērķī, florbola sitieni vārtos. Kad visi metieni, sitieni iemesti mērķī , vārtos, laiks tiek fiksēts.

6. “Golfs”

Ir sešas stacijas. Spēlētājam jāiziet stacijas pēc kārtas. Spēlētājam jāsit bumbiņa tik ilgi, kamēr nonāk pirmajā stacijā. Tā jāpārvar visas stacijas. Tiesnesis skaita ar cik sitieniem spēlētājs veicis šīs stacijas.