

Fizisko vingrinājumu programma bērniem ar Cerebrālo Paralīzi (CP)

Fizisko vingrinājumu programma bērniem ar CP tika izstrādāta un aprobēta Nīderlandē 2007.gadā. Tās autors ir Dr. Olaf Verschuren (rehabilitācijas centrs „De Hoogstraat”) kopā ar kolēģu grupu, kuri strādā Pediatrijas fizioterapijas un fizioloģijas nodaļā Universitātes slimnīcā Ūtrehtā (Utrecht). Vingrinājumu programma domāta bērniem ar I-II pakāpes CP bez vecuma ierobežojuma (var izmantot arī pieaugušajiem). Apļa treniņa nodarbībās bērni darbojas pa divi katrā stacijā. Tiek izmantoti speciālie fiziskie vingrinājumi, piemēram skriešana ar virziena maiņu, uzkāpšana, nokāpšana un citas kustības, kas ir svarīgas bērnu ikdienā. Programmas ietvaros atkārtoti tiek izmantoti standartizēti vingrinājumi.

Programmas ilgums ir 8 mēneši, ietverot nodarbības 2 reizes nedēļā. Katras nodarbības ilgums 45 minūtes. Katra nodarbība sākas ar ievadu (apm. 5min). **Ievada** laikā bērniem piestiprina pulsometrus (ja pieejami). Pulsa kontrole tiek izmantota slodzes mērīšanai aerobo uzdevumu laikā. Ievada daļā bērniem tiek pastāstīts, kādus uzdevumus viņi šodien veiks. Nākamās 5 minūtes ir **iesildīšanās** daļa, kurā tiek izmantotas dažādās spēles/aktivitātes.

Pati svarīgākā ir **galvenā daļa**, kur tiek izmantoti 8 speciālie aerobie un 8 anaerobie vingrinājumi, kas ietver tādas darbības kā

- Skriešanu/ ātru iešanu
- Uzkāpšanu un nokāpšanu
- Pārkāpšanu
- Noliekšanos
- Pagriešanos
- Piecelšanos no grīdas

Bērnu rezultāti tiek uzskaitīti uz individuālām vērtēšanas lapām. Tas palīdz motivēt bērnus visas programmas izpildes laikā. Tā kā uzdevumu izpildes laiks palielinās pirmajos trīs mēnešos, tad atkārtojumu skaits arī palielinās pat tad, ja bērni nepaaugstina savas fiziskās spējas. Tas arī sekmē pozitīvu motivāciju dalībniekos pirmo mēnešu laikā, kas ir visgrūtākie.

Metodika

1.tabula ietver informāciju par programmas metodiku

Intensitāte: Aerobās/anaerobās intensitātes izvēle tiek balstīta uz max pulsu, kas tiek sasniegts 10m (vai 20m) atspoles skrējiena kontroluzdevuma laikā, ko veic pirms programmas uzsākšanas.

Atkārtojuma laiks: laiks, ko dalībnieks pavada vienā stacijā

Atkārtojumu skaits: uzdevumu skaits vienā nodarbībā (skat. tabula 1)

Apļu skaits: uzdevumu kopumu (apļu) skaits treniņā

Slodzes un atpūtas attiecība: Atpūta vienmēr ir aktīva. Tas nozīmē, ka bērniem nav ļauts sēdēt. Viņi staigā, brauc ar riteni, palīdz partnerim veikt uzdevumu (piem., pienes bumbu, paceļ nogāztos konusus)

Laiks: Galvenās daļas ilgums

Ik pa laikam nodarbību programmā ir iekļauta spēle. Tās mērķis ir sekmēt pozitīvu motivāciju un sniegt atpūtu no speciālajiem fiziskajiem uzdevumiem.

Inventāru var izmantot tādu pašu vai līdzīgu, kā aprakstīts šajā programmā. Skolotāji var radoši modificēt fiziskos uzdevumus, pielāgojot tos bērnu funkcionālajām spējām, ar kuriem viņi ikdienā strādā.

1.tabula. Programmas metodika.

	1.mēn.	2.mēn.	3. mēn.	4. mēn.	5.mēn.	6. mēn.	7.mēn.	8. mēn.
Aerobā intensitāte	60-70%	60-70%	60-70%	60-70%	60-70%	60-70%		
Anaerobā intensitāte				Max	Max	Max	Max	Max
Uzdevuma izp. laiks	3 min	4 min	6 min	3 min 20sek	3min 20 sek	3min 25 sek	25 sek	30 sek
Atkārtojumu skaits	5	4	3	3 5	2 5	2 5	5	5
Apļu skaits	1	1	1	1 2	1 3	1 2	3	3
Slodze:atpūta	1:1 aktīva	1:1 aktīva	1:1 aktīva	1:1 1:5 aktīva	1:1 1:4 aktīva	1:1 1:3 aktīva	1:5 aktīva	1:5 aktīva
Laiks	30 min	32 min	36 min	18 min 17 min =35 min	12 min 25 min =37 min	12 min 17 min =29 min	29 min	23 min

Nodarbību saturs 1.- 3.mēnesim (24 nodarbības)

1. Ievads

Ilgums: +/- 5 min

Mērķis: īsa iepazīšanās

Aktivitātes: Pirmajā tikšanās reizē pastāstiet audzēkņiem, kas no viņiem tiks gaidīts.

Informējiet, ka programma ilgs 8 mēnešus. Ja nepieciešams, apmāciet audzēkņus izmērīt pulsu. Pēc tam katrā nākošā ievada daļā pajautāriet par pašsajūtu, bērni uzliek pulsometrus (ja nepieciešams), pastāstiet kādas aktivitātes veiksiet šajā nodarbībā.

2. Iesildīšanās

Ilgums: +/- 5 min.

Ievads:

„Katra nodarbība sākas ar iesildīšanos. Tas ir svarīgi sirdij, muskuļiem un plaušām. Mēs to veiksime visi kopā!”

- Iešana/skriešana/lekšana

Katrai nodarbībai iesildīšanās daļā tiek izmantota **spēle vai rotaļa**, kas tiks aprakstīta turpmāk tekstā. Kopā tiek izmantotas astoņas dažādas iesildīšanās aktivitātes (**Aktivitātes #1- #8**). 2.tabula 5.lappusē atspoguļo iesildīšanās aktivitāšu sadalījumu pa nodarbībām 1-3 mēnesī.

Iesildīšanās daļas aktivitātes

Aktivitāte #1.

Vieta: Sporta zāle

- audzēkņi pārvietojas viens aiz otra

Papildus ieteikumi:

„Skrienam pāri laukumam un atpakaļ!”

„Lecam pāri laukumam un atpakaļ!” – 2x

„Ātri skrienam pāri laukuma un atpakaļ! – 2x

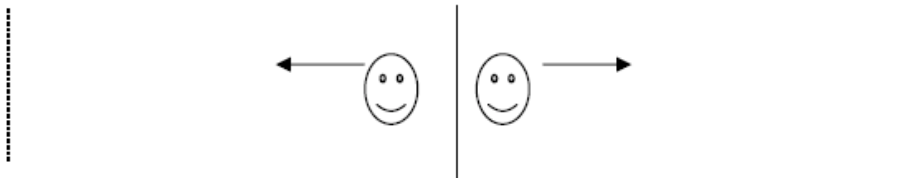
„ Lēnām skrienam pāri laukumam un atpakaļ! – 3 x

Aktivitāte #2.

Spēle „Grūd un velc”

Vieta: Visa sporta zāle

- Bērni sadalās pa pāriem (pēc iespējas līdzīgi augumā/svarā). Nostājas viens otram pretī un uzliek rokas uz pleciem. Pēc signāla jācenšas aizstumt otrs līdz norādītai līnijai.



Aktivitāte #3

Spēle „Noķer vienu....noķer visus”

Vieta: - puse no sporta zāles

Spēli var spēlēt visi dalībnieki kopā. Viens brīvprātīgais ir „ķērājs”. Dalībnieks, kuru „ķērājs” noķer, kļūst par otru „ķērāju”. Tā pakāpeniski „ķērājiem” pievienojas citi „ķērāji” kamēr visi dalībnieki kļūst par „ķērājiem”. Ķērājiem var izsniegt atšķirības zīmes, piemēram, lenta ap roku.

Aktivitāte #4.

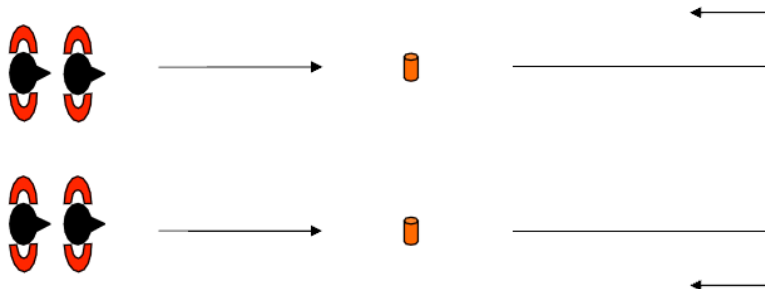
Stafete „Starts”

Inventārs: 2 piloni vai mīksti cilindri

Vieta: Visa sporta zāle

Bērni nostājas divās komandās viens aiz otra, pirmais ieņem „zemo startu” - ieliecas ceļos.

- Pēc signāla „Starts!” pirmais bērns no katras grupas skrien uz priekšu un lec pāri pilonam.
- Kopā veic 4 stafetes.

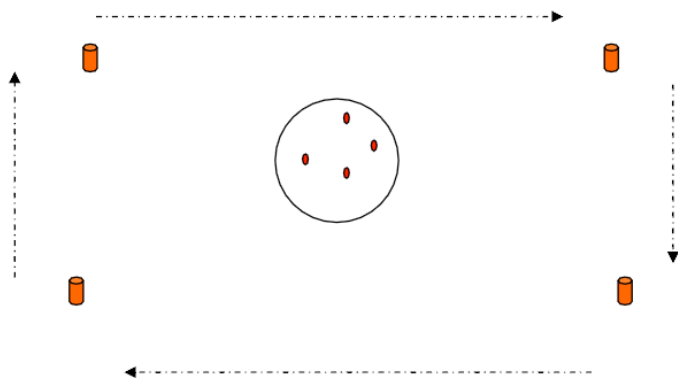


Aktivitāte #5.

Bumbu stafete

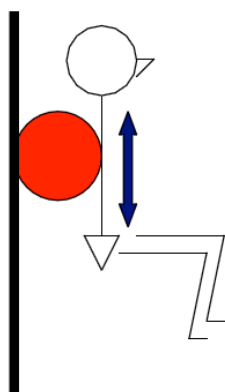
Inventārs: aplis, bumbas (par 2 mazāk kā bērnu skaits grupā), 4piloni (vai konusi)

Bērni skrien apkārt piloniem pa norādīto laukumu. Pēc signāla (piem., svilpes) katram bērnam jācenšas paņemt viena bumba. Bērni, kuriem ir bumbas saņem punktu. Pēc tam visas bumbas noliek atpakaļ aplī un spēle turpinās. Bērni paši skaita savus punktus.



Aktivāte # 6.

Inventārs: siena, lielās bumbas



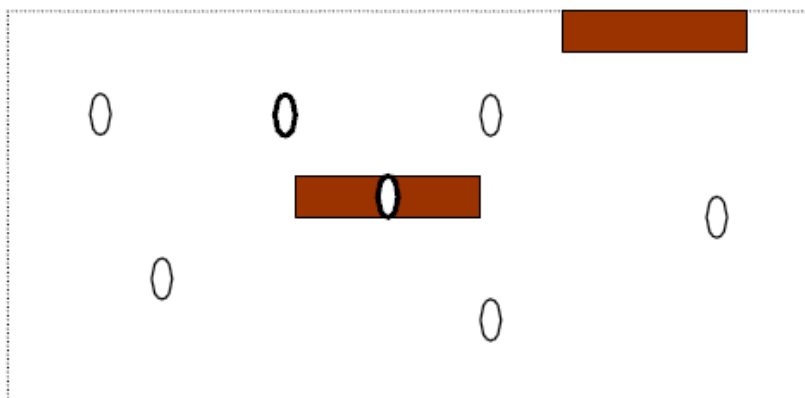
Bērns atbalstās pret bumbu pie sienas, ceļi saliekti 90°. Bumba vada kustību. Bērnā jānonāk stāvus iztaisnojot ceļus un tad atkal jāsaliec ceļi. Atkārtu uzdevumu 10 reizes. Kopā 3 piegājieni pa 10 reizēm.

Aktivāte #7

Spēle „Ķeršana ar lentām”

Inventārs: 2 soli (viens pa vidū, viens malā kā zīm.), 2 lentas

Vieta: puse sporta zāles



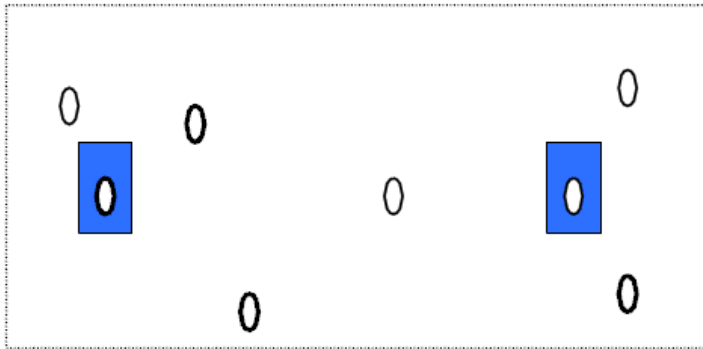
Divi bērni ir „ķērāji” (ar lentām), kuriem jācenšas noķert (pieskarties ar lentu) citi bērni. Viens no ķērājiem sēž uz sola vidū ar abām kājām uz vienu pusi. Otrs ķer pa laukumu. Bērni skrien pa laukumu, kāpjot vai lecot pāri solam. Otrs ķērājs drīkst ķert tikai, kad pirmais sēž uz sola. Noķertie bērni iet apsēsties uz sola laukuma malā. Ja kāds no ķērājiem kļūdās (piem., abi ķer stāvus), tad noķertie bērni iet atpakaļ laukumā. Spēle beidzas, kad visi bērni noķerti.

Aktivitāte #8

Staigājošā "Pionieru bumba"

Inventārs: 2 paklāji (viens katrā zāles pusē, skat. zīm.), 1 mīksta bumba, gumijas

Vieta: Visa sporta zāle



Bērnus sadala divās vienādās komandās un katrai komandai iedala vienu paklāju. Vadītāji nostājas uz paklāja, pārējie izvietojas laukumā (katra komanda pretējā pusē no sava vadītāja). Vadītājs nedrīkst nokāpt no paklāja. Bērni, kuriem trāpījusi bumba, iet uz savas komandas paklāju un palīdz vadītājam. Uzvar komanda, kas pirmā „izsit” visus pretinieku komandas spēlētājus.

2. tabula. Iesildīšanās aktivitāšu sadalījums pa mēnešiem.

Mēnesis	1.nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6. nod.	7. nod.	8. nod.
1.mēn.	1	2	3	4	5	6	3	2
2. mēn	7	4	8	2	1	5	3	4
3. mēn.	2	4	5	6	9	2	3	5

3. Fizisko vingrinājumu daļa

Pirmos trīs mēnešus fizisko vingrinājumu daļa tiek organizēta sekojoši.

Intensitāte: pulss apmēram 60-70% (80%) no max

Atkārtojumu skaits: 3- 5 x

Aktivitāšu/atpūtas paužu attiecība: 1:1 (aktīva atpūta ejot)

Ilgums: +/- 35 min. 3 -5 x pa 3- 6 min (katrs bērns 3- 5 x 3 min ir aktīvs un 3- 5 x 2 min atpūšas – staigā, palīdz citiem aktivitātes veikšanā, piemēram, paceļ konusus, pienes bumbas) un laiks pārvietojoties no vienas aktivitātes stacijas uz otru (1 min)

Mērķis: palielināt aerobo kapacitāti

Metode: apļa treniņš ar 3- 5 stacijām

Spēle: Bērni palīdz uzlikt inventāru stacijā un sadalās pa divi

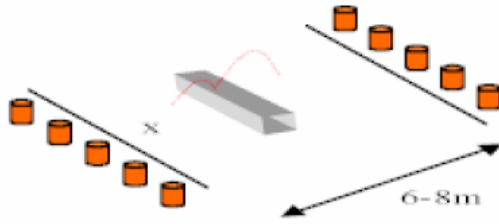
Vieta: sporta zāle

Zemāk aprakstīti astoņi speciālie aerobie uzdevumi. To sadalījums pa nodarbībām ir atrodams 3. tabulā pēc uzdevumu apraksta (8. lpp).

Aerobie uzdevumi

Uzdevums A

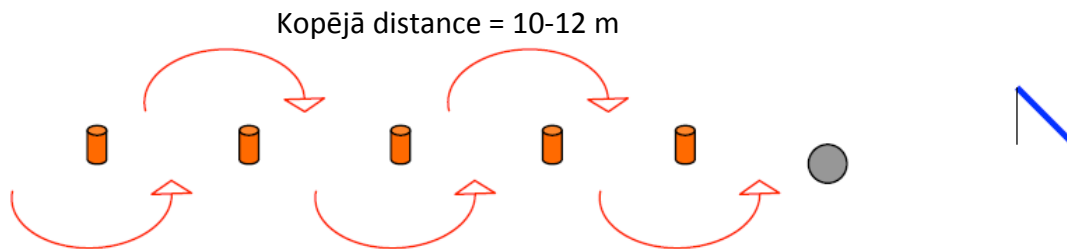
Inventārs: 10 konusi vai cilindri, vingrošanas sols



Skriet pāri laukumam pārkāpjot pāri solam. Apskriet apkārt konusam/cilindram, skriet atpakaļ, pārkāpt pāri solam un apskriet apkārt konusam/cilindram. Citi bērni palīdz novietot izkustinātos cilindrus atpakaļ. Novērtēšanas lapā ieraksta cik konusiem dalībnieks apskrēja.

Uzdevums B

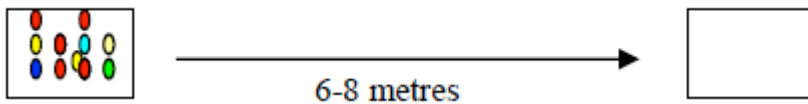
Inventārs: 5 konusi vai cilindri, 1 mērķis („vārti”), 1 bumba



Bērnām jāskrien līkloču starp konusiem līdz bumbai. Sper pa bumbu mērķa virzienā. Cits bērns var būt vārtsargs un mēģināt ķert bumbu. Vārtsargs novieto bumbu atpakaļ. Skaita, cik x bērns trāpījis bumbu vārtos. Var arī uzņemt uzdevuma veikšanas laiku.

Uzdevums C

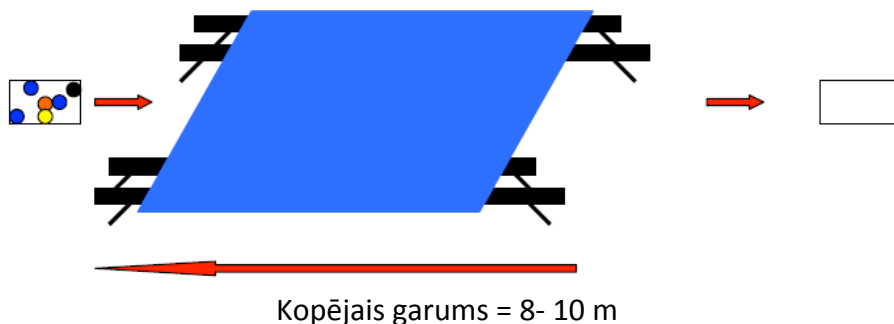
Inventārs: 2 kastes, 12 vai vairāk smilšu maisiņi/ bumbiņas



Bērns paņem smilšu maisiņu/bumbiņu no kastes un skrien uz otru kasti, kur iemet smilšu maisiņu/bumbiņu. Skrien atpakaļ pēc nākamā smilšu maisiņa/bumbiņas. Skaita, cik smilšu maisiņus/bumbiņas pārnesa no vienas kastes uz otru.

Uzdevums D

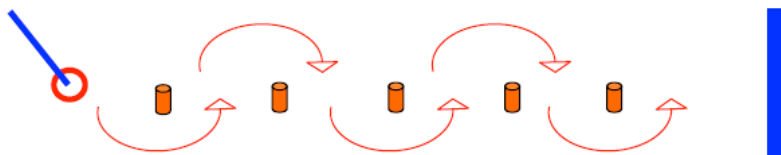
Inventārs: 2 kastes, 10 bumbas, 4 vingrošanas soli, 1 matracis (var izmantot parašūtu vai novilkta apm 60 cm augstumā striķi)



Bērns paņem vienu bumbu un skrien „caur tuneli” uz otru kasti, iemet tajā bumbu. Atpakaļ bērns skrien pa ārpusi „tunelim”. Otrs audzēknis vai pedagogs seko, lai matracis paliek uz vietas, sakārto to.

Uzdevums E

Inventārs: 5 konusi, 1 nūja, 1 aplis, 1 matracis (vai vārti)



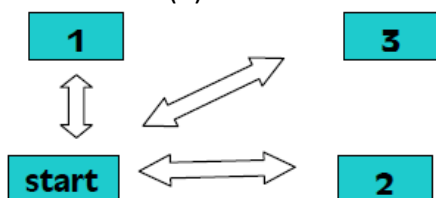
Bērns sāk uzdevumu no pirmā konusa. Skrien un turot nūju vienā vai abās rokās stumj uz priekšu aplīti. Uzdevuma beigās slidina aplīti pie matrača vai vārtos. Otrs bērns var stāvēt vārtos un ķert aplīti. Atgriežas atpakaļ sākuma vietā gar malu. Skaita, cik reizes bērns veic uzdevumu.

Uzdevums F

Distance līdz (1) – 2 metri

Distance līdz (2) – 3 metri

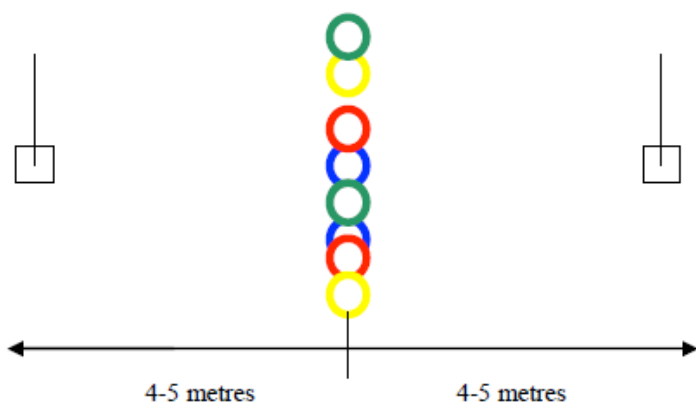
Distance līdz (3) – 5 metri



Bērns sāk uz „Starta” un ātri skrien uz 1. paklāju (punktiem), uzkāpj uz paklāja un skrien atpakaļ uz Startu. (1) – 1 punkts; (2) - 2 punkti, (3) - 3 punkti. Skaita kopējo punktu skaitu.

Uzdevums G

Inventārs: 2 vertikālas nūjas, 10-15 aplīši uz grīdas laukuma vidū

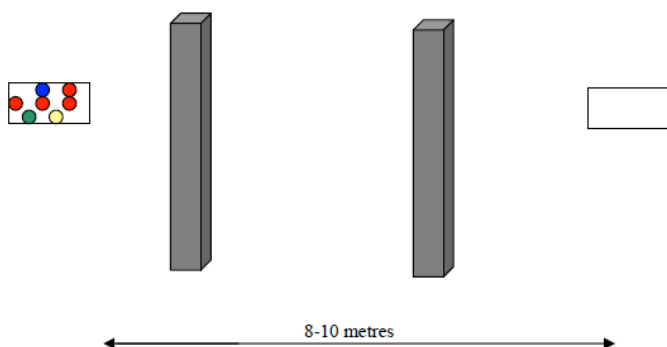


Bērns sāk uzdevumu no vienas no nūjām. Skrien šķērsām pāri laukumam, paceļ vienu aplīti un aizskrien uzliet uz nūjas. Skrien atpakaļ un paceļ citu aplīti. Skaita, cik aplīšus bērns paņēmis.

Uzdevums H

Inventārs: 2 soli, 2 kastes, apm. 25 bumbiņas vai smilšu maisiņi

Sāk uzdevumu no kastes ar bumbām. Bērns paņem vienu bumbu un skrien pāri laukumam, pārkāpj pāri diviem soliem, pieskrien pie kastes, iemet bumbu. Skrien atpakaļ uz sākuma punktu un atkārto uzdevumu. Skaita, cik reizes bērns veic uzdevumu.



3. tabula. Uzdevumu sadalījums pa mēnešiem.

Mēnesis	1.nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6. nod.	7. nod.	8. nod.
1.mēn.	A, B, C, D, E	F, G, H, A, B	C, D, E, F, G	H, A, B, C, D	E, F, G, H, A	B, C, D, E, F	G, H, A, B, C	Spēle
2. mēn	D, E, F, G	A, B, C, D	E, F, G, H	A, B, C, D	Spēle	E, F, G, H	A, B, C, D	Spēle
3. mēn.	A, B, C	D, E, F	G, H, A	B, C, D	E, F, G	Spēle	H, A, B	C, D, E

4. Nobeigums

Bērni palīdz sakārtot inventāru, pārbauda pulsu. Pedagoģs sniedz nodarbības izvērtējumu.

Anaerobās fiziskās aktivitātes.

Anaerobais treniņš sastāv no divām sporta nodarbībām nedēļā. Katrā nodarbībā tiek iekļautas 2-3 aktivitātes, kuru mērķis ir anaerobo spēju paaugstināšana. Vingrinājumu ilgums ir 20-30 sekundes un aktivitāšu attiecība ar atpūtu ir 1:5 vai 1:3. Atpūta ir aktīva (100 sek.) - iešana, spēlēšanās, riteņbraukšan u.tml.

Grupa tiek sadalīta divās vienāda lieluma apakšgrupās. Katrā grupā bērni viens aiz otra izpilda uzdevumu.

1. Ievads

Ilgums: +/- 5 min

Mērķis: īsa iepazīšanās

Aktivitātes: Pirms iekļaut anaerobos uzdevumus nodarbībā, bērniem jāpastāsta par izmaiņām. Nodarbībā būs divas daļas: aerobā un anaerobā. Vienā daļā bērniem būs jābūt aktīviem 3 x 3 min un otrā daļā bērniem būs jāveic 20 sekundes uzdevums iespējami ātrā tempā.

2. Iesildīšanās

Ilgums: +/- 5 min.

Tiek izmantotas tās pašas astoņas iesildīšanās aktivitātes, kas pirmajos trīs mēnešos. 4.tabula (9.lappuse) atspoguļo aktivitāšu sadalījumu pa nodarbībām no 4-8 mēnešiem.

4. tabula. Iesildīšanās aktivitāšu sadalījums pa mēnešiem.

Mēnesis	1.nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6. nod.	7. nod.	8. nod.
4.mēn.	6	2	4	1	3	5	6	2
5. mēn.	4	5	2	6	9	2	3	1
6. mēn.	4	2	5	6	2	3	6	1
7. mēn.	2	1	9	5	6	1	3	5
8. mēn.	2	4	6	9	4	11	6	Spēle

3. Fizisko vingrinājumu daļa.

No 4-6 mēnesim nodarbībās ir iekļauti aerobie uzdevumi pēc līdzīga principa kā 1-3 mēnešos. Kā minēts augstāk, grupa tiek sadalīta divās apakšgrupās, kur viena apakšgrupas bērni veic aerobos uzdevumus un otra apakšgrupa veic anaerobos uzdevumus (skat. zemāk). Aerobo uzdevumu sadalījums pa nodarbībām no 4-6 mēnešiem atspoguļots 5. tabulā. Katra grupa veic norādītos uzdevumus 20 minūtes, pēc tam abas grupas mainās vietām. Respektīvi, tie, kuri veic aerobos uzdevumus veic anaerobos un tie, kuri veica anaerobos uzdevumus iet uz aerobo uzdevumu stacijām.

5. tabula. Aerobo uzdevumu sadalījums pa mēnešiem (4-6 mēnesis).

Mēnesis	1.nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6. nod.	7. nod.	8. nod.
4.mēn.	F, G, H	A, B, C	D, E, F	G, H, A	B, C, D	E, F, G	H, A, B	Spēle*
5. mēn.	A, B, C	D, E, F	G, H, A	B, C, D	E, F, G	H, A, B	C, D, E	Spēle
6. mēn.	F, G, H	A, B, C	D, E, F	G, H, A	B, C, D	E, F, G	H, A, B	Spēle

*Spēle - skat.11.lpp.

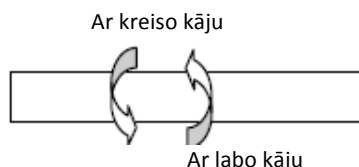
Anaerobie uzdevumi

Anaerobos uzdevumus veic ar maksimālu intensitāti. Uzdevuma veikšanas ilgums ir 20 sekundes, pēc kuras seko 100 sekundes aktīva atpūta. No 4-6 mēnesim bērni veic 2-3 anaerobos uzdevumus katrā nodarbībā pa 5 atkārtojumiem. 7-8 mēnesī nodarbībās pēc iesildīšanās daļas seko tikai anaerobie vingrinājumi – 3 uzdevumi ar 5 atkārtojumu reizēm. Zemāk aprakstīti anaerobie uzdevumi. Anaerobo uzdevumu sadalījums pa nodarbībām un mēnešiem atspoguļot 6. tabulā.

Uzdevums # A1**Kāpšanas uzdevums (uz priekšu)**

Inventārs: paaugstinājums (var būt vingrošanas sols, apm. 25-30 cm).

Uzkāpj ar labo kāju, nokāpj ar labo kāju otrā pusē, apgriežas un kāpj kreiso kāju un nokāpj ar kreiso kāju. Skaita, cik reizes veic uzdevumu.



Uzdevums # A2

Kāpšanas uzdevums (uz sāniem)

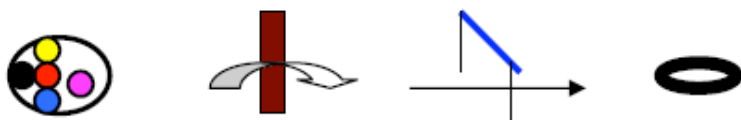
Inventārs: paaugstinājums (var būt vingrošanas sols, apm. 25-30 cm).

Uzkāpj un nokāpj ar labo kāju sāni, tad kāpj ar kreiso kāju. Skaita, cik reizes veic uzdevumu.

Uzdevums # A3

Šķēršļu josla

Inventārs: vingrošanas aplis, smilšu maisiņi, sols, barjera (apm. augstums 70 cm), grozs
Uzdevumu sāk no apļa. Bērns paņem smilšu maisiņu un veic distanci – parkāpj pāri solam, izlien pa apakšu barjerai un iemet maisiņu mērķī. Skaita, cik maisiņi tiek iemesti mērķī.



Uzdevums # A4

Inventārs: 2 soli, vingrošanas siena

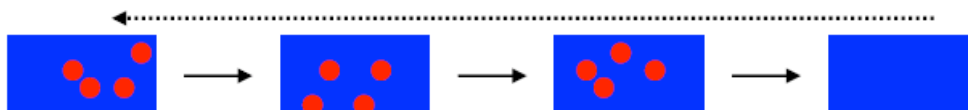
Piestiprina divus solu pie vingrošanas siena apmēram 15° leņķī. Piestiprina mērķi (piem. karodziņu) pie vingrošanas sienas. Bērns iet pa vingrošanas solu un pieskaras mērķim, tad iet atpakaļ. Veic uzdevumu iespējami ātri. Skaita, cik reizes bērns pieskārās mērķim.

Uzdevums #A5

Iešana ar maisiņiem

Inventārs: 4 vingrošanas paklāji, 12 smilšu/pupu maisiņi (vēlams trīs krāsās)

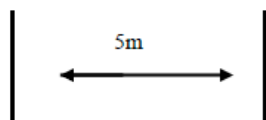
Noliek 4 paklājus rindā, apmēram 1,5 m vienu no otra. Saliek 4 vienādas krāsas maisiņus uz katra no 3 paklājiem. Bērns paņem maisiņu no pirmā paklāja un noliek uz otrā, paņem citu maisiņu no otrā paklāja un noliek uz trešā, tad paņem maisiņu no trešā un noliek uz ceturtdā. Saskaita, cik maisiņi ir pārvietoti.



Uzdevums # A6

Inventārs: 2 līnijas (5 m distance)

Bērns skrien cik iespējams ātri no vienas līnijas uz otru un atpakaļ (atspoles skrējiens). Vienas kājas pēdai jābūt pāri līnijai pirms apgriešanās. Skaita, cik reizes veic distanci.

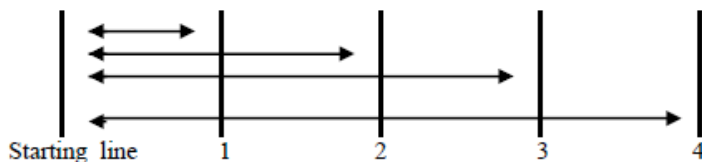


Uzdevums # A7

Atspoles skrējiens

Inventārs: 5 līnijas ar 1,5 m distanci vien no otras (skat. zīmējumu)

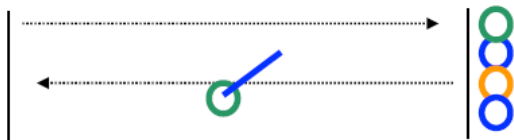
Sāk skriet no starta līnijas līdz 1 līnijai. Pieskaras līnijai un skrien atpakaļ. Tad skrien līdz otrai līnijai, pieskaras tai un skrien atpakaļ uz starta līniju. Tāpat līdz 3 un 4 līnijām. Skaita, cik reizes pieskaras līnijām (1-4).



Uzdevums #A8

Inventārs: nūja, 5 aplīši, divas līnijas (apm. 6-8 m)

Sāk uzdevumu no starta līnijas, rokās tur nūju. Skrien uz otru pusi un paņem aplīti. Skrien atpakaļ, grūžot aplīti ar nūju. Tad skrien pakaļ nākamam aplītim. Skaita, cik aplīši ir paņemti.



~ 6-8 m distance

6. tabula. Anaerobo uzdevumu sadalījums pa mēnešiem (4-8 mēnesis).

Mēnesis	1.nod.	2.nod.	3.nod.	4.nod.	5.nod.	6. nod.	7. nod.	8. nod.
4.mēn.	A1, A5	A2, A6	A3, A7	A4, A8	A1, A5	A2, A6	A3, A7	Spēle*
5. mēn	A1, A5, A8	A2, A6, A5	A3, A7, A1	A4, A8, A2	A1, A5, A3	A2, A6, A5	A3, A7, A1	Spēle
6. mēn.	A4, A8, A3	A1, A5, A7	A2, A6, A5	A3, A7, A2	A4, A5, A6	A1, A5, A7	A2, A6, A3	Spēle
7.mēn.	A3, A4, A5	A6, A7, A1	A2, A3, A4	A5, A6, A1	A2, A3, A4	A7, A8, A1	A2, A3, A4	Spēle
8.mēn.	A1, A3, A4	A2, A5, A6	A1, A7, A8	A2, A3, A4	A1, A5, A6	A2, A7, A8	A1, A5, A4	Spēle

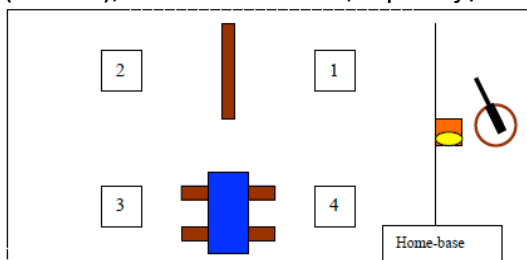
*Spēle - skat.11.lpp.

Spēle

Katra mēneša pēdējā nodarbībā (8.nodarbība) tiek spēlēta spēle. Programmā tika piedāvāta spēle „Šķēršļu beisbols”. Jūs variet izvēlēties šo vai citu līdzīgu spēli.

Šķēršļu beisbols

Inventārs: grozs vai kaste, nūja ar ko sist bumbu, mīksta švammes bumba, paklājs, statīvs (konuss), kur uzlikt bumbu, 4 paklāji/laukumi (bāzes vietas)



Dalībniekus sadala divās komandās („sitēju” un „laukuma” komandas). Sitēju komandas dalībnieki pa vienam ar nūju sit bumbu no statīva laukumā. Laukuma komanda ņem bumbu un pēc iespējas ātrāk nogādā to grozā/kastē padodot viens otram vai dalībnieks, kas noķēra bumbu skrien uz kasti. Tikmēr dalībnieks, kurš sita bumbu skrien no vienas bāzes uz otru. Viņš nedrīkst atrasties starp bāzēm, kad bumba ir nogādāta atpakaļ. Sitēju komandai skaita punktus attiecīgi pēc bāzu skaita, ko visa komanda ir ieguvusi. Kad visi sitēju komandas bērni ir veikuši uzdevumu, tad komandas mainās vietām. Respektīvi tie, kuri bija sitēju komanda kļūst par laukuma komandu un otrādi. Beigās uzvar tā komanda, kurai ir lielāks punktu skaits.