

STUNDAS PLĀNS

Laiks: 26.01.2026.	Vieta: Rīgas 92. vidusskola
Skolotājs	Liāna Hiršsone
Mācību joma	Veselība un sports
Mācību priekšmets	Sports
Mācību satura tēma	Kustību māksla – balles dejas
Tēma	Pamata solis, labais grieziens individuāli un pāros mūzikas pavadījumā
Klase	11., 12.klase
Nepieciešamie resursi	Mūzikas atskaņotājs un mūzika 3/4 ritmā.
Stundu skaits	40 min

Stundas mērķis:

1. Aktualizēt tēmu un izprast dejas nozīmi veselībā, kultūrā un ikdienas dzīvē.
2. Apgūt balles deju lēnais valsis -pamata soli un labo griezienu
3. Attīstīt stāju, koordināciju, ritma izjūtu, pāru sadarbību.
4. Reflektēt par kustību un veselības saistību.

Sasniedzamais rezultāts:

1. Skolēni pilnveido lēnais valsis pamata soli, labo griezienu individuāli un pāros
2. Demonstrē valša soļu apvienojumu individuāli un pāros
3. Izprot kustību mākslas nozīmi veselības uzlabošanā un sociālo prasmju attīstībā, kā arī spēj sasaistīt deju ar reālo dzīvi un citiem mācību priekšmetiem.

Caurviju prasmes:

1. Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā joma- Mūzika: ritms, skaitīšana, taktsmērs, muzikālās frāzes atpazīšana.
2. Sociālā un pilsoniskā joma
Vēsture: balles deju izcelsme- vēsture, balles tradīcijas un 19.–20. gs. sabiedriskā kultūra.
3. Veselība un drošības fiziskās aktivitātes joma : sirds darbība, izturība, elpošana, stājas biomehānika.
4. Dabas zinātņu joma Fizika: rotācija, līdzsvars, smaguma centrs.
5. Matemātikas joma : soļu skaits, kustību simetrija, ritma struktūra.
6. Sociālās prasmes: partneru sadarbība, cieņas pilnu verbālu, neverbālu komunikāciju, domāšana un radošums : plāno un īsteno personisko un pāra mērķu sasniegšanai

Vērtības:

Tolerance vai iecietība (spēj vērtēt sevi un citus).

Stundas gaita

Stundas posms	Skolotāja darbība	Skolēna darbība
Ierosināšana 10 min Stundas tēmas un sasniedzamā rezultātu formulējums.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Stāšanās, sasveicināšanās, stundas vielas izklāsts, uzdod jautājumus <ol style="list-style-type: none"> a) Kur pielietot dejas prasmes ? b) Kā dejošana ietekmē veselību? c) Kāpēc balles dejas ir daļa no kultūras un etiķetes? 2. Kā šo prasmi dejojot var sasaistīt ar reālo dzīvi ? <ol style="list-style-type: none"> a) Skolotājs stāsta par to, ka balles dejas noderēt kāzās, izlaidumā, ballēs, darba pasākumos, pāru saskarsmē, uzvedības kultūrā. b) Prasmes dejojot palīdz paaugstināt pašapziņu, attīstīt ritma izjūtu, uzlabot stāju, 	<p>Klausās un atbild, uzdod jautājumus.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Kāzas, izlaidumi, balles, publiski pasākumi, konkursos, kā hobijs, kā fiziskā aktivitāte b) Uzlabo sirds un asinsvadu darbību, stiprina balsta–kustību aparātu, attīsta līdzsvaru, trenē muskuļus, mazina stresu. c) Sadarbības prasme, cieņa pret partneri, kustību kultūra.

	<p>kas noder gan ikdienā, gan sportā, gan publiskajā telpā.</p> <p>Piedāvā skolēniem noformulēt sasniedzamo rezultātu un uzdod jautājumus par to, kādas prasmes jāveido, jāattīsta, jāpilnveido, lai sasniegtu plānotos SR</p>	<p>Kopā ar skolotāju noformulē sasniedzamo rezultātu SR un prasmes, kuras jāveido, jāattīsta, jāpilnveido, lai sasniegtu plānotos SR</p>
<p>Iepazīšanās ar stundas plānu, gaitu un darba noteikumiem.</p>	<p>Stāsta par stundas gaitu, darba noteikumiem un vērtēšanas kritērijiem</p>	<p>Klausās un uzdod jautājumus.</p>
<p>Iesildīšanās (5 min) Iesildīt muskuļus un attīstīt ritmu</p>	<p>Uzdod iesildīšanās vingrinājumus. Video 1.Ritmiskā soļošana mūzikas pavadībā 1 min; 2.Plecu un muguras kustīguma vingrinājumi: apļošana, atvēršana, stājas aktivizēšana 1 min; 3.Pāra reakcijas spēle: partneris rāda virzienu (pa labi/pa kreisi/uz priekšu), otrs atkārto soļus ritmā (2 min). 3.Stājas aktivizēšana: īss treniņš par pareizu stāju -kājas kopā, galva taisni, pleci atbrīvoti notur 30 sek atkārto 4 reizes</p>	<p>Pilda vingrinājumus Izpilda individuāli</p> <p>Veido pārus</p> <p>Pilda stājas vingrinājumus</p>
<p>Apjēgšana 26 min Apgūt rotācijas sajūtu un pēdu darbu</p> <p>Viegla rokas pozīcija, taisna stāja, skatiens virziens nav uz kājām.</p>	<p>Skolotājs skaidro: 1.Lēnā valša dejas pamatā ir pareiza stāja - iztaisnots mugurkauls, atbrīvoti pleci, vieglas plūstošas ķermeņa kustības 3/4 taktsmērā 2.Divas partneru lomas vadošais un sekojošais – <u>uzsver</u> cieņu un skaidru komunikāciju, nevis stereotipus. 3.Valša soļu apguves <u>vingrinājumi individuāli</u> a) Pamata soļa apguve individuāli 3 min 1.Solis uz priekšu ar kreiso – 1 2.Solis uz sāniem-2 3.Kājas kopā – 3 4.Atkārto ar labo kāju atpakaļ – 1–2–3 b) Solis ritmā 3–4 min ar mūziku 3/4 c)Labais grieziens individuāli lēnā ritmā bez mūzikas –6 min 1. Pamata solis sānis (pa labi). 2.1/4 pagrieziens uz labo pusi. 3.Turpināt kustību ar pamata soli plūstoši d) Valša pamata solis + labais grieziens mūzikas pavadījumā (8–10 min)</p> <p>Skolotājs parāda ne pārāk ciešu partneru satvērienu un uzsver svarīgu faktoru cieņa, smaids, labvēlīga attieksme</p> <p>Pāri izpilda a)Valša stāja -elkoņi plecu augstumā rokas nedaudz saliektas elkoņos b)4 taktis valša pamata soļi uz vietas uzsākot soli ar papēdi uz priekšu 7–8 min bez un ar mūziku c)4 valša pamata soļi uz priekšu un atpakaļ uzsākot soli ar papēdi uz priekšu d) 4 griezieni uz labo pusi -lielais kvadrāts uzsākot soli ar papēdi uz priekšu</p>	<p><u>Atgādne</u> Pareiza stāja un partneru satvēriens balles dejās</p> <p>Pilda dejas soļus un komunicē ar skolotāju</p> <p>Pārbauda taktsmēru, vai soļi sakrīt ar ritmu</p> <p>Komunicē pāros</p> <p>Skatās atgādni un pilda</p>

	<p>e) 4 taktis – taisnais solis f) Soļu apvienojums ar mūziku 5–6 min Seko darbam, veicina sadarbību. Aktualizē stundas sasniedzamo rezultātu Uzdod jautājumus.</p>	
<p>Refleksija 4 min Stundas AS Pāru darba izvērtējums</p>	<p>Atvēsināšanās. Lēna staigāšana pa zāli. Elpošanas vingrinājumi (ieelpā – rokas augšā, izelpā – lejā). Īsa statistika izstaišanās: ikri, augšstilbi, mugura. Skolotājs jautā: Ko jaunu uzzināji par balles dejām? Kā tu domā, kur reālajā dzīvē šīs prasmes varēsi izmantot? Ko juti kustībā – vai tas bija fiziski izaicinoši? Kā dejošana ietekmē organismu (fiziski un emocionāli)? Kas bija vissarežģītākais – ritms, grieziens vai pāra sadarbība? Kāpēc dejas uzlabo veselību? Ko jaunu skolēni iemācījušies šajā stundā, kas izdevās, kas neizdevās, ko darīt citādāk-darba lapa f)Konstatē vai skolēni ir sasnieguši plānoto SR. Skolotājs noslēdz: Dejošana ir ne tikai kultūras sastāvdaļa, bet arī sportiska, veselību stiprinoša aktivitāte, kas attīsta muskuļus, koordināciju un pašapziņu.</p>	<p>Skolēni atbild izsaka viedokli par to vai stundā ir sasniegts sasniedzamais rezultāts Aizpilda darba lapu Veic savstarpēju pāru darba vērtēšanu</p>

Secinājumi: Skolēni sadarbojās ar komandas biedriem, aktīvi piedalījās stundā. Skolēni prata pielietot savas prasmes, bija komandas darbs, runājot sadarbojāmiešiem. Spēja uzklaut otrus arī atšķirīgu viedokli. AS palīdzēja skolēnam būt atbildīgākiem, saskatīt savas un citu kļūdas, saprata kas jāuzlabo sniegumā