YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
31.05.2013

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Leciet vēsajā ūdenī!



Ekskursija uz peldvietu prasa no vadītājiem labu plānošanu: idejas, kā bērniem izlādēties brīvās un vadītās rotaļās.

Šis raksts ir publicēts žurnālā „Forum“.

Dodamies peldēties!

Karstums, lipīga āda, mitras pieres, slapji mati – visi ilgojas pēc ūdens. Uz priekšu, jauniešu grupa tiekas peldvietā! Lai tev pašam nevajadzētu „iet peldēties”, šeit atradīsi visdažādākos padomus, kā plānot un organizēt pēcpusdienu āra peldvietā.

Pēcpusdiena ūdenī bērniem ilgi paliks labās atmiņās. Ūdens atsvaidzina, un jautrība ir gandrīz garantēta. Pēcpusdienas organizēšana ūdenī atšķiras no tās uz sauszemes. Tas sākas ar brauciena plānošanu, reģistrēšanos pie peldvietas uzrauga un turpinās līdz pat programmas īstenošanai. Tā kā spēļu organizēšana peldvietā ir nedaudz citāds izaicinājums nekā uz sauszemes, daudzus tas var atturēt. Taču ar ūdens spēlēm mēs apmierinām bērnu dabisko spēlēšanās tieksmi. Spēlēšanās mūsu grupai nozīmē kopīgu pieredzi. Tajā izšķirošu lomu spēlē drosme, iesaistīšanās un, iespējams, arī bailes. Spēļu vadītājam nāk par labu tas, ka ūdens elements pats par sevi jau izraisa interesi lielākajā daļā bērnu. Tagad ir jāizmanto šis neierastais elements un jāveido spēles tā, lai spēlē tiktu izmantotas ūdens priekšrocības, piemēram, „peldēšanās” un paša ķermeņa vieglums.

Protams, ir jāatstāj vieta arī individuālajai peldēšanai un lēkšanai, taču tie, kam ir drosme piedalīties vadītā spēlē ūdenī, sapratīs: tas ir tā vērts!

Spēļu ieteikumi – stafetes:

Neskaitāmi transporta stafetes, apģērba stafetes utt. varianti ir ļoti piemēroti norisei ūdenī. Ļoti heterogēnām grupām
piemērota ir tāda stafetes forma, kurā
katrā grupai ir pieejams noteikts skaits „džokeru”. Piemēram, no katras grupas divi dalībnieki drīkst peldēt ar peldplāksnītēm, savukārt citam dalībniekam uz galvas jābalansē niršanas gredzens. Katrā grupā vienam dalībniekam ir pieejamas niršanas brilles utt. Tādējādi spēlē var iekļaut dažādus peldēšanas palīglīdzekļus, piemēram, dēlīšus un niršanas brilles.

„Sastapšanās stafete” ir spēles veids, kurā atsevišķu bērnu vājākus rezultātus var kompensēt spēcīgāki bērni.

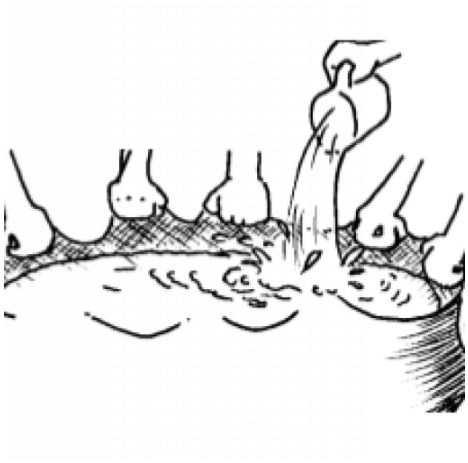
Peldcepuru stafete baseinā

Visas grupas saņem peldcepuri (mūsdienīgu sporta peldcepuri no gumijas) un kausiņu (litra tilpuma, pārgriezts mīkstinātāja trauks vai tamlīdzīgs). Tagad uzdevums ir piepildīt peldcepuri ar kausiņā esošo ūdeni. Tā dalībnieks, kura kārta ir pienākusi, peld vai brīvi staigā pa baseinu, piepilda kannu otrā galā un atgriežas atpakaļ (iespējami arī citi varianti, piemēram, vairākas «piepildīšanas» vienā braucienā – tajā ietilpst krietni vairāk nekā 100 litri) Uzvar tā grupa, kurai pēc spēles beigām ir vislielākā vannā. Cik daudz bērnu tajā var ietilpt? (Piezīme: peldcepurē bez problēmām var sēdēt viens

pieaugušais, ja tā ir pietiekami piepildīta. Sākums ir visgrūtākais. Tāpēc grupām jābūt pietiekami lielām (6–10 bērni), lai uzdevumu vispār varētu izpildīt.

Variants: Ūdens balonu stafete

Tāda pati spēle kā iepriekš, bet vāka vietā tiek piepildīts balons. Materiāli katrai grupai: litru mērglāze, balons, piltuve piepildīšanai (diezgan grūti, nav iespējams, ja nepalīdz visi...).



Lodes spēles: „Brennball“ vai „Mattenlauf“

A grupa atrodas laukumā, B grupa ir ārpus laukuma un cenšas gūt punktus. Kāds no B grupas dalībniekiem iemet bumbu (vai citu metamo priekšmetu) laukumā un sāk skriet/brist/peldēt uz stūri x (atzīmēta ar dēlīti ar enkursimbolu – piemēram, svārstu, lai

tas neaizpeldētu, vai baseina malai). Grupa cenšas pēc iespējas ātrāk izveidot kolonu priekšā personai, kurai ir bumba. Pēdējā persona ar bumbu ienirst zem komandas biedru izplestajām kājām. Kad persona, kas atrodas priekšgalā, parādās virs ūdens, tiek pīpināts. Tiem, kas līdz tam brīdim nav droši sasnieguši kādu stūri (x, y, z), jāatgriežas atpakaļ. Par katru pabeigto kārtu B grupa saņem vienu punktu. A grupa saņem vienu punktu par bumbu noķeršanu. Pēc 5–10 minūtēm notiek maiņa. Kura grupa iegūst vairāk punktu?

Varianti:

B grupas spēlētāju peldēšanas veidu vai gaitu nosaka ar kauliņiem. (1 = lēkšana, 2 = niršana, 3 = peldēšana, 4 = ar peldēšanas dēli, 5 = rokas aiz muguras, 6 = kā nu sanāk)

Galda spēles: „Leiterlispiel“

Spēles laukumu ievieto plastmasas maisiņā un novieto pie baseina malas. Katrai divu cilvēku grupai ir viena spēles figūra. Met kauliņus un pārvietojas. Katram kauliņu skaitlim ūdenī vai pie tā tiek izveidots kontrolpunkts.

Piemēram:

1 = lēciens no tramplīna

2 = vienu reizi līdz baseina otrajai malai un atpakaļ ar dēliņu

3 = slidkalniņš

4 = «šūpojošs tiltiņš» no dēliņiem vai polistirola ripiņām

5 = mērķa metiens uz riņķi ūdenī

6 = 6 gredzenu niršana

Grupa drīkst virzīties tālāk tikai tad, ja ir izpildījusi uzdevumu. Ja tā atkāpjas atpakaļ uz spēles laukuma ➜ zem aukstās dušas. Ja drīkst virzīties uz priekšu ➜ balva.

Protams, iztēlei nav robežu. Dažādi piederumi piedāvā neskaitāmas spēles variācijas (baloni, virves, gredzeni utt.). Vai kāpēc gan neorganizēt kādu laukuma spēli (ūdenī un uz sauszemes) peldbaseinā?



Daudzas spēļu idejas un lieliskus ieteikumus var atrast Patrika Lehnera grāmatā „Ūdens spēles grupām”, ko izdevusi izdevniecība „rex“.

Vēlu visiem ūdens mīļotājiem daudz jautrības!!!

Padomi:

- Iepriekš noskaidrojiet, cik daudz peldētāju un nepeldētāju ir klāt
- Rezervācija (noteikti nepieciešama, jo pretējā gadījumā – izņemot gadījumus, kad peldbaseins ir maz apmeklēts – spēles nav iespējamas); iespējams, daļas baseina norobežošana
- Laiku plānojiet tā, lai būtu laiks gan kopīgām spēlēm, gan brīvai peldēšanai.
- Jau iepriekš jāpadomā, kur tiks izskaidrots spēles noteikumi (piemēram, ne tieši blakus slidkalniņam, jo tur ir liels troksnis)
- Spēles izskaidrošanai visiem bērniem jāizkāpj no ūdens, jo tad viņu uzmanība ir lielāka
- Jāvienojas par tikšanās vietu un laiku

Ielēciet vēsajā ūdenī

Ielēciet vēsajā ūdenī!

Atsauces



- **Saturs un attēls:** žurnāls**„Forum** Kind“, 2/03 numurs, 25. un 26. lappuse. © Autortiesības www.forum-kind.ch
- **Autore:**Sandra Oldani, diplomēta vingrošanas un sporta skolotāja

Weitere Informationen

Kategorijas
Spēles un nodarbības

Tags
Ekskursija

Vecums
8–12 gadi

Dalībnieku skaits
Dati nav pieejami.

Bībele
Šī informācija nav pieejama.

Materiāls
Daudz darba

Failu lejupielāde
Pieejama failu lejupielāde

KI Generierter Inhalt
Saturs
Kategorijas
Tags
Vecums
Dalībnieku skaits
Bībele
Materiāls

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/lv/wiki/art/leciet-vesaja-udeni