

Idejas dinamiskajām kustību pauzēm aktīvākai mācību stundai

Dinamiskās kustību pauzes ir fiziski aktīvas pauzes, kuru laikā tiek veiktas fiziskas aktivitātes.

DINAMISKĀS KUSTĪBU PAUZES POZITĪVĀ IETEKME UZ SKOLĒNU

padara mācību
stundu aktīvāku un
interesantāku

palielina
koncentrēšanās
spējas

attīsta
koordināciju

veicina pozitīvu
attieksmi pret
fiziskajām aktivitātēm

samazina
nogurumu

uzlabo fizisko
sagatavotību

rada pozitīvas
emocijas

uzlabo
uzmanību

2. Aktivitāte

Skolēni izpilda šādus vingrinājumus:



NACIONĀLAIS
VESELĪBU
VEICINOŠO
SKOLU TĪKLS



Slimību profilakses un
kontrolēšanas centrs