



KUSTĒTIES – TAS IR JAUTRI!

Uzdevumu grāmata
fizisko aktivitāšu veicināšanai
sākumskolas vecuma bērniem



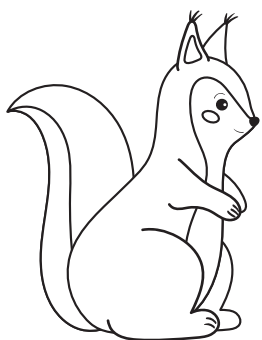
Slimību profilakses un kontroles centrs

Sveiki!

Mēs esam zvēriņi, un mūs sauc par ašajiem zvēriņiem, jo mums patīk **fiziskās aktivitātes**. Kustēties ir veselīgi un jautri, tāpēc mēs vēlamies, lai arī tu to darītu kopā ar mums katru dienu. Mēs tev palīdzēsim un pastāstīsim, cik dažādas un jautras var būt **fiziskās aktivitātes**.

! **Fiziskās aktivitātes ir jebkura ķermeņa kustība, kuras laikā tiek patērēta enerģija.**

1. Iepazīsties ar ašajiem zvēriņiem un izkrāso viņus!



ES ESMU
VĀVERĒNS
AŠAIS.



ES ESMU
KUCĒNS
AŠAIS.

ES ESMU
LAPSĒNS
AŠAIS.



ES ESMU
ZAKĒNS
AŠAIS.

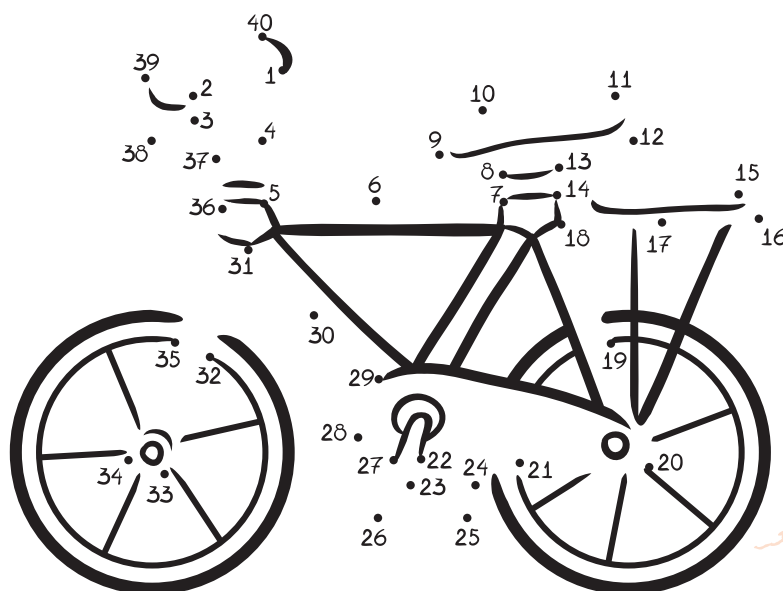


ES ESMU
BRIEDĒNS
AŠAIS.



Tāpat kā ēdienam, ūdenim, miegam un mācībām, arī kustībām ir jābūt neatņemamai tavas ikdienas sastāvdaļai. Fiziskajām aktivitātēm jāvelta **vismaz 60 minūtes dienā**. Tu varbūt domā, ka tas ir daudz, bet kustoties laiks paiet ātri, it īpaši, ja tev patīk tas, ko dari. Lai būtu jautrāk, **kusties kopā ar draugiem vai ģimeni**.

2. Savieno punktus augošā secībā un uzzini, ar kādu **fizisko aktivitāti** nodarbojas Ašais Kucēns un Zakēns!



Fiziskās aktivitātes vari sadalīt visas dienas garumā, tās visas nav jāveic uzreiz – dodies uz skolu un no skolas kājām ātrā solī, pēc skolas brauc ar velosipēdu vai skrien, mājās ieslēdz mūziku un dejo.

Centies brīvo laiku veltīt kustībām.

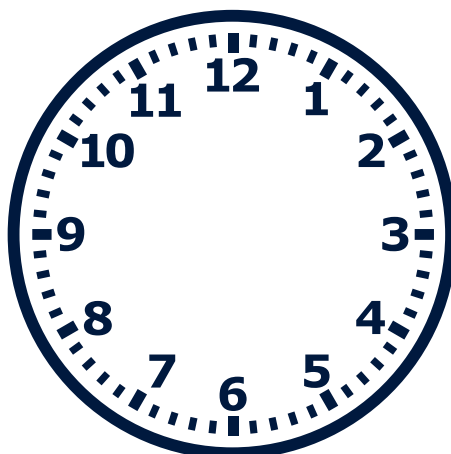
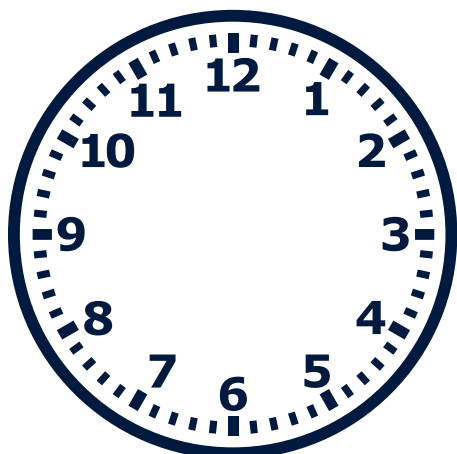
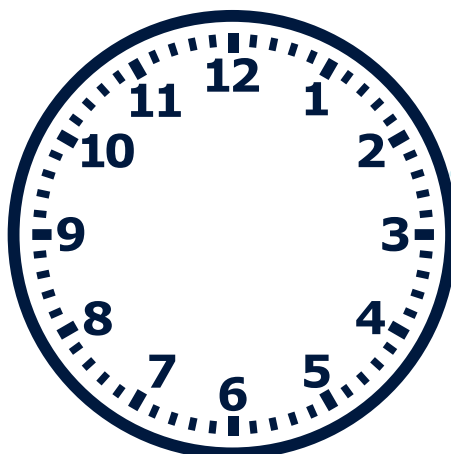
3. Ieraksti lodziņos, kādas fiziskās **aktivitātes veiksi**, un ar pulksteņa rādītājiem pulksteni atzīmē laiku, cikos tās veiksi!

PIEMĒRS



PULKSTEN 14.00
BRAUKŠU AR VELOSIPĒDU

**Piezīme. JA TU VĒL NEPAZĪSTI PULKSTENI, PALŪDZ
PALĪDZĪBU SAVIEM VECĀKIEM VAI SKOLOTĀJAM!**



4. Ašos zvēriņus un viņu draugus aizrauj tik dažādas kustības! Izvēlies un apvelc **3 fiziskās aktivitātes**, kurās tu vēlētos viņiem pievienoties! Centies nodarboties ar apvilktajām aktivitātēm katru dienu. Izkrāso attēlus!



DEJOŠANA

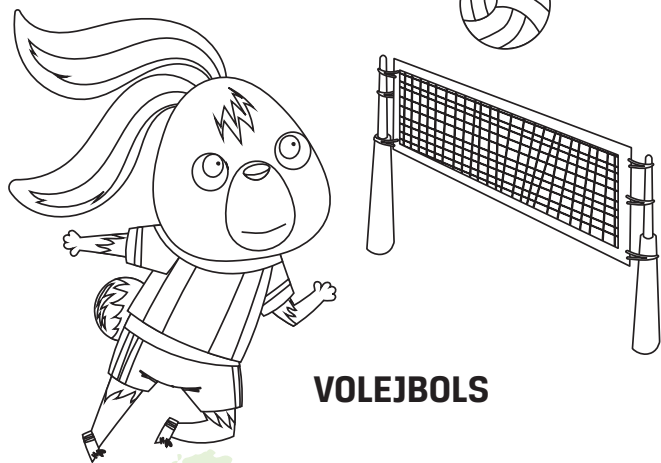
BRAUKŠANA AR SKRITUĻDĒLI



SLIDOŠANA



BADMINTONS



VOLEJBOLS

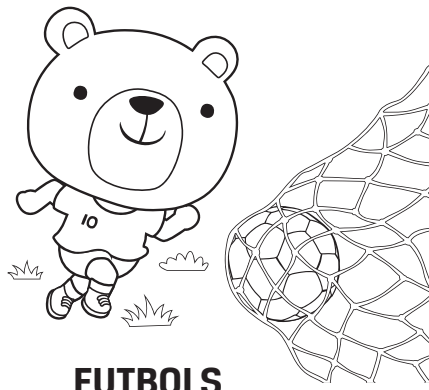


BASKETBOLS

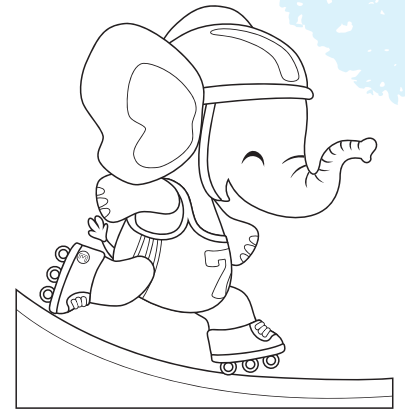


LEKŠANA AR LECAMAUKLU

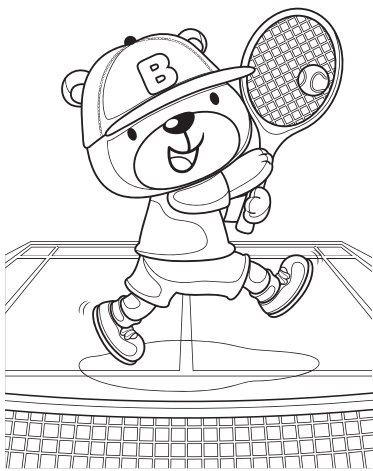
HOKEJS



FUTBOLS



SKRITUĻOŠANA



TENISS



SKRIEŠANA



PELDĒŠANA

BRAUKŠANA AR VELOSIPĒDU



SLĒPOŠANA

"AKLO VISTIŅU" SPĒLĒŠANA



5. Palīdzi Lapsēnam Ašajam uzrakstīt sporta veidu nosaukumus pareizā burtu secībā!



DABMINSONT

KĒTARA

SLIDDAIĻOŠANA

POSLĒŠANA

SLOBTEKSAB

KRIESŠANA

6. Lai kļūtu stiprāki, ašie zvēriņi vismaz **3 dienas nedēļā veic arī spēka vingrinājumus.** Atrodi zilajā lodziņā redzamajiem burtiem vietu un uzzini, kādus spēka vingrinājumus tu vari veikt, lai tavi muskuļi būtu stiprāki.

1. R Ā P A Ā K K

Š N S O Ā



2. K P Š N A L N U
I N Ā

Ā A E I Š S K



3. L K A A A R
L C A A K U

E N Š E L U M



4. A S I E A N

P T Š S Ā



5. Ā Š A Ā P A I V I

P R N S R V

6. I E U I E

T P P N I

7. Ā L K A N

L T Š Ē A

8. B M I A M Š N

B U S A A E Ņ

! NEAIZMIRSTI IEVIETOT SPĒKA VINGRINĀJUMUS ARĪ FIZISKO AKTIVITĀŠU PLĀNĀ 11. LAPPUSĒ!

legaumē, ka fiziskās aktivitātes ne vienmēr nozīmē nodarbošanos ar dažādiem sporta veidiem. Lai tu būtu aktīvs, tev nav obligāti jāpērk bumba, lecamaukla, skrituļslidas vai rakete. Tu vari pats izdomāt dažādas spēles, kuras liks tev izkustēties.



7. Fizisko aktivitāšu idejas, kuras vari veikt mājās apstākļos:



- Izveido papīra bumbiņas, met gaisā un mēģini tās noķert glāzē;
- Lec uz vienas kājas no vienas istabas sienas līdz otrai;
- Samīci papīru vairākās bumbās un mēģini ar rokām žonglēt;



- Trāpi bumbiņu gulošā (horizontāli novietotā) glāzē vai citā traukā ar kājām (futbols), ar rokām (golfs);



- Sacenties ar ģimeni vai draugiem – kurš ilgāk var nostāvēt uz vienas kājas, veikt vairāk pietupienus vai palēcienus vienā minūtē;



- Lūdz ģimenei vai draugiem paslēpt mājās esošos priekšmetus. Mēģini priekšmetus atrast 3 minūtēs.

9. Lapsēns Ašais apjuka burtu jūklī, palīdzi viņam atrast **paslēpušos vārdus!**



BUMBU SPORTA VEIDI



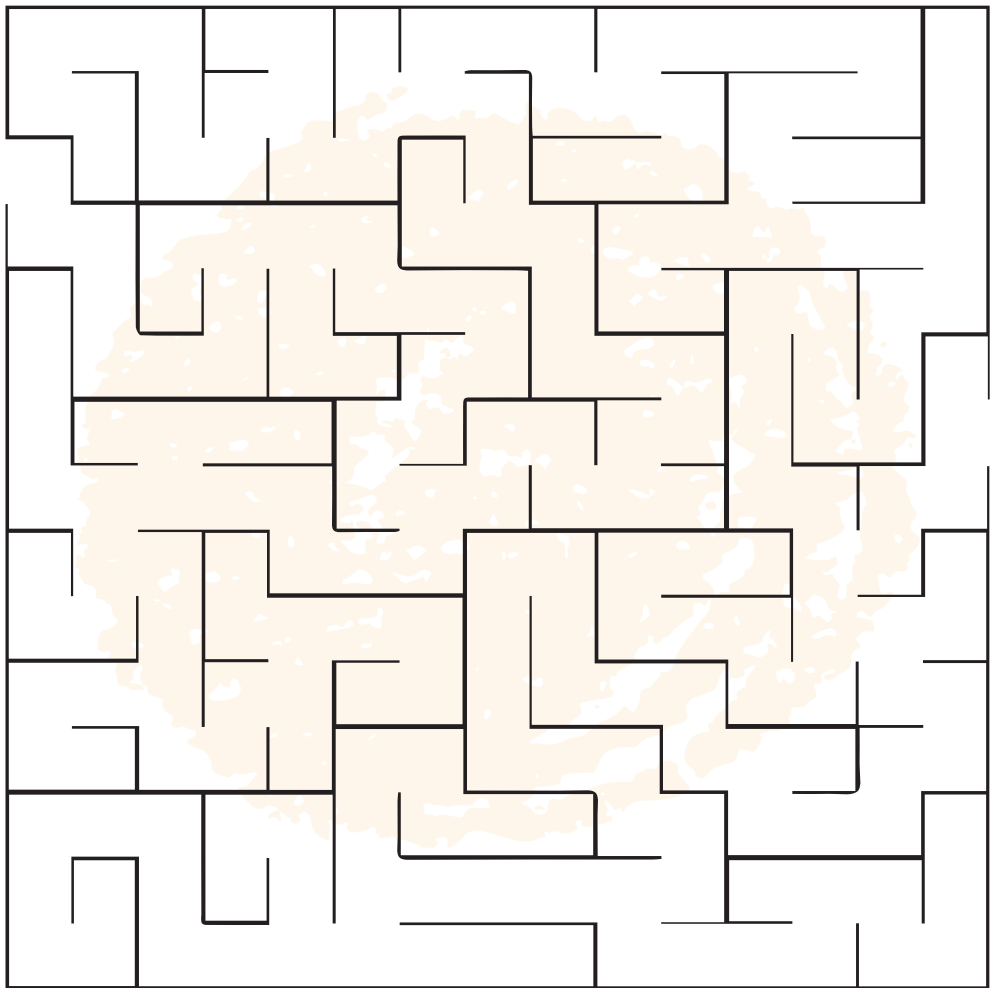
Z	C	M	B	E	I	S	B	O	L	S	K	C	S	P
P	T	Q	O	H	L	I	T	B	M	R	S	L	Q	R
J	V	E	R	T	C	B	F	A	C	E	O	R	R	Y
F	X	H	N	G	D	E	N	S	C	B	K	V	S	T
X	L	D	E	I	F	W	W	K	J	F	L	L	S	Y
Ū	I	Y	K	I	S	R	M	E	O	E	O	R	O	L
S	D	T	Y	Q	M	S	L	T	P	B	R	C	Q	F
B	G	E	T	M	N	O	W	B	R	S	T	A	Q	F
D	O	Y	N	U	V	U	T	O	K	O	T	K	D	U
L	R	U	C	S	Y	Q	L	L	Q	N	H	B	I	T
Y	O	D	L	N	P	F	P	S	E	O	D	S	M	B
H	L	A	T	I	P	O	Q	A	U	J	L	L	K	O
I	L	J	S	M	N	J	L	I	U	S	V	X	A	L
B	E	K	B	G	Y	G	M	O	Y	I	Y	Q	O	S
T	V	D	R	O	K	A	S	B	U	M	B	A	P	V

~~BEISBOLS~~

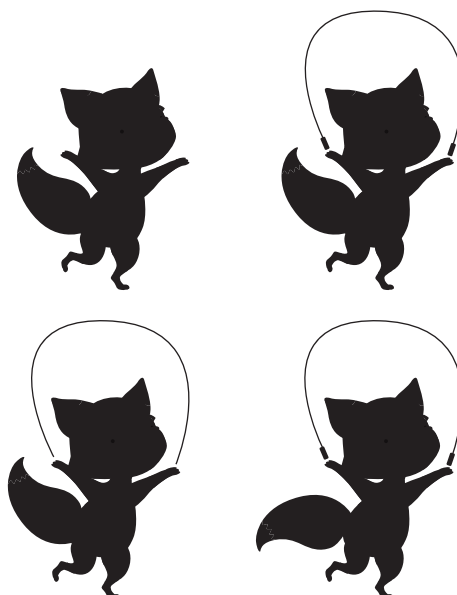
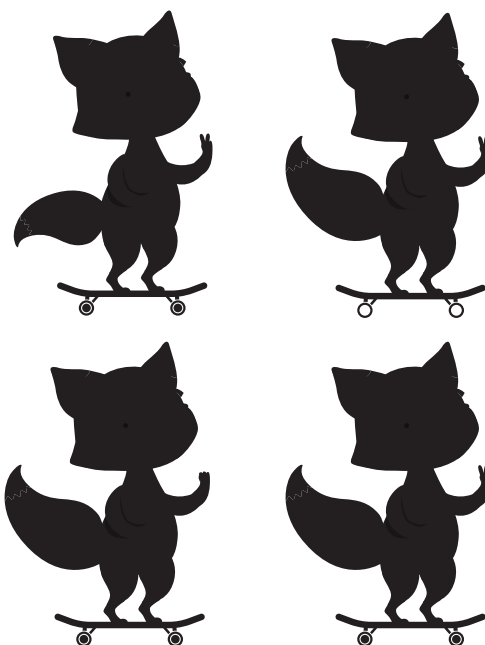
BASKETBOLS
ROKASBUMBA
FLORBOLS
ŪDENSPOLO

TENISS
VOLEJBOLS
BOULINGS
FUTBOLS

10. Lapsēns Ašais pazaudēja savu **futbola bumbu**. Palīdzi viņam to atrast, lai kopā ar draugiem šodien varētu sportot!



11. Atrodi **pareizo** Lapsēna Ašā ēnu!



! Ašie zvēriņi tev atgādina par **drošību** fizisko aktivitāšu laikā!

IESILDIES PIRMS UN ATSILDIES PĒC FIZISKO AKTIVITĀŠU VEIKŠANAS!

- * Ar rokām centies stiepties pēc iespējas tuvāk zemei
- * Izvicini rokas
- * Pacel saliektas kājas ceļgalu pie krūtīm
- * Izapļo rokas un kaklu
- * Lec "zvaigznītē"



NEAIZMIRSTI PAR DROŠĪBAS LĪDZEKĻU LIETOŠANU, VEICOT FIZISKĀS AKTIVITĀTES!



Lieto ķiveri, kad brauc ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļdēli, skrituļslidām.



Papildu drošībai ieteicams lietot arī elkoņu un ceļu aizsargus!



Jo vairāk aizsarglīdzekļu izmantosi, jo drošāk jutīsies!



Ievēro ceļu satiksmes noteikumus, atrodoties ceļu tuvumā!



Seko līdzī luksofora signālam! Pirms ceļa šķērsošanas apskaties pa kreisi, tad pa labi!



Pie gājēju pārejas pārliecinies, ka braucošās mašīnas tevi pamana!
Lieto atstarotājus un esi pamanāms arī diennakts tumšajā laikā!
Pārbaudi, vai arī tava ģimene lieto atstarotājus!



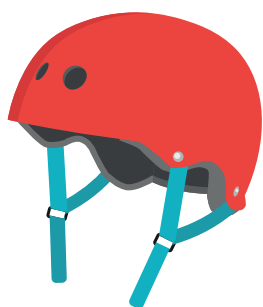
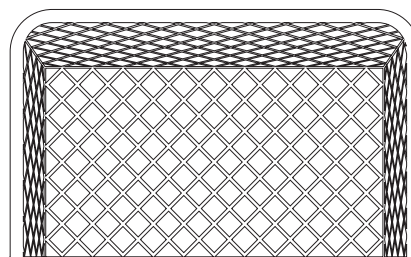
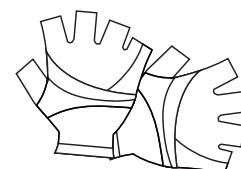
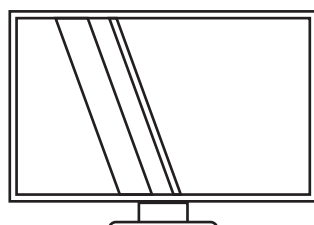
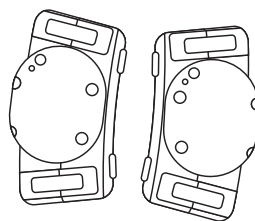
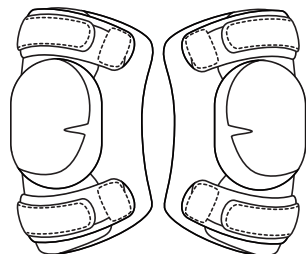
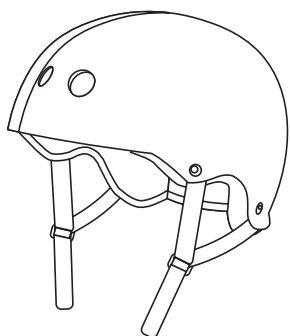
Regulāri padzeries ūdeni! Nelieto saldinātas limonādes – tās slāpes nevedzē. Jo aktīvāk nodarbojies ar rotaļām, kusties un sporto, jo vairāk padzeries!



**ATRODOTIES SPORTA LAUKUMOS
VAI AKTIVITĀŠU ZONĀS – NEGRŪSTIES,**

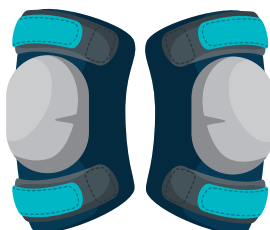
NEVEIC PĀRDROŠUS TRIKUS UN CIENI CITUS!

13. Palīdzī Vāverēnam Ašajam atrast, apvilkt un izkrāsot fizisko aktivitāšu aizsargēkipējumu!



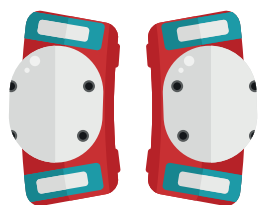
Aizsargķivere

Pārvietojoties ar riteni, skrituļslidām, skrituļdēli un skejriteni, nepieciešams lietot ķiveri. Ķivere pasargā galvas smadzenes no traumām un triecieniem, kas var rasties kritienu rezultātā. Iegūmē! Līdz 17 gadu vecumam, pārvietojoties ar velosipēdu, aizsargķiveres lietošana ir obligāta!



Ceļu aizsargi

Ceļu aizsargus var lietot papildu aizsardzībai, pārvietojoties ar riteni, skrituļslidām, skrituļdēli un skejriteni. Ceļu aizsargi pasargā no ceļu locītavu lūzumiem, nobrāzumiem, zilumiem un citām traumām.



Elkoņu aizsargi

Elkoņu aizsargus var lietot papildu aizsardzībai, pārvietojoties ar riteni, skrituļslidām, skrituļdēli un skejriteni. Elkoņu aizsargi pasargā no roku lūzumiem, nobrāzumiem, zilumiem un citām traumām.



Plaukstu aizsargi

Plaukstu aizsargus var lietot papildu roku aizsardzībai. Plaukstu aizsargi pasargā no plaukstu nobrāzumiem un citām traumām, kas var rasties kritienu rezultātā, atbalstoties ar rokām.



Peldbrilles

Peldbrilles tiek lietotas, apmeklējot baseinu vai citu ūdenstilpi. Peldbrilles pasargā acis no ūdens vai hlora iekļūšanas tajās. Ar peldbrillēm iespējams atvērt acis zem ūdens.

14. Kāds **skaitlis** slēpjas aiz katra sporta inventāra? Palidzi **Briedēnam Ašajam** atrisināt matemātiskos uzdevumus!

1.

$$\boxed{\text{tennis racket}} + \boxed{\text{tennis racket}} = \text{12}$$

$$\boxed{\text{tennis racket}} = ?$$

2.

$$\boxed{\text{basketball}} - \boxed{\text{tennis racket}} = \text{2}$$

$$\boxed{\text{basketball}} = ?$$

3.

$$\boxed{\text{basketball}} + \boxed{\text{ice hockey puck}} = \text{10}$$

$$\boxed{\text{ice hockey puck}} = ?$$

4.

$$\boxed{\text{ice skate}} + \boxed{\text{ice hockey puck}} = \text{15}$$

$$\boxed{\text{ice skate}} = ?$$

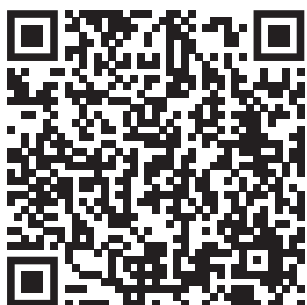
5.

$$\left(\boxed{\text{ice skate}} - \boxed{\text{basketball}} \right) + \boxed{\text{ice hockey puck}} + \boxed{\text{tennis racket}} = ?$$

Ašie zvēriņi tevi izaicina vairāk laika pavadīt ārā, nevis pie datora, telefona vai videospēlēm. Brīvajā laikā pie ekrāniem nepavadi ilgāk par **2 stundām** dienā.

- 15.** Ja lieto telefonu vai datoru, sameklē **dažādus kustību video** un **fizisko aktivitāšu** idejas, lai veiktu tās vienatnē vai kopā ar draugiem un ģimeni!

Youtube sameklē dinamisko paužu sēriju "Laiks kustībai" un **atdarini kustības un vingrojumus**, dejo līdzī ašajiem zvēriņiem, **iesaisti vecākus!**



- 16.** Izmēģini šo dzīvnieku **kustību attēlošanas izaicinājumu** (45 sekundes aktivitāte, 15 sekundes pauze). **Izkrāso zvaigznīti**, ja izpildi aktivitāti!

ZAĶA LĒCIENS

Lec, lec, lec uz augšu un leju kā zaķis!



Lieliski! Es to paveicu!



LIDVĀVERES LĒCIENS

Lec uz augšu un leju, atplešot kājas un rokas!



Lieliski! Es to paveicu!



LŪŠA SKRĒJIENS

Skrien uz vietas, cik ātri vien vari! Iedomājies, ka esi ātrākais dzīvnieks mežā!



Lieliski! Es to paveicu!



LĀČA GĀJIENS

Nostājies četrpāpus un čāpo pa māju kā lācis!



Lieliski! Es to paveicu!



17. Ašie zvēriņi tev ir sagatavojuši dažādu **aktīvu rotaļu** piemērus. Tās ir viegli paveicamas. Izmēģini tās mājās ar ģimeni vai skolā ar klasesbiedriem!

1. aktivitāte "Skrējiens pēc rotaļlietām"

Aktivitātei nepieciešams: mīkstās rotaļlietas, hronometrs vai telefons, lente vai krīts (lai atzīmētu starta un finiša līniju)
Dalībnieku skaits – vismaz 1

Kā spēlēt?



**VAI TAVS
DRAUGS TO
VAR IZDARĪT
ĀTRĀK?**

- 1 Atzīmē starta un finiša līniju. Pie starta līnijas novieto mīkstās rotaļlietas kaudzītē.
- 2 Kad esi gatavs, uzņem laiku un sāc pārvietot rotaļlietas pa vienai no starta uz finiša līniju. Līdz finiša līnijai lec uz vienas kājas. Kad esi sasniedzis finišu, noliec rotaļlietu un dodies atpakaļ uz startu pēc nākamās rotaļlietas.
- 3 Turpini līdz visas rotaļlietas atrodas uz finiša līnijas, pēc tam izslēdz hronometru.
- 4 Izaicini sevi un iesaisti draugus un ģimeni komandas stafetē – Vai Tavs draugs to var izdarīt ātrāk? Vai vari pārspēt savu rekordu?

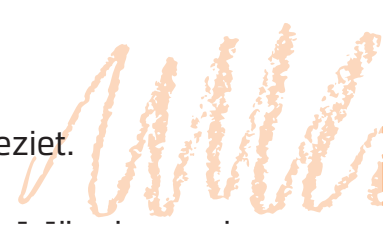
2. aktivitāte "Kur paslēpies Lapsēns Ašais?"

Aktivitātei nepieciešams: A4 papīra lapa, šķēres, zīmuļi, vai flomāsteri
Dalībnieku skaits – vismaz 2

Kā spēlēt?



- 1 Uzzīmējiet Lapsēnu Ašo uz A4 papīra lapas un izgrieziet.
- 2 Viens spēles dalībnieks noslēpj Lapsēnu Ašo, bet visi pārējie aizver acis.
- 3 Pēc paslēpšanas pārējie atver acis un aktīvi meklē, kur paslēpies Lapsēns Ašais. Lai spēle būtu sarežģītāka, izdomā veidu, kādā pārvietosies spēles dalībnieki (skriet, lekt uz vienas kājas, rāpot vai citādāk).
- 4 Spēlētājs, kurš pirmais atrod Lapsēnu Ašo, ir uzvarētājs.
- 5 Visi spēles dalībnieki uzvaru svin ar 10 "zvaigžņu lēcieniem". Pēc tam uzvarētājs noslēpj Lapsēnu Ašo citā vietā, kamēr pārējie ar aizvērtām acīm gaida, kad atkal varēs doties Lapsēna Ašā meklējumos.



3. aktivitāte "Dejo, kamēr vari!"

Aktivitātei nepieciešams: jebkāda ierīce, kur var atskaņot mūziku (radio, telefons u.tml.)

Dalībnieku skaits – vismaz 2



Kā spēlēt?

- 1 Sameklējiet mūzikas atskaņošanas ierīci un izvirziet vienu dalībnieku, kurš būs atbildīgs par mūzikas ieslēgšanu un izslēgšanu (dīdžeju).
- 2 Kamēr skan mūzika, dejo un maksimāli izmanto veiklību un radošumu.
- 3 Kad mūzika apstājas, visiem jāastingst (tieši tāpat kā sāls stabos).
- 4 Ja Tu nepaspēj apstāties laikā, Tev jāveic 20 "lēcieni zvaigznītē". Pēc lēcieniem mūzika atsāk skanēt, un spēle turpinās.



4. aktivitāte "Seko līderim!"

Aktivitātei nepieciešams: radošums un jautrība

Dalībnieku skaits – vismaz 4



Kā spēlēt?

- 1 Izvēlieties vienu personu par līderi. Visi pārējie nostājas vertikālā rindā aiz līdera (kā attēlā norādīts).
- 2 Līderim jāizdomā pēc iespējas radošākas un aktīvākas kustības (vismaz 5) tā, lai tās neatkārtotos. Pārējiem dalībniekiem ir jācenšas atdarināt līdera veiktās kustības.
- 3 Kad līderis kopā ar citiem spēles dalībniekiem ir veicis vismaz 5 kustības, līderis nostājas rindas beigās. Jaunais līderis ir dalībnieks, kurš atrodas rindas sākumā. Jaunais līderis sāk rādīt savas kustības, kurām jāatšķiras no iepriekš rādītajām kustībām.
- 4 Spēli turpiniet, līdz visi dalībnieki parādīja savas kustības.

18. Atmini krustvārdu mīklu!

A crossword puzzle grid is shown with 12 numbered clues. The clues are:

- 1. Hockey stick
- 2. Soccer ball
- 3. Medal
- 4. Bicycle
- 5. Whistle
- 6. Soccer goal
- 7. Dumbbell
- 8. Basketball hoop
- 9. Hockey helmet
- 10. Tennis racket
- 11. Hockey puck
- 12. Ice skate

The crossword puzzle grid is composed of blue-outlined squares. The clues are numbered as follows:

- 1: Down, 1st row, 4th column.
- 2: Across, 2nd row, 1st column.
- 3: Across, 2nd row, 3rd column.
- 4: Down, 3rd row, 4th column.
- 5: Down, 3rd row, 6th column.
- 6: Across, 4th row, 6th column.
- 7: Across, 4th row, 2nd column.
- 8: Across, 5th row, 1st column.
- 9: Across, 5th row, 4th column.
- 10: Across, 5th row, 6th column.
- 11: Down, 6th row, 4th column.
- 12: Across, 6th row, 1st column.

Liels darbs!



Tavs vārds

Uzzināja, cik dažādas, jautras un
interesantas var būt **fiziskās aktivitātes**, un
kopā ar ašajiem zvēriņiem veica radošus
uzdevumus!



Atbilžu lapa:

5. lappuse - 5. uzdevums

dabminsont

badmintons

sliddaiļošana

daiļslidošana

slobteksab

basketbols

kētara

karatē

poslēšana

slēpošana

kriesšana

skriešana

5. lappuse - 6. uzdevums

1. RĀPŠANĀS KOKĀ

3. LEKŠANA AR LECAMAUKLU

5. RĀPŠANĀS PA VIRVI

7. TĀLLĒKŠANA

2. KĀPŠANA KLINŠU SIENĀ

4. ATSPIEŠANĀS

6. PIETUPIENI

8. BUMBIŅAS MEŠANA

7. lappuse - 8. uzdevums

1. Tu mazāk slimosi!

2. Tu būsi priecīgāks!

3. Tev būs vieglāk mācīties!

4. Tu būsi stiprāks!

5. Tev būs vairāk enerģijas!

6. Tu ātrāk izveselosies, ja saslimsi!

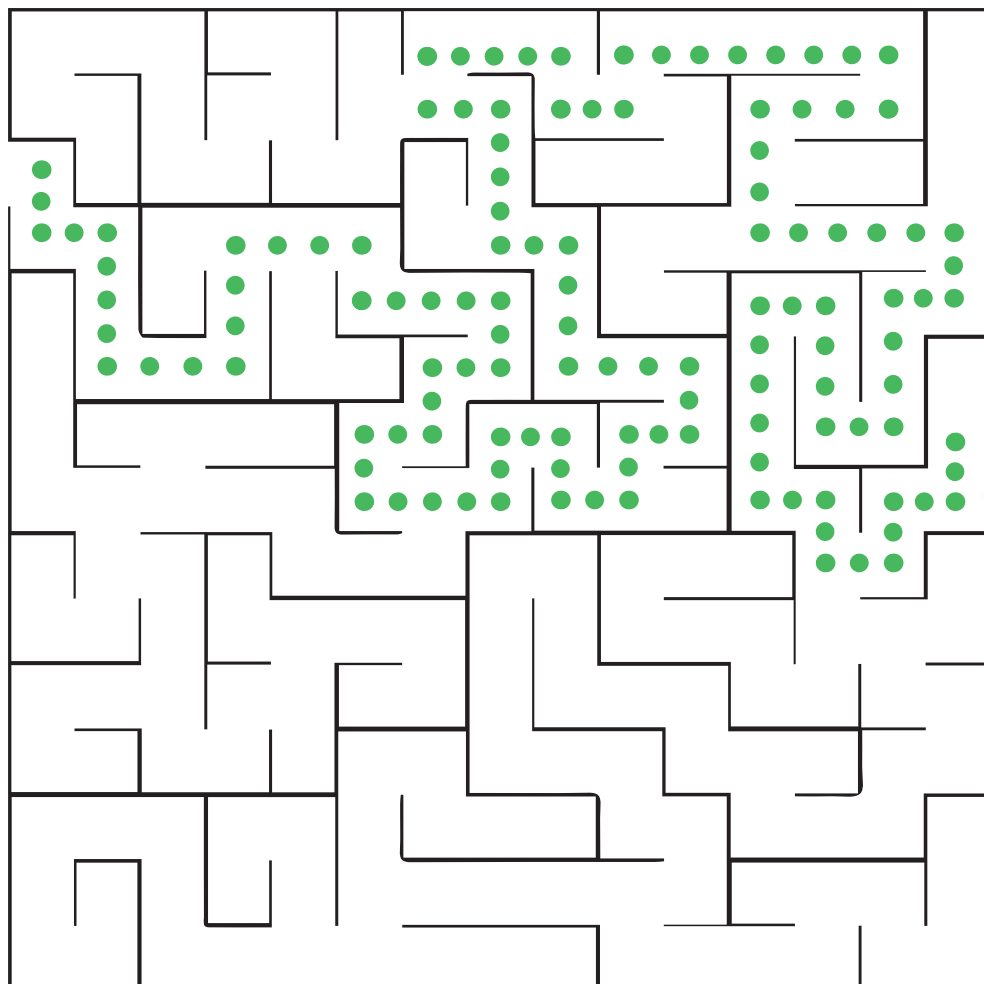
7. Tu labāk gulēsi!

8. Tev uzlabosies stāja!

8. lappuse - 9. uzdevums

Z	C	M	B	E	I	S	B	O	L	S	K	C	S	P
P	T	Q	O	H	L	I	T	B	M	R	S	L	Q	R
J	V	E	R	T	C	B	F	A	C	E	O	R	R	Y
F	X	H	N	G	D	E	N	S	C	B	K	V	S	T
X	L	D	E	I	F	W	W	K	J	F	L	L	S	Y
Ū	I	Y	K	I	S	R	M	E	O	E	O	R	O	L
S	D	T	Y	Q	M	S	L	T	P	B	R	C	Q	F
B	G	E	T	M	N	O	W	B	R	S	T	A	Q	F
D	O	Y	N	U	V	U	T	O	K	O	T	K	D	U
L	R	U	C	S	Y	Q	L	L	Q	N	H	B	I	T
Y	O	D	L	N	P	F	P	S	E	O	D	S	M	B
H	L	A	T	I	P	O	Q	A	U	J	L	L	K	O
I	L	J	S	M	N	J	L	I	U	S	V	X	A	L
B	E	K	B	G	Y	G	M	O	Y	I	Y	Q	O	S
T	V	D	R	O	K	A	S	B	U	M	B	A	P	V

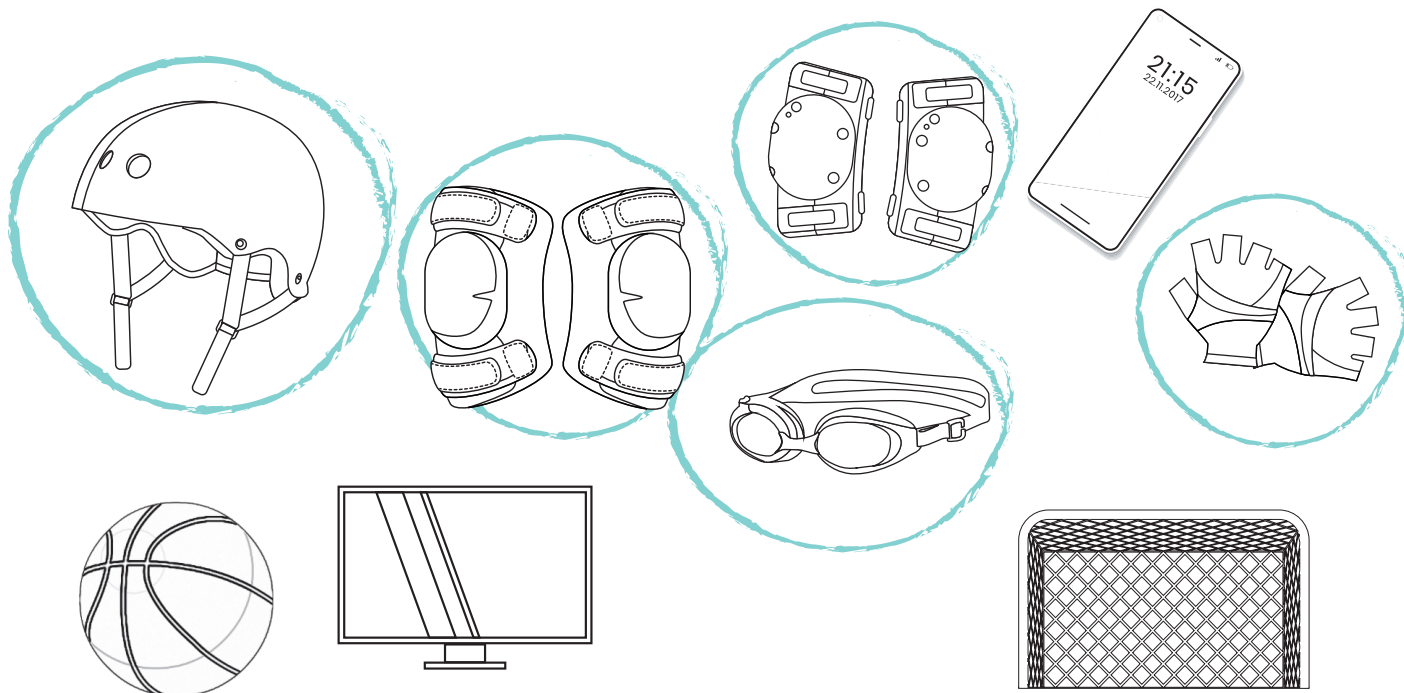
9. lappuse - 10. uzdevums



10. lappuse - 11. uzdevums



13. lappuse - 13. uzdevums



14. lappuse - 14. uzdevums

1. $\boxed{\text{tennis racket}} + \boxed{\text{tennis racket}} = \text{12}$

$\boxed{\text{tennis racket}} = \text{6}$

2. $\boxed{\text{basketball}} - \boxed{\text{tennis racket}} = \text{2}$

$\boxed{\text{basketball}} = \text{8}$

3. $\boxed{\text{basketball}} + \boxed{\text{puck}} = \text{10}$

$\boxed{\text{puck}} = \text{2}$

4. $\boxed{\text{ice skate}} + \boxed{\text{puck}} = \text{15}$

$\boxed{\text{ice skate}} = \text{13}$

5. $\left(\boxed{\text{ice skate}} - \boxed{\text{basketball}} \right) + \boxed{\text{puck}} + \boxed{\text{tennis racket}} = \text{13}$



18. lappuse - 18. uzdevums

18. lappuse - 18. uzdevums

1. Hokeja stienis

2. Basketbols

3. Medaļa

4. Ratiņš

5. Vēlētājs

6. Vārti

7. Svara stienis

8. Basketbola gredzens

9. Helmē

10. Tenisa raketīte

11. Hokeja diska

12. Slidošana

1. N
2. B U M B A
3. Ü
4. J
5. A
6. V Ā R T I
7. H A N T E L E
8. G
9. K I V E
10. R E
11. P
12. S L I D A S
1. E
2. D
3. Ļ
4. A
5. S
6. Ē
7. D
8. T
9. E

**Samazini pie
ekrāniem
pavadīto laiku!**

**Esi fiziski aktīvs
vismaz
60 minūtes
katru dienu!**



**Plāno savas
fiziskās
aktivitātes!**

**Skrienot, lecot,
kustoties -
ūdens malku
padzeries!**

**Vismaz 3 dienas
nedēļā stiprini
savus muskuļus un
kaulus, veicot spēka
vingrinājumus!**

**Neaizmirsti par
drošību fizisko
aktivitāšu laikā!**



**Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un
kontroles centra speciālisti**

**Duntes iela 22, k-5, Rīga, Latvija,
LV-1005, Tālr.: +371 67501590
E-pasts: pasts@spkc.gov.lv**

www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:

 **[X.com/SPKCentrs](https://x.com/SPKCentrs)**

 **facebook.com/SPKCentrs**

 **instagram.com/cdpc_latvia**

 **Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs**

Bezmaksas izdevums

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas
gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un
kontroles centru obligāta

2024