



## Olimpiskais mēnesis Latvijā un Friča Brīvzemnieka pamatskolā.

### Laiks:

23. aprīlis -21.maijs

### Vieta:

Katram sev ērtā un izdevīgā vietā.

### Mērķis:

Veicināt bērnus aktīvam dzīvesveidam. Stiprināt skolēnu veselību un imunitāti ar aktivitātēm svaigā gaisā.

### Uzdevumi:

1. Veikt Olimpiade.lv ieteiktos uzdevumus visu mēnesi, papildus pielikumā fails.



olimpiskais\_menesis\_2021\_kalendars\_a3.pdf

Šajā kalendārā tiks likitas visas saites, lai vieglāk atrast. Kalendārs katru dienu tiks papildināts. <http://olimpiade.lv/lv/olimpiska-diena/olimpiska-diena-2021/kalendars> Ja aktivitāte norādīta vienā datumā, tas nenozīmē, ka tā ir vienas dienas aktivitāte. Piemēram soļu aktivitāte, sociālo tīklu konkursi u.c.

2. Veikt iesildīšanās vingrinājumus kopā ar Latvijas valsts mežiem

[Latvijas valsts meži - Sporto \(lvm.lv\)](#)

3. Trenēties vingrojumu kompleksu kopīgai vingrošanai 21.maijā.

["Olimpiskā diena 2021" vingrojumu komplekss \(mazajiem\) - YouTube](#)

["Olimpiskā dienas 2021" vingrojumu komplekss - YouTube](#) lielajiem

Par to kā notiks vingrošana, informācija būs 18.maijā.

4. Kopā ar Latvijas valsts mežiem veic izzinošus prgājienu kopā ar ģimeni.

[Latvijas valsts meži - OLIMPISKIE PĀRGĀJIENI \(lvm.lv\)](#)

5. Veikt skolotāju ieteiktos uzdevumus tiešsaistes stundās, turpināt tos darīt brīvbrīžos nedēļas, mēneša laikā.
6. Sportiskās aktivitātes, ko ieska skolotājas, centies visas aktivitātes veikt ārpus telpām:
  - Met bumbuņu mēķi, kas novietots uz grīdas vai zemes trīs soļu attālumā no mešanas vietas. 10 metieni, jāskaita cik reizes trāpīji;

- Met bumbuņu mērķī, kas novietots pie sienas piecu soļu attālumā no mešanas vietas, 10 metieni, jāskaita cik reizes trāpīji;
- Lec ar aukliņu, cik reizes vari izlekt bez kļūdām;
- Veic vēderpreses vingrinājumu, pēc iespējas vairāk;
- Ar piepūstu balonu, var ar bumbu, žonglējot ar balonu uz augšu ar kāju, kamēr balons nokrīt zemē, pēc iespējas vairāk reizes;
- Ar piepūstu balonu- sist ar rokām balonu uz augšu kamēr balons nokrīt zemē;
- Ar piepūstu balonu- sist balonu ar galvu uz augšu, kamēr balons nokrīt zemē;
- Ar bumbu, sit bumbu pret zemi driblējot ar vienu roku, maksimāli daudz reizes, kamēr kļūdi.
- Atrisini erudīcijas uzdevumus.

Risini kahoot.it 1.-4.klase pin kods 06246271 Pirms sāk ieraksti savu uzvārdu un klasi;

Risini kahoot.it 5.-9.klase pin kods 0693221, pirm sāk ieraksti savu vārdu un klasi.

### Apbalvošana:

Katrs dalībnieks, kas būs piedalījies ar jebkādu aktivitāti, par ko būs sūtījis informāciju foto uzņēmumu veidā sporta skolotājiem eklasē vai MS Teams, saņem olimpiskās komitejas sertifikātu un kārumu.