



LATVIJAS REPUBLIKA
VENTSPILS NOVADA PAŠVALDĪBAS IESTĀDE
VENTSPILS NOVADA IZGLĪTĪBAS PĀRVALDE

Kuldīgas iela 3, Ventspils, LV-3601, reģ.nr. 40900039800, tālr. 26625671, e-pasts: izglitiba.pavalde@ventspils.lv
www.ventspilsnovads.lv

APSTIPRINU

Ventspils novada

Izglītības pārvaldes vadītāja

A.Klimoviča

2015.gada 29. septembris

“Veselības, labsajūtas un kopā būšanas diena – 2025”
Ventspils novada izglītības iestāžu darbiniekiem

NOLIKUMS

1. Mērķis un uzdevumi

- 1.1. Veicināt izglītības iestāžu darbinieku veselīgo, fizisko un emocionālo labsajūtu;
- 1.2. Veidot komandas garu un stiprināt savstarpējās attiecības starp Ventspils novada izglītības iestādēm;
- 1.3. Veicināt interesi ikdienā nodarboties ar sporta aktivitātēm;
- 1.4. Popularizēt sportu kā veselīgu dzīvesveidu;
- 1.5. Turpināt attīstīt Ventspils novada izglītības iestāžu darbinieku veselīgas sporta dienas tradīciju.

2. Laiks un vieta

2025.gada 21.oktobrī plkst.11.00 Ugāles sporta centrā.

3. Dalībnieki

Kopējais dalībnieku skaits 10.

4. Komandu sporta aktivitātes:

Komandā 6 dalībnieki (komandas dalībnieki var mainīties).
Stafešu apraksti pielikumā Nr.2.

5. Vērtēšana un apbalvošana

1. Komandas stafetes kopvērtējumu nosaka pēc mazāk iegūto punktu (vietu) summas.
2. Ceļojošo kausu saņems tā skola, kura iegūs mazāko punktu (vietu) summas vietu komandu stafetēs.
3. Katra iestāde saņems pateicību par piedalīšanos.

6. Pieteikšanās

Pieteikumu (pielikums Nr.1) sūtīt uz e pastu: blumfeldez@inbox.lv līdz 15.10.2025.

Ja rodas kādi jautājumi zvaniet Z. Blumfeldei-tālrunis: 26474577 vai A. Anderšmitam-tālrunis: 29344059.

Skolu pieteikumā norādīt: komandas nosaukums, dalībnieku vārdu uzvārdu.

Par veselības stāvokli atbild katrs dalībnieks, apliecinot to ar savu parakstu komandas pieteikumā.

(skola)

PIETEIKUMS

VENTSPILS NOVADA IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU DARBINIEKU
SPORTA DIENA

(komandu nosaukums)

Nr.p.k.	Vārds, uzvārds	Paraksts par veselības stāvokli

Skolas direktore:

Komandu aktivitātes

1. Basketbola metien.

Komandas dalībniekiem katram sava volejbola (vai basketbola) bumba un 3 minūšu laikā jāsamet pēc iespējas vairāk bumbas basketbola grozā. Drīkst mest no jebkuras vietas.

2. Badmintona piespēles.

Komandas dalībnieki nostājas divās kolonnās ar badmintona reketi rokā viens otram pretī. Uzdevums izpildīt pēc iespējas vairāk piespēles savā starpā. Pēc katras piespēles dalībnieks nostājas savai kolonnai aizmugurē. Iespējams 5 reizes kļūdīties.

3. Punktu skaitīšana – metamais kauliņš.

Met lielo metamo kauliņu 5 reizes. Par katru uzmesto nepāra skaitli viens papildus metiens, Saskaita kopējo punktu skaitu.

4. Saliec kompozīciju.

Apraksts:

No vismaz 10–15 dažāda veida izmēra, formas un krāsas sporta inventāra ir izveidota kompozīcija, kura ir paslēpta aiz šķēršļa (vismaz 8m attālumā) tā, lai no starta pozīcijas komanda to nevar ieraudzīt. Un tieši tāda paša skaita, izmēra, formas un krāsas sporta inventārs atrodas pie komandas starta līnijas salikts jauktā secībā.

Spēles norise:

Pirmais komandas dalībnieks skrien un apskatās kompozīciju, skrien atpakaļ pie komandas starta līnijas un noliek, tikai vienu, sporta inventāru tā, kā bija parādīts paslēptajā kompozīcijā, tad skrien nākošais komandas dalībnieks, apskatās kompozīciju un atkal noliek, tikai vienu, sporta inventāru kā norādīts paslēptajā kompozīcijā. Komandas dalībnieki skrien viens aiz otra tik ilgi, kamēr kompozīcija salikta pareizi.

Pārkāpumi:

Par katru nepareizi novietotu sporta inventāru, kas atšķiras no paraugā dotās kompozīcijas, komanda saņem 30 sekunžu sodu.

Uzvarētājs:

Uzvar komanda, kura īsākā laikā salikusi pareizi kompozīciju.

5. Knaģošana.

Apraksts:

Komanda izveido apli, kur aplis ir sadalīts 6 sektoros un katrs no dalībniekiem stāv savā sektorā. Komandas dalībniekiem katram rokās ir knaģis un pirmajam, kurš uzsāks uzdevumu rokās arī papīra glāze ar nelielu smagumu iekšā.

Spēles norise:

Pēc starta došanas pirmais dalībnieks tikai ar knaģa palīdzību nodod glāzi otrajam dalībnieka, otrais dalībnieks trešajam utt. Katrs dalībnieks drīkst pārvietoties tikai sava sektora robežās, 3 minūšu laikā komandai jāveic pēc iespējas vairāk apli ar glāzes padošanu komandas biedram.

Pārkāpumi:

Šajā spēlē soda laiks un punkti netiek piemēroti, bet kuram dalībniekam izkrīt glāze no knaģa, tad viņam tā ir jāpaceļ un jāturpina uzdevums.

Uzvarētājs:

Uzvar komanda kura veikusi vairāk aplus un sektorus. Ja laiks ir beidzies un aplis nav pilnībā veikts, pieskaita pie rezultāta arī veiktos apla sektorus (piem.: pilns aplis ir 1, pilns aplis un veikti 4 sektori ir 1,4).

6. Bumba trubā.

Apraksts:

Komanda 6 dalībnieku sastāvā nostājas vienā rindā, katram iedalīts sektors 3 m platumā. Katram dalībniekam rokās truba, kas sadalīta uz pusēm un veido tādu kā reni. Turot šo trubu ar rokām jāpārvieto 20 bumbiņas no viena laukuma gala uz otru.

Spēles norise:

Pēc start signāla pirmais dalībnieks paņem ar rokām bumbiņu un ieliek to savā trubā, pārvietojoties savā sektorā, pirmais dalībnieks nodod bumbiņu otrajam dalībniekam tieši otrā dalībnieka trubā, bumbiņu ar rokām neskarot, otrais dalībnieks trešajam utt. Noslēdzošais dalībnieks bumbiņu ieripina ar trubas palīdzību spainī.

Pārkāpumi:

Šajā spēlē soda laiks un punkti netiek piemēroti, bet kuram dalībniekam izkrīt bumbiņa no trubas, tad viņam tā ir jāpaceļ un jāturpina uzdevums. Bumbiņu ar roku skart nevar, izņēmums, ja tā nokritusi uz grīdas un dalībnieks to paceļ augšā.

Uzvarētājs:

Uzvar komanda, kura īsākā laikā visas 20 bumbiņas ir nogādājusi spainī.

7. Uzzīmē mani, ja vari!

Apraksts:

8m attālumā no starta līnijas ir novietota lapa uz kuras ir vismaz 20 dažādi attēli (kas ielikti tabulā), viens no komandas var būt zīmētājs (zīmēt var jebkuru), pārējie zīmējuma lasītāji.

Spēles apraksts:

Uzdevums ilgst 3minūtes. Pēc starta signāla pirmais dalībnieks skrien un apskata zīmējumu, skrien atpakaļ un pasaka to zīmētājam, savukārt zīmētājs cenšas to ātri uzzīmēt tā, lai tiesnesis to varētu saprast (zīmējumu veic tabulā tieši tajā pašā vietā kur tas ir bijis paraugā), pēc tam skrien otrais, trešais utt. Nākošais dalībnieks drīkst skriet tikai tad, kad iepriekšējais ir atskrējis atpakaļ.

Pārkāpumi:

Šajā spēlē sodi netiek piemēroti.

Uzvarētāji:

Uzvar komanda, kura ir spējusi uzzīmēt (tā, lai tiesnesis saprot) vairāk zīmējumus, ja kādu zīmējumu nevar saprast vai tas ir nepareizs, tad to neieskaita.

8. Trāpi, nu!

Apraksts:

Laukumā novietoti 5 apli dažādos attālumos, katrs aplis ir tik vērtīgs punktu izteiksmē, kādā secībā tie novietoti (1-1p., 2-2p., utt.). Katrai komandai 20 smilšu maisiņi.

Spēles apraksts:

Spēle ilgums 3minūtes. Pēc starta signāla komandas dalībnieki cenšas trāpīt maisiņu kādā no izvēlētajiem apliem secībā viens aiz otra (katrs met pa vienam maisiņam), ja visi maisiņi ir izmesti, tad garām aizmestos maisiņus drīkst skriet un savākt. Kad garām izmestie maisiņi ir savākti, tos no starta līnijas var turpināt mest apļos, ja puse no maisiņa atrodas uz apļa malas, tad tas skaitās kā precīzs trāpījums, aplī trāpītos maisiņus vairs otro reizi nevar izmantot.

Pārkāpumi:

Trāpījums neskaitās, ja komandas dalībnieks pārkāpj metiena līniju.

Uzvarētājs:

Uzvar komanda, kura ir ieguvusi lielāko punktu skaitu.

9. Atmiņu spēle.

Spēlē izmanto kartītes pa pāriem (ar bildītēm vai simboliem). Kartītes samaisa un noliek ar attēlu uz leju režģī. Spēlētāji gājienus izdara pēc kārtas:

Atver 2kartītes. Ja tās ir vienādas, pāris paliek spēlētājam, un viņš drīkst gājienu turpināt. Ja nav vienādas, kartītes aizver un gājiens beidzas.

Spēle turpinās, līdz visas kartītes atklātas. Katrai spēlei paredzēts maksimālais laiks – (piem. 10 minūtes).

Uzvar spēlētājs, kuram beigās ir visvairāk pāru.

10. Krāsainie konusi.

Nolikti haotiski 5 dažāda krāsas konusi. Pie starta līnijas stāv 5 dalībnieki. Tiesnesis ir salicis, kādā secībā jāsaliek konusi. Skrien pirmais komandas dalībnieks savāv piem, zilās krāsas konusus un noliek tiesneša norādītā vietā, kad konusi nolikti stafeti pārņem otrais dalībnieks, kurš skrien un savāc sarkanās krāsas konusus. Tā visi dalībnieki skrien, kamēr savākti visi konusi. Uzvar komanda, kura ātrāk savāc krāsainos konusus.

11. Galda tenisa bumbiņa šķēršļu joslā.

Dažādos virzienos viens pie otra salikti vingrošanas soli. Uz sola starta sākuma nolikta galda tenisa bumbiņa. Dalībniekiem ar pūšanu jāpūš pa vingrošanas solu galda tenisa bumbiņa līdz bumbiņa iekrīt kastē. Dalībnieks bumbiņu ar rokām aiztikt nevar. Ja bumba nokrīt, tad aktivitāti sāk no jauna. Uzvar komanda, kur šo šķēršļa joslu paveicis visātrāk.