



**KIDS'**  
**ATHLETICS™**

**BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS  
PROGRAMMAI  
SVINAM 5 GADUS!**

šajos svētkos izmantosim  
vieglatlētikas spēku,  
lai iedvesmotu bērnus  
kustēties visā pasaulē!



KOPIENU  
UN MIERU

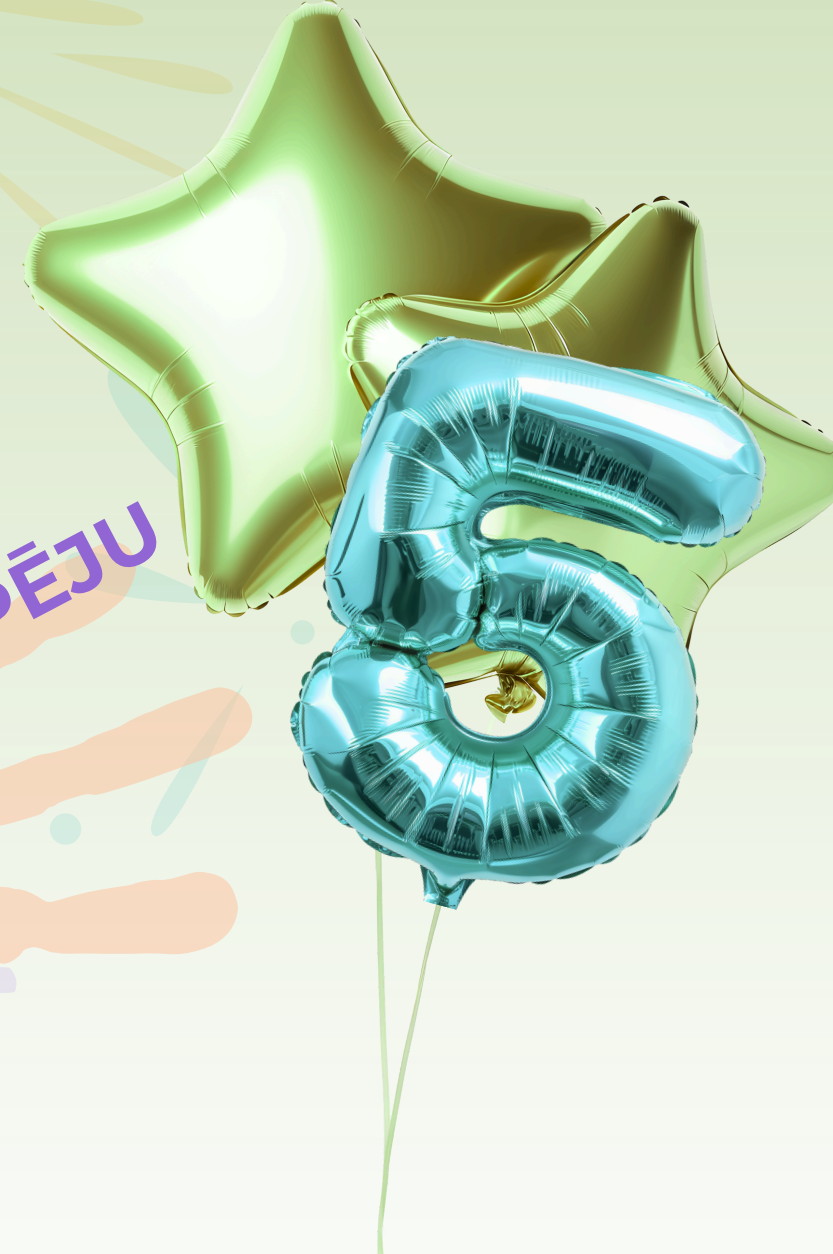
ILGTSPĒJU

Svētkos  
PAR

IEKĻAUŠANU

VESELĪBU UN  
LABBŪTĪBU

IZGLĪTĪBU



# BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS STACIJAS



KIDS'  
ATHLETICS™

LĒKŠANA

MEŠANA



SKRIEŠANA

10 MIN KATRĀ  
STACIJĀ

SOĻOŠANA

STAFETE

IDEJAS SVĒTKU  
AKTIVITĀTĒM

- Izveidojiet **5 Bērnu vieglatlētikas aktivitāšu staciju apli**, katrai aktivitātei paredzot 10 minūtes.
- Dalībniekus sadaliet 5 grupās — ieteicams ne vairāk kā 20 bērni katrā grupā (atkarībā no pieejamās vietas un inventāra).
- Komandas pārvietojas pulksteņrādītāja virzienā no vienas aktivitātes uz nākamo, līdz visas piecas aktivitātes ir izpildītas.

Šī aktivitātes forma ir piemērota gan skolas videi, gan sporta klubu vai kopienas grupu nodarbībām. To iespējams organizēt tik lielā vai nelielā apjomā, cik nepieciešams. Atcerieties nodrošināt pēc iespējas lielāku dalībnieku iesaisti, pārdomāti izmantojot: pieejamo telpu vai laukumu, uzdevumu saturu, inventāru, un iesaistītos cilvēkus, lai iekļautu, ieinteresētu, atbalstītu un izaicinātu visus dalībniekus.

# BĒRNU VIEGLATLĒTIKA PASAULĒ



## IDEJAS SVĒTKU AKTIVITĀTĒM

**AMERIKA**  
Tradicionāla spēle  
"Roshambo", kas  
līdzinās spēlei  
"Akmens, šķēres,  
papīrītis"

**ĀZIJA**  
Tradicionāla lēkšanas  
un ritmizētas  
skaitīšanas spēle ar  
nosaukumu "Tiaoshi"

**EIROPA**  
Tradicionāla  
mešanas spēle,  
līdzīga ķeģļu sišanai,  
ar nosaukumu  
"Kyykkä"

**ĀFRIKA**  
Tradicionāla  
lēkšanas aktivitāte  
ar nosaukumu  
"Nyanja"

**OKEĀNIJA**  
Tradicionāla šķēršļu  
joslas aktivitāte ar  
nosaukumu  
"Kungirruna"

Dodiet bērniem iespēju doties jautrā un aktīvā ceļojumā apkārt pasaulei caur Bērnu vieglatlētiku. Dalībnieki izmēģina piecas tradicionālās spēles, kuras iedvesmojuši pieci dažādi pasaules reģioni.

- Izveidojiet piecu aktivitāšu apli, katrai aktivitātei paredzot aptuveni 10 minūtes.
- Sadaliet dalībniekus piecās grupās
- Grupas pārvietojas "apkārt pasaulei"
- Nodrošiniet grupai Bērnu vieglatlētikas karti, kurā atzīmēt paveiktās aktivitātes

Šī aktivitāte ir īpaši piemērota jaunākā vecuma bērniem (līdz 10 gadiem), kā arī mācību stundu, skolas pasākumu un starpdisciplināras mācīšanās aktivitāšu īstenošanai. Tas ir lielisks veids, kā svinēt: pasaules vienotību, kultūru daudzveidību un bērnu kopīgu aktīvu iesaisti kustībā visā pasaulē.



## SAJŪTU KUSTĪBAS

IDEJAS SVĒTKU  
AKTIVITĀTĒM

Šī ir STEAM pieejā balstīta  
aktivitāte, kurā bērni iepazīst  
Bērnu vieglatlētiķu, izmantojot  
savas piecas maņas.



### GARŠA

Izveidojiet veselīgu  
uzkodu un ūdens zonu.  
Sarunājieties ar bērniem  
par veselīgām izvēlēm, kas  
dod ķermenim enerģiju.

### REDZE

Izvēlieties aktivitāti, kas  
saistīta ar redzi, piemēram,  
līniju izsekošanu vai krāsu  
atpazīšanu.  
Bērnu vieglatlētiķas  
piemērs: Augļu vākšana.

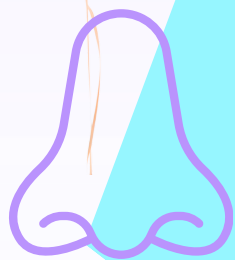
### DZIRDE

Izvēlieties aktivitāti,  
kurā dalībnieki  
reaģē uz skaņas  
signālu.  
Bērnu vieglatlētiķas  
piemērs: Luksofors.



### OŽA

Izvēlieties aktivitāti, ko  
iespējams īstenot ārā  
dabā, pievēršot uzmanību  
apkārtējām smaržām.  
Bērnu vieglatlētiķas  
piemērs: Dosimies izpētē.



### TAUSTE

Izvēlieties aktivitāti, kurā  
būtiska ir pieskāriena vai  
sataustes izmantošana.  
Bērnu vieglatlētiķas piemērs:  
Reakcijas siena.



Papildu aktivitāte - Sajūti kustību! - Izvēlieties jebkuru Bērnu vieglatlētiķas aktivitāti pēc savas izvēles - tādu, kas:  
paaugstina sirdsdarbību, aktivizē muskuļu darbību, un ļauj bērniem pilnvērtīgi izjust kustību.

# PLAUKSTIŅAS, SIT 5!



IDEJAS SVĒTKU  
AKTIVITĀTĒM

## SVINĒT KOPĀ!

Izmantojot savu radošumu, parādīsim pasaules vienotību vienā lielā kopīgā svētku brīdī. 7. maijā publicējiet fotoattēlu vai video, kur bērni (un arī pieaugušie):

- sasit plaukstas,
- māj,
- sasaucas,
- vai saplaukšķinās!

Atceries! Ievieto ierakstu sociālajos tīklos, izmantojot mirkļbirku #KidsAthleticsDay #vieglatlētivar un atzīmē - @WorldAthletics @athleticslv

Šī aktivitāte ir piemērota ikvienam - bērniem un pieaugušajiem skolās, sporta centros, jauniešu centros, vietējos parkos vai mājās. Lai kur jūs atrastos - svinīgi saplaukšķināties kopā 7. maijā!



# BĒRNU VIEGLATLĒTIKAS KOMANDU PIECĪŅA



IDEJAS SVĒTKU  
AKTIVITĀTĒM

- Izveidojiet 5 komandas, katrā komandā līdz 10 dalībniekiem.
- Izvēlieties 5 dažādas aktivitātes no 2. līmeņa vieglatlētikas prasmju kartītēm (tās pieejamas Bērnu vieglatlētikas lietotnē).
- Ieteicams veidot sabalansētu aktivitāšu komplektu, iekļaujot:
  - skriešanas,
  - lēkšanas,
  - mešanas uzdevumus.
- Komandu rezultātus vērtējiet, izmantojot punktu skaitīšanas vadlīnijas, kas norādītas sacensību ceļvedī un aktivitāšu kartītēs.



Izmantojot Bērnu  
vieglatlētikas sacensību  
ceļvedi, izveidojiet  
Komandu piecīņu,  
balstoties uz 2. līmeņa  
sacensību formātu



## PIECĪŅA APVIENO

- aizraujošas stafetes,
- komandu uzdevumus,
- un individuālos sniegumus,  
kas kopā veido komandas  
kopējo rezultātu.

Šī aktivitāte ir īpaši piemērota vecākiem bērniem (8–12 gadi), kuri vēlas pirmo pieredzi komandās balstītās vieglatlētikas sacensībās. Tā lieliski iederas gan skolu sporta pasākumos, gan sporta centru nodarbībās, gan biedrību organizētās aktivitātēs.



# ILGTSPĒJA

Lai veicinātu veselīgāku dzīvesveidu un veselīgāku planētu, šī gada Dalībfederāciju izaicinājumam ir pievienots videi draudzīgs uzdevums.



**Iestādiet koku** vai izveidojiet nelielu dārza stūrīti savā kopienā. Katra komanda var iestādīt savu koku, radot dzīvu paliekošu ieguldījumu nākotnei.



**Izveidojiet šķēršļu trasi,** izmantojot otrreiz lietojamus materiālus: vecas riepas, kartona kastes, atkārtoti izmantojamus konusus u.c.



**Piedzīvojiet dabas trasi!** Katra komanda saņem sarakstu ar augiem, kukaiņiem vai dabas objektiem, kas jāatrod, vienlaikus veicot kustību trasi. Uzvar komanda, kura visātrāk pabeidz trasi un atrod/atzīmē visus sarakstā minētos objektus.

Katrs solis ir nozīmīgs mūsu veselībai un mūsu planētai. Kopā mēs varam iedvesmot paaudzi kustēties vairāk un veidot nākotni, kurā uzplaukst gan cilvēks, gan daba.



Ar vieglatlētikas palīdzību mēs varam iedvesmot ne tikai aktīvus ieradumus, bet arī apzinātas izvēles, kas aizsargā mūsu vidi. Neatkarīgi no tā, vai tā ir - atkritumu samazināšana, materiālu atkārtota izmantošana, vai izpratnes veidošana par tīra gaisa un zaļo zonu nozīmi, katra nelielā rīcība kopā rada lielu ietekmi.