

# Kāpēc skolēniem jā piedalās sporta sacensībās?



01

## Attīsta fiziskās īpašības, izturību

- Sacensības attīsta spēku, spēka izturību, ātruma īpašības;
- Sacensības uzlabo ātrumu, kustību ātrumu, reakcijas ātrumu;
- Attīstās veiklība, lokanība, koordinācija un līdzsvars.



02

## Uzlabojas veselība

- Uzlabojas koncentrēšanās spējas;
- Uzlabojas sirds asinsrites sistēma;
- Uzlabojas elpošanas, nervu un citu orgānu sistēmu darbība.



03

## Emocijas un prieks

- Skolēni gūst motivāciju un izjūt entuziasmu;
- Uzlabojas pašapziņa un savstarpējās attiecības;
- Iemaņu un zināšanu paplašināšana;
- Rēķināšanās ar citiem skolēniem, uzlabojas saskarsmes un socializēšanās prasmes;
- Uzlabojas rīcība nestandarta situācijās;
- Prieks bērnos rada vēlmi piedalīties sacensībās;
- "Priecīgs cilvēks, ir laimīgs cilvēks".



04

## Jaunu talantu atklāšana

- Stipro un vājo pušu apzināšana;
- Piespiest sevi darīt vairāk nekā ierasts;
- Pārkāpt pāri saviem iekšējiem "nevaru", "negribu".

