



# Sports un veselība

**Pamatkursa programmas paraugs  
vispārējai vidējai izglītībai**

Valsts izglītības satura centrs | ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/1/002  
Kompetenču pieeja mācību saturā

# Sports un veselība

## Pamatkursa programmas paraugs vispārējai vidējai izglītībai

Pamatkursa programmas paraugs ir izstrādāts Eiropas Sociālā fonda projektā "Kompetenču pieeja mācību saturā" (turpmāk – Projekts).

Mācību satura izstrādi pirmsskolas, pamatizglītības un vispārējās vidējās izglītības pakāpē Projektā vadīja **Dace Namsone** un **Zane Oliņa**.

Pamatkursa programmas parauga izstrādi un sagatavošanu publicēšanai Projektā vadīja **Inese Bautre**.

Pamatkursa programmas paraugu izstrādāja **Maija Priedīte**.

Pamatkursa programmas paraugu izstrādē piedalījās Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas pārstāvji: **Aleksandra Čuprika**, **Andra Fernāte**, **Inga Liepiņa**, **Andris Rudzītis** un **Baiba Smila**.

Pamatkursa programmas paraugu izvērtēja ārējie eksperti: mācību satura recenzente **Gunta Falka** un zinātniskais recenzents **Uldis Švinks**.

*Projekts izsaka pateicību visām Latvijas izglītības iestādēm, kas piedalījās mācību satura aprobācijā.*

ISBN 978-9934-540-98-1

# Saturs

|   |           |   |           |
|---|-----------|---|-----------|
| levads  |           |   |           |
| Kursa mērķis un uzdevumi                                    |           |   |           |
| Mācību saturs   |           |   |           |
| Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni |           |   |           |
| Ieteikumi mācību darba organizācijai                        |           |   |           |
| Mācību satura apguves norise                                |           |   |           |
| Sports un veselība. Pamatkursa programma                    |           |   |           |
|   | <b>4</b>  | <b>Pielikumi</b>  | <b>56</b> |
|   | <b>6</b>  | 1. pielikums. Mācību priekšmetu kursu programmu paraugos lietotie kodi  | <b>56</b> |
|   | <b>7</b>  | 2. pielikums. Sporta un veselības pamatkursā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti                                 | <b>57</b> |
|   | <b>8</b>  | 3. pielikums. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti caurviju prasmēs, beidzot vispārējās vidējās izglītības pakāpi | <b>62</b> |
|   | <b>11</b> | 4. pielikums. Skolēnam attīstāmie ieradumi veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārīgajā        |           |
|   | <b>12</b> | un optimālajā apguves līmenī  | <b>64</b> |
|   | <b>17</b> | 5. pielikums. Mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi  | <b>65</b> |

# Ievads

## Kursa programmas struktūra

Sporta un veselības pamatkursa programmas (turpmāk – programma) paraugs ir veidots, lai palīdzētu skolotājiem īstenot Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumos Nr. 416 “Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem” (turpmāk – standarts) noteiktos plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā.

Programmā iekļauti:

- kursa mērķis un uzdevumi;
- mācību saturs;
- mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni;
- mācību satura apguves norise;
- ieteikumi mācību darba organizācijai.

Katram programmas modulim piedāvāti gan plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti, gan to apguvei aptuveni paredzētais laiks, izmantojamās mācību metodes un nepieciešamie mācību līdzekļi. Mācību satura apguvei izmantojamo mācību līdzekļu un resursu apkopojošs uzskaitījums pievienots 5. pielikumā.

Programmā mācību saturs ir veidots atbilstoši standartā noteiktajiem veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomas plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem, no tiem atvasinot Sporta un veselības pamatkursā apgūstamos plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus optimālajā mācību satura apguves līmenī.

Mācību satura apguves norisē parādīts, kā pakāpeniski tiek sasniegtas standarta prasības zināšanu apgūvē, izpratnes veidošanā, kā arī prasmju un vērtībās balstītu ieradumu attīstīšanā. Ieteicamā mācību satura apguves norise veidota ar detalizētiem moduļiem. Katrā modulī ir norādīti plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti, to skaitā **ziņas** (apraksta nozīmīgākās moduļa apguves rezultātā iegūtās zināšanas un izpratni par mācību jomas lielajām idejām), **prasmes**, **vērtībās balstīti ieradumi un kompleksi sasniedzamie rezultāti** (raksturo skolēna spēju koordinēti lietot zināšanas, prasmes un ieradumus jaunās, neierastās situācijās). Katra moduļa ietvarā iekļautas arī nozīmīgākās skolēna darbības, kādas nepieciešamas šo rezultātu sasniegšanai.

Programma veidota, paredzot, ka kursa apguvei vidējās izglītības pakāpē tiks atvēlētas 315 mācību stundas. Skolai ir iespējams mainīt (palielināt vai samazināt) mācību stundu skaitu kursā, taču samazinot to ne vairāk kā par 15 %. Ieteikumus mācību darba organizācijai skatīt programmas sadaļā “Ieteikumi mācību darba organizācijai”.

Programmas paraugam ir ieteikuma raksturs. Skolotāji var izmantot šo programmu vai arī pēc šī parauga izstrādāt savu programmu.

Izmantojot šo programmu, ir jāņem vērā, ka pirmajos trijos gados, uzsākot pilnveidotā mācību satura un pieejas apgūšanu, Sporta un veselības pamatkursu sāks mācīties skolēni, kuri vēl nebūs pilnībā sasnieguši pilnveidotajā valsts pamatizglītības standartā iekļautos sasniedzamos rezultātus veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Šajā laikā papildu uzmanība jāpievērš skolēnu vispārīgajām jeb caurviju prasmēm (turpmāk – caurviju prasmes), tostarp kritiskās domāšanas un problēmrisināšanas, pašvadītas mācīšanās un sadarbības prasmju sekmēšanai.

## Mācību satura un pieejas akcenti

Vispārējās vidējās izglītības satura apgūšanas mērķis ir lietpratīgs skolēns, kurš apzinās savas personiskās spējas un intereses mērķtiecīgai personiskās un profesionālās nākotnes veidošanai, ciena sevi un citus, padziļina zināšanas, izpratni, prasmes un turpina nostiprināt vērtības un tikumus atbilstoši saviem nākotnes mērķiem, atbildīgi, inovatīvi un produktīvi darbojas paša, ģimenes, labklājīgas un ilgtspējīgas Latvijas valsts un pasaules veidošanā. Vidējās izglītības pakāpes loma ir dot iespēju jauniešiem mācīties, iedziļinoties atbilstoši viņu interesēm un nākotnes mērķiem, padziļinot un vispārinot pamatizglītībā apgūto (10. klase) un mācoties dziļāk attiecīgajā mācību jomā (11./12. klase).

Lietpratība jeb kompetence ir indivīda spēja kompleksi lietot zināšanas, prasmes un paust attieksmes, risinot problēmas reālās dzīves mainīgās situācijās. Tā ir spēja adekvāti izmantot mācīšanās rezultātu noteiktā kontekstā (izglītības, darba, personiskajā vai sabiedriski politiskajā). Lietpratība jeb kompetence ir kompleksa – tā ietver zināšanas, izpratni, prasmes un ieradumus, kas balstīti vērtībās.

Lai katrā mācību priekšmetā un kursā ikvienam skolēnam nodrošinātu mūsdienīgas lietpratības izglītību, būtiski ikvienam skolotājam neatkarīgi no mācību priekšmeta plānot un vadīt skolēna mācīšanos, izvirzot skaidrus sasniedzamos rezultātus, izvēloties atbilstošus un daudzveidīgus uzdevumus, sniedzot atbalstošu un attīstošu atgriezenisko saiti un iespēju mācīties iedziļinoties – skaidrot darbību gaitu, domāt par mācīšanos un sasniegto rezultātu; veidot fiziski un emocionāli drošu mācību vidi; regulāri sadarboties ar kolēģiem, kopīgi plānojot mācību satura apguvi un sekojot katra skolēna attīstības dinamikai, un veikt nepieciešamos uzlabojumus mācību procesā, ņemot vērā katra skolēna individuālās vajadzības mācīšanās un attīstības kontekstā.

Mācīšanās mērķu sasniegšanai skolotāji izmanto daudzveidīgas mācību organizācijas formas atbilstoši skolēna mācīšanās vajadzībām, vispārīgā un optimālā mācību satura apguves līmeņa rezultātu sasniegšanai. Šajā izglītības pakāpē skolotājiem ir svarīgi rosināt skolēnus laikus un mērķtiecīgi apzināties savas intereses, turpmāko studiju un profesionālās darbības virzienus un iespējas, mācību procesā piedāvājot daudzveidīgas darbības un karjeras izglītības pieredzi.

Mācību saturs skolēnam veidots pēctecīgi un saskaņoti no pirmskolas līdz vidusskolu, atbilstoši konkrētajiem izglītības posmiem izvirzītajiem mērķiem un vienotām Lielajām idejām. Mācību saturs vidējās izglītības pakāpē balstās uz iepriekšējos izglītības posmos paveikto, lai to apgūtu optimālajā mācību satura apguves līmenī.

Sporta un veselības pamatkursa ir apgūvē svarīgi ņemt vērā šādus mācību satura un pieejas akcentus.

- Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā veidoti divos mācību satura apguves līmeņos: vispārīgajā un optimālajā apguves līmenī. Sporta un veselības pamatkurss vidējās izglītības pakāpē ir obligāts visiem skolēniem visus trīs gadus. Pamatkursa apguves pirmajā gadā skolēni apgūst vispārīgā līmeņa sasniedzamos rezultātus, visi piedaloties līdzīgās regulārās un daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs atbilstoši veselībai un fiziskajām spējām, turpinot veidot veselīga dzīvesveida ieradumus, padziļinot izpratni par savu ķermeni fizisko aktivitāšu laikā, tālāk attīstot emocionālās pašregulācijas prasmes. Savukārt otrajā un trešajā pamatkursa apguves gadā skolēni cenšas sasniegt optimālā līmeņa sasniedzamos rezultātus, izvēloties fiziskās aktivitātes no skolas piedāvātiem četriem fizisko aktivitāšu moduļiem, izvirza sev izaugsmes mērķus, pilnveido prasmes arvien kompleksākās situācijās, mācās izmantot dažādas stratēģijas un taktiskos paņēmienus.

Pēdējo divu pamatkursa apguves gadu laikā skolēniem ir iespēja izvēlēties fiziskās aktivitātes kādā no četriem moduļiem, pavadot vairāk vai mazāk laika katrā modulī un fiziskajā aktivitātē. Lai sasniegtu optimālā līmeņa sasniedzamos rezultātus, skolēni var spēlēt **komandu spēles** (klasiskās sporta spēles, piemēram, basketbols, volejbols, futbols, handbols, frisbijs, un netradicionālas, piemēram, *Kinn-ball* u. c.), **vienspēles** (badmintons, galda teniss, krosmintons, teniss, disku golfs, petanka, minikrikets u. c.), apgūt **fiziskās aktivitātes telpās** (piemēram, estētiskā vingrošana, fitness, arī dažādu stilu dejošana), kā arī piedalīties **āra fiziskajās aktivitātēs** (vieglatlētika, orientēšanās, nūjošana, pārgājieni, slidošana, slēpošana, skrītuļošana, riteņbraukšana u. c.). Skola var arī piedāvāt peldēšanu kā piekto izvēles moduli vai aizstāt ar peldēšanu kādu no iepriekš minētajiem četriem fizisko aktivitāšu moduļiem.

- Tāpat kā pamatzglītībā, skolotājs turpina mērķtiecīgi attīstīt skolēnu fiziskās spējas, bet nevērtē izpildījumu, liekot atzīmi. Skolēns kopā ar skolotāju izvirza savai fiziskajai sagatavotībai atbilstošus individuālos mērķus. Skolotājs regulāri veic formatīvo vērtēšanu, lai noteiktu skolēna mācīšanās stiprās un vājās puses un noskaidrotu nepieciešamo atbalstu. Skolēna fiziskā sagatavotība tiek netieši vērtēta, sekojot līdzi vingrinājumu vai uzdevumu izpildes kvalitātei, skolēniem demonstrējot konkrētas kustību prasmes, jo tās ir cieši saistītas ar fizisko sagatavotību.
- Vidējās izglītības pakāpē turpinās skolēnu pašvadītas mācīšanās prasmju pilnveide, izkopjot gan pašvērtējuma, gan, galvenokārt, savu mērķu izvirzīšanas, plānošanas un uzraudzīšanas, kā arī sadarbības, kritiskās domāšanas un problēmrisināšanas prasmes.
- Fiziskās veselības jautājumus skolēni turpina apgūt visus trīs gadus, tostarp arī mācās/pilnveido emocionālās pašregulācijas stratēģijas. Drošības jautājumus galvenokārt apgūst pirmajā pamatkursa apguves gadā – mācās/pilnveido prasmes spēt identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs.



## Kursa mērķis un uzdevumi

Pamatkursā skolēni cenšas sasniegt veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā ietvertos sasniedzamos rezultātus mācību satura optimālajā apguves līmenī.

Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomas apguves mērķis: skolēns ikdienā apzināti rīkojas saskaņā ar veselīga dzīvesveida ieradumiem, patstāvīgi un atbildīgi izvēlas fiziskās aktivitātes un iesaistās tajās, izvirza un sasniedz sev nozīmīgus kustību prasmju un fiziskās sagatavotības izaugsmes mērķus, lieto un izvērtē efektīvākos taktiskos risinājumus un stratēģijas individuālajās un komandas fiziskajās aktivitātēs, spēj identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, tostarp valsts drošības apdraudējuma gadījumā, izprot savus pienākumus, tiesības un iespējamo rīcību visaptverošas valsts aizsardzības kontekstā, veic preventīvus drošības pasākumus, identificē drošas rīcības soļus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.

Sporta un veselības pamatkursa apguves mērķi un uzdevumi ir dot iespēju skolēnam

- nostiprināt ieradumu ikdienā apzināti rīkoties saskaņā ar veselīga dzīvesveida principiem;
- gūt pieredzi un apzināties veselību veicinošu fizisko aktivitāšu nozīmi un pozitīvo ietekmi uz veselību, emocionālo labsajūtu, sociālo saskarsmi un pašizpaušmi;
- nostiprināt problēmrisināšanas un lēmumu pieņemšanas prasmes gan komandu, gan individuālajās fiziskajās aktivitātēs, izmantojot daudzveidīgas stratēģijas un taktiskos paņēmienus;
- lietot un izvērtēt efektīvākos taktiskos risinājumus un stratēģijas individuālās un komandas fiziskajās aktivitātēs;
- patstāvīgi un atbildīgi izvēlēties sev interesējošās fiziskās aktivitātes un iesaistīties tajās, izvirzot un sasniedzot sev nozīmīgus kustību prasmju un fiziskās sagatavotības izaugsmes mērķus, reflektēt par sniegumu un emocionālo labsajūtu;
- spēt atpazīt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, tajā skaitā valsts aizsardzības apdraudējuma gadījumos, veikt preventīvus drošības pasākumus, izprast drošas rīcības soļus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.

## Mācību saturs

Tāpat kā pamatzglītībā, arī vidējās izglītības pakāpē mācību saturs ir veidots, fokusējoties uz skolēnam būtiskāko, lai veidotos lietpratība (kompetence) kā komplekss skolēna mācīšanās rezultāts ilgākā laika periodā. Mācību saturs ir organizēts saskaņā ar mācību satura būtiskākajiem pamatjēdzieniem jeb lielajām idejām (Li), kas skolēnam jāapgūst, lai veidotos vienota izpratne par apkārtējo pasauli un sevi tajā. Lielās idejas veido obligātā mācību satura strukturālo ietvaru; tām atbilstoši aprakstītas prasības mācību satura apguvei jeb plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti, pabeidzot noteiktu izglītības pakāpi.

Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomas saturs ir strukturēts 3 lielajās idejās. Katra lielā ideja standartā ir sadalīta apakšnodalēs un satur kompleksus sasniedzamos rezultātus. Sasniedzamie rezultāti formulēti no skolēna pozīcijām, akcentējot likumsakarības un skolēnam nozīmīgus mērķus.

Lielās idejas palīdz skolēnam uztvert apkārtējo pasauli un kopsakarības, ļauj fokusēties uz būtiskāko un, jau no pirmsskolas pēctecīgi attīstot izpratni, skaidri saprast, ko viņš mācās un kur viņam šīs zināšanas un prasmes noderēs. Lielās idejas ir ietvars, kas ļauj gan skolēnam, gan skolotājam pievērst uzmanību galvenajam.

Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomas lielās idejas, par kurām skolēns veido izpratni Sporta un veselības pamatkursā, ir šādas.

- Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā (VSK.F.Li.1.) – skolēns turpina pilnveidot pamatskolā apgūtās prasmju grupas daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs, iesaistās sev interesējošās fiziskajās aktivitātēs, izvērza un sasniedz izaugsmes mērķus, paplašina redzējumu par stratēģiju un taktisko paņēmienu nozīmi un praktisko pielietojumu gan komandu spēlēs, gan vienspēlēs, gan kustību mākslā un fiziskajās aktivitātēs telpās, gan ārā fiziskajās aktivitātēs.
- Fiziskā aktivitāte ir priekšnosacījums labai fiziskai un garīgai veselībai (VSK..F.Li.2.) – skolēns nostiprina ieradumu rīkoties saskaņā ar veselīga dzīvesveida principiem, regulāri veic vingrinājumus emocionālai pašregulācijai un fizisko spēju sekmēšanai, izvērtē sabalansētu, fiziskajām aktivitātēm un dzīvesveidam atbilstošu uztura lietošanas principus un ieradumus, tostarp izvērtē uztura bagātinātāju lietošanas lietderību un iespējamos riskus, patstāvīgi kontrolē fizisko slodzi un pieņem izsvērtus lēmumus savas veselības nostiprināšanai.

- Drošību un veselību ietekmē gan paša izsvērti lēmumi, apzinoties varbūtējos riskus un izvērtējot savu rīcību, gan gatavība atbilstoši reaģēt negaidītās un nepazīstamās situācijās (VSK.F.Li.3.) – skolēns identificē apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, tai skaitā valsts aizsardzības apdraudējuma gadījumos, veic preventīvus drošības pasākumus, dzīvībai kritiskās situācijās pieņem lēmumus savai un cietušā drošībai, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas.

Standartā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti mācību jomā un no tiem atvasinātie sasniedzamie rezultāti programmā ir kompleksi – galarezultāts veidojas darbībā, kura ietver gan vienas vai vairāku mācību jomu zināšanas, izpratni un prasmes, gan caurviju prasmes, gan vērtībās balstītus ieradumus. Viens no katra mācību priekšmeta skolotāja uzdevumiem ir visu to attīstīt.

Sporta un veselības pamatkursā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti saskaņā ar vispārējās vidējās izglītības standartu (sk. 9. pielikumu Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumiem Nr. 416.) iekļauti programmas 2. pielikumā.

Standartā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti caurviju prasmēs vispārējās vidējās izglītības pakāpes noslēgumā iekļauti programmas 3. pielikumā.

Skolēnam attīstāmie ieradumi veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārīgā un optimālā apguves līmenī iekļauti programmas 4. pielikumā.

# Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

## Vērtēšanas pieeja un pamatprincipi

Viens no svarīgākajiem priekšnoteikumiem, lai sniegtu mūsdienīgu izglītību, kuras rezultāts ir patiesa izpratne, spēja izmantot skolā apgūto neierastās situācijās un lietpratība, ir esošās vērtēšanas prakses pārvērtēšana, atbilstoši saskaņojot vērtēšanas mērķi, formu un saturu.

Vērtēšanas uzsvars mainās no skolēna mācību sasniegumu novērtēšanas uz vērtēšanu, lai uzlabotu mācīšanos. Vērtēšana, lai uzlabotu mācīšanos, ir efektīvas atgriezeniskās saites sniegšana skolēnam, dodot viņam iespēju un laiku uzlabot savu sniegumu atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem un vērtēšanas kritērijiem.

Vērtēšana primāri ir neatņemama mācīšanās sastāvdaļa, kas gan skolotājam, gan skolēnam ļauj plānot uzlabojumus mācību procesā. Vērtēšana nav tikai vērtējuma izlikšana, piemēram, atzīmes veidā.

Vērtēšanas uzsvaru maiņa ir svarīga arī skolas līmenī. Kļūst nozīmīgi veidot sistēmas, kuras ļauj sekot līdzi katra skolēna izaugsmei un sniegt atbalstu tieši tajā laikā un vietā, kad un kur tas ir nepieciešams.

Vērtēšanai standartā ir noteikti šādi pamatprincipi.

1. Sistēmiskuma princips – mācību snieguma vērtēšanas pamatā ir sistēma, kuru raksturo regulāru un pamatotu, noteiktā secībā veidotu darbību kopums.
2. Atklātības un skaidrības princips – pirms mācību snieguma demonstrēšanas skolēnam ir zināmi un saprotami plānotie sasniedzamie rezultāti un viņa mācību snieguma vērtēšanas kritēriji.
3. Metodiskās daudzveidības princips – mācību snieguma vērtēšanai izmanto dažādus vērtēšanas metodiskos paņēmienus.
4. Iekļaujošais princips – mācību snieguma vērtēšana tiek pielāgota ikviena skolēna dažādajām mācīšanās vajadzībām (piemēram, laika dalījums un ilgums, vide, skolēna snieguma demonstrēšanas veids, piekļuve vērtēšanas darbam).
5. Izaugsmes princips – mācību snieguma vērtēšanā, īpaši mācīšanās posma noslēgumā, tiek ņemta vērā skolēna individuālā mācību snieguma attīstības dinamika.

Vērtēšanas norises laiku mācību procesā un biežumu, saturu, uzdevuma veidu, vērtēšanas formu un metodiskos paņēmienus, vērtēšanas kritērijus, vērtējuma izteikšanas veidu un dokumentēšanu izvēlas atbilstoši vienam no trim vērtēšanas veidiem – diagnosticējošā, formatīvā vai summātīvā vērtēšana. Informācija par tiem ir apkopota tabulā.



| Vērtēšanas veidi<br>Vērtēšanas aspekti              | Diagnosticējošā vērtēšana   | Formatīvā vērtēšana  | Summatīvā vērtēšana   |
|---|---|--|---|
| <b>Vērtēšanas mērķi</b>                             | Noteikt skolēna apgūtās zināšanas, izpratni, prasmes, vērtībās balstītus ieradumus un kompleksus sasniedzamos rezultātus (turpmāk – plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus) mācību procesa plānošanai un pilnveidei, piemēram, turpmāko plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu precizēšanai, mācību uzdevumu izvēlei.          | Noteikt skolēna sasniegtos rezultātus atgriezeniskās saites sniegšanai skolēnam un skolotājam, lai uzlabotu skolēna sniegumu un plānotu turpmāko mācību procesu.<br><br>Veicināt skolēna mācību motivāciju attīstīt pašvadītas mācīšanās prasmes, iesaistot viņu vērtēšanas procesā. | Noteikt skolēna sasniegtos rezultātus mācību rezultāta novērtēšanai un dokumentēšanai.<br><br>Summatīvās vērtēšanas rezultātus var izmantot arī, piemēram, lai uzlabotu skolēna sniegumu, izvērtētu mācību procesā izmantotās metodes, pieņemtu lēmumus par turpmāko darbu. |
| <b>Norises laiks mācību procesā un biežums</b>      | Ieteicams veikt temata, mācību kursa vai mācību gada sākumā.  | Veic mācību procesa laikā. Skolotājs to organizē pēc nepieciešamības.  | Veic mācīšanās posma (piemēram, temata, vairāku tematu vai temata loģiskās daļas, mācību gada, izglītības posma vai pakāpes) noslēgumā.   |
| <b>Vērtēšanas saturs</b>                            | Saturu veido iepriekšējā mācīšanās posmā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti, kuri nepieciešami turpmākā mācību satura apguvē.   | Saturu veido plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti mācīšanās posma laikā.   | Saturu veido plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti mācīšanās posma noslēgumā.  |
| <b>Vērtēšanas uzdevumu veidi</b>                    | Uzdevuma veidu skolotājs izvēlas atbilstoši plānotajam skolēnam sasniedzamajam rezultātam. Tas ir uzdevums, kurā skolēns var demonstrēt savu sniegumu darbībā   |  |   |
| <b>Vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni</b>    | Mutiski, rakstiski, praktiski vai kombinēti.  |  |   |
| <b>Vērtēšanas kritēriji, to izveide</b>             | Kritēriji nepieciešami vērtēšanas objektivitātes nodrošināšanai. Kritērijus izstrādā skolotājs atbilstoši plānotajam skolēnam sasniedzamajam rezultātam, vērtēšanas formai un metodiskajam paņēmienam. Kritēriju izstrādē un vērtēšanā var iesaistīt skolēnus, lai pilnveidotu skolēna pašvadītas mācīšanās prasmes.              |  |   |
| <b>Vērtējuma izteikšanas veids un dokumentēšana</b> | Vērtējumu izsaka, dokumentē un komunicē atbilstoši mērķauditorijai (piemēram, skolēns, kolēģis, atbalsta personāls, skolas vadība, vecāks), lai mērķtiecīgi atbalstītu skolēna mācīšanos un sekotu līdzi skolēna sniegumam ilgtermiņā. Vērtējumu var izteikt apguves līmeņos, procentos, punktos, ieskaitīts/neieskaitīts u. tml. | Vērtējumu vidējās izglītības pakāpē izsaka 10 ballu skalā katrā mācību priekšmeta kursā atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem.   |   |

## Vērtēšanas saturs, kritēriji, formas un metodiskie paņēmieni

Mācību priekšmeta programmā tematu ietvaros paredzēti četru veidu plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti: ziņas, prasmes, vērtībās balstīti ieradumi, kompleks sasniedzamais rezultāts. Plānojot vērtēšanu, skolotājam ir svarīgi izvēlēties plānotajam skolēnam sasniedzamajam rezultātam atbilstošus kritērijus, metodiskos paņēmienus un uzdevumu vērtēšanas veidu.

**Ziņu** apguve parāda skolēna izpratni. Tā attiecas uz standartā plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem, kuru aprakstā parasti iekļauti darbības vārdi “nosaka”, “skaidro”, “pamato”, “analizē” u. c. Piemēram: “Izmantojot pieejamos datus un veicot situācijas izpēti vienaudžu vidū, analizē jauniešu ieradumus, kas saistīti ar veselību, spriež par iespējamām sekām, veido ieteikumus sev un vienaudžiem un aktīvi līdzdarbojas veselību veicinošās aktivitātēs skolā”; plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu sasniegšanu skolēns parāda, veicot uzdevumus, risinot problēmas, piedaloties sarunās vai diskusijās u. tml.

**Prasmju** apguvi skolēns demonstrē darbībā (piemēram, lieto, kombinē, veido, modelē); to vērtē, izmantojot snieguma līmeņu aprakstu. Piemēram: “Analizē, izvērtē un izmanto vieglatlētikas vingrinājumu kompleksu, kurā mērķtiecīgi apvieno fizisko spēju (spēka, ātruma, izturības) attīstīšanu un iepriekš apgūtos soļošanas, skriešanas, lēkšanas, mešanas vingrinājumus”.

**Ieradumus**, kas balstīti vērtībās, skolēns demonstrē darbībā; tos vērtē, novērojot skolēna darbību ilgākā laika posmā, īpaši situācijās, kuras ietver izvēles iespējas. Piemēram: “Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)”.

**Kompleksu sasniedzamo rezultātu** apguvi skolēns demonstrē darbībā. Piemēram: “Izvēlas, izmanto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā”. Kompleksa sasniedzamā rezultāta vērtēšanai izmanto dažādas formas (rakstveida, mutvārdu vai kombinēts pārbaudes darbs, individuāls vai grupas projekts u. c.).

## Ieteikumi mācību darba organizācijai

### Satura starpdisciplināritāte

Plānojot kursu satura apguvi, skolotājam jāņem vērā, ka starp kursiem pastāv vairāki starpdisciplināritātes līmeņi, kas izpaužas gan tematiski, gan apgūstamajās prasmēs, piemēram veselības un drošības jautājumi ir iekļauti arī Dabaszinību pamatkursa 9. tematā “Vides faktoru ietekme uz cilvēka organismu” vai 7. tematā “Cietu ķermeņu kustība un mijiedarbība”. Skolēni turpina pilnveidot ne tikai mācību jomai un kursam raksturīgās zināšanas, izpratni un prasmes, bet arī vispārīgās jeb caurviju prasmes un ieradumus, kas balstīti vērtībās. Šādā veidā vienlaikus ar mācību kursam specifisko skolēns apgūst universālas prasmes, kuras varēs izmantot visu dzīvi.

### Stundu sadalījums/grafiks

Sporta un veselības pamatkursa apguvei plānotas 315 mācību stundas, fiziskās aktivitātes īstenojot regulāri triju gadu laikā.

Ieteicams stundas plānot tā, lai, regulāri nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm, reizi nedēļā skolēniem būtu iespēja nodarboties dubultstundās (2 × 40 minūtes). Tas ir īpaši svarīgi, apgūstot mācību satura jautājumus, kas saistīti ar fizisko veselību un drošību, kā arī lai veidotu padziļinātu izpratni par noteiktām fizisko aktivitāšu stratēģijām un taktiskajiem paņēmieniem. Skolēniem ir nepieciešams laiks pieredzes izvērtēšanai, secinājumu noformlēšanai un apgūto prasmju un iemaņu nostiprināšanai.

Kursā sasniedzamo rezultātu sasniegšanai skolotājam ir svarīgi izmantot daudzveidīgas mācību organizācijas formas, nozīmīgu daļu laika mācību procesā atvēlot mērķtiecīgi atbalstītam skolēna patstāvīgajam darbam. Tādēļ skolotājam sabalansēti jāplāno mācību darbs stundā, atvēlot atbilstošu laiku skolotāja mērķtiecīgi virzītam un atbalstītam skolēnu patstāvīgajam darbam mācību stundā. Attiecībai starp skolotāja vadītu un strukturētu mācību procesu stundās un skolēnu patstāvīgu darbu, veicot daudzveidīgus uzdevumus individuāli vai mazās grupās, vēlams būt tādai, ka vismaz 30–50 % laika atvēlēti skolēna patstāvīgajam darbam, tostarp individualizētai atgriezeniskajai saitei ar skolēniem vai skolēnu grupām. Piemēram, mācību stundas laikā skolēni patstāvīgi pielāgo vingrinājumus, vienas sporta spēles prasmes un taktikas paņēmienus pilnveidojot citās sporta spēlēs.

### Dažādas mācību darba organizācijas formas

Plānojot sporta un veselības kursa mācību satura apguvi, ir jāņem vērā, ka mācību stunda nav vienīgā darba organizācijas forma. Mācību saturu var apgūt arī, piedaloties pārgājienos, mācību ekskursijās saistībā ar citu mācību jomu pamatkursu saturu. Piemēram, tematiskajās dienās skolā tiek aktualizēti veselības un drošības jautājumi vai radīta citu mācību jomu kursu satura saikne ar fiziskajām aktivitātēm, praktiski darbojoties dažādās vidēs.

## Mācību satura apguves norise

Šajā sadaļā ar detalizētu moduļu ietvaru palīdzību parādīts, kā pakāpeniski tiek sasniegts standarta prasībām atbilstošs līmenis zināšanu apgūvē, izpratnes veidošanā, prasmju un vērtībās balstītu ieradumu attīstīšanā.

Sporta un veselības pamatkursa programmu veido septiņi moduļi. Katram modulim raksturīgs noteikts plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu kopums un nozīmīgākās skolēna darbības to sasniegšanai, kā arī apguvei paredzamais laiks. Pieci no tiem ir fizisko aktivitāšu moduļi, bet divi – starpdisciplinārie moduļi, kuri veidoti fiziskās veselības un drošības

jautājumu apguvei, ko īsteno gan sporta un veselības kursā, gan integrēti citu mācību jomu pamatkursu satura apgūvē.

Plānojot kursa mācību satura apguvi, katrā fizisko aktivitāšu modulī veselības jautājumu mācību saturs ir iekļauts vienuos “Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavotība” un “Emocionālā pašregulācija” gan vispārīgā, gan optimālā apguves līmenī.

Drošības jautājumu mācību saturs tiek apgūts katrā fizisko aktivitāšu modulī vienumā “Drošas rīcības prasmju pilnveide” vispārīgā apguves līmenī.

### Sporta un veselības pamatkursa programmas moduļi

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b></p> <p>Klasiskās sporta spēles (piemēram, basketbols, florbols)</p> <p>Netradicionālās komandu spēles (piemēram, <i>Kinn-ball</i>, stratēģiskās spēles)</p> <p>(I)</p> | <p><b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b></p> <p>Tīkla spēles (piemēram, badmintons, galda teniss)</p> <p>Mērķa spēles (piemēram, disku golfs, petanka)</p> <p>(II)</p> | <p><b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b></p> <p>Dejas</p> <p>Estētiskā vingrošana</p> <p>Fitness</p> <p>Lietišķā vingrošana</p> <p>Akrobātika</p> <p>Pašaizsardzība</p> <p>(III)</p> | <p><b>Āra fiziskās aktivitātes</b></p> <p>Vieglatlētika un parkūrs</p> <p>Orientēšanās un tūrisma pārgājieni</p> <p>Nūjošana</p> <p>Slēpošana</p> <p>Slidošana</p> <p>Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem</p> <p>(IV)</p> | <p><b>Peldēšana</b></p> <p>Ūdens aerobika</p> <p>Spēles un dažādi vingrinājumi ūdenī</p> <p>Peldētprasmes</p> <p>Drošas rīcības prasmes ūdenī</p> <p>(V)</p> |
| <b>Fiziskā veselība (VI)</b>   |   |  |  |  |
| <b>Fiziskā drošība (VII)</b>   |   |  |  |  |

Fizisko aktivitāšu modulī **komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem** skolēns vispārīgajā līmenī (pirmajā kursa apguves gadā) pielieto pamatizglītībā apgūtās prasmes daudzveidīgās klasiskajās sporta spēlēs, kā arī netradicionālās komandu spēlēs, izmantojot apkārtējo vidi un pieejamos resursus. Šāds spēļu sadalījums ieviests, lai skolēns atbilstoši savai veselībai un spējām pamēģinātu praktiski darboties pēc iespējas dažādākās aktivitātēs un spētu izvēlēties sev piemērotākās (no skolas piedāvājuma), ar kurām vēlēties nodarboties otrajā un trešajā kursa apguves gadā. Optimālajā līmenī skolēns izvirza snieguma izaugsmes mērķus, prasmes tiek pilnveidotas arvien kompleksākās situācijās, tās tiek iekļautas fizisko aktivitāšu stratēģiju un taktikas paņēmieni apgūvē, piemēram, apgūstot basketbola vingrinājumus, lai pilnveidotu uzbrukuma vai aizsardzības taktikas paņēmieni apguvi.

Fizisko aktivitāšu modulī **vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem** skolēns vispārīgajā apguves līmenī pielieto pamatizglītībā apgūtās prasmes daudzveidīgās tīkla un mērķa spēlēs, izmantojot apkārtējo vidi un pieejamos resursus. Šāds spēļu sadalījums ieviests, lai skolēns atbilstoši savai veselībai un spējām pamēģinātu praktiski darboties pēc iespējas dažādākās aktivitātēs un spētu izvēlēties sev piemērotākās (no skolas piedāvājuma), ar kurām vēlēties nodarboties otrajā un trešajā kursa apguves gadā. Optimālajā apguves līmenī skolēns izvirza snieguma izaugsmes mērķus, prasmes tiek pilnveidotas arvien kompleksākās situācijās, izpildes paņēmieni tiek iekļauti spēļu stratēģiju un taktikas paņēmieni apgūvē, veidojas izpratne, ka visām tīkla spēlēm ir līdzīgas stratēģijas un taktikas paņēmieni, un tāpat ir arī mērķa spēlēm. Savukārt tīkla spēlēm salīdzinājumā ar mērķa spēlēm stratēģijas un taktiskie varianti ir atšķirīgi.

Fizisko aktivitāšu modulī **kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā** skolēns vispārīgajā apguves līmenī pielieto pamatizglītībā apgūtās sporta prasmes dejās, akrobātikā, kustību kombinācijās, bet no jauna apgūst prasmes, kas pielietojamas lietišķā vingrošanā un estētiskajā vingrošanā. Optimālajā apguves līmenī skolēns, lietojot apgūtās prasmes, eksperimentē, ģenerē idejas un veido jaunus deju zīmējumus, kustību kombinācijas un vingrojumu kompleksus. Savu fizisko spēju attīstīšanai izmanto atlētiskās vingrošanas vingrojumu kompleksus visām muskuļu grupām, kas nostiprina veselību un darba spējas.

Fizisko aktivitāšu modulī **ārā fiziskās aktivitātes** skolēns vispārīgajā apguves līmenī pielieto pamatizglītībā apgūtās sporta prasmes vieglatlētikas, parkūra, orientēšanās, tūrisma, nūjošanas, slēpošanas, slidošanas un pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem vingrinājumus, lai atbilstoši savai veselībai un spējām pamēģinātu praktiski darboties pēc iespējas dažādākās aktivitātēs un spētu izvēlēties sev piemērotākās (no skolas piedāvājuma). Optimālajā

apguves līmenī skolēns izvirza snieguma izaugsmes mērķus, pilnveido prasmes arvien kompleksākās situācijās, izmanto atbilstošas stratēģijas un taktikas paņēmieni, veicot dažāda garuma distances, lieto digitālās tehnoloģijas, plāno vairāku dienu tūrisma pārgājienu un piedalās tajos.

Fizisko aktivitāšu modulī **peldēšana** skolēns optimālajā līmenī izvirza snieguma uzlabošanas mērķus, turpina pilnveidot gan peldētprasmes, gan drošas rīcības prasmes ūdenī. Ar prieku darbojas dažādās fiziskajās aktivitātēs ūdenī un uzlabo savas fiziskās spējas atbilstoši veselībai.

Lielāko daļu no plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem **fiziskās veselības un fiziskās drošības** moduļos jāsasniedz, iesaistot skolēnus daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs, praktiski darbojoties, piemēram, savas fiziskās slodzes kontrolēšanā aktivitātes laikā. Skolotāja darba labākai organizēšanai plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti jau ir iekļauti fizisko aktivitāšu moduļos, aprakstot ar fizisko veselību un drošību saistītās skolēnu darbības īpašās apakšsadaļās jeb vienumos pie moduļu apguves norises – “Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana”, “Emocionālā pašregulācija” un “Drošas rīcības prasmju pilnveide”.

Vispārīgajā apguves līmenī visu fizisko aktivitāšu moduļu apguves norise veidota pēc līdzīga principa, sadalot to četros vienumos – skolēna darbība prasmju pielietojumā konkrētās fiziskajās aktivitātēs, veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana, emocionālā pašregulācija un drošas rīcības prasmju attīstīšana.

Optimālajā līmenī visu fizisko aktivitāšu moduļu apguves norise veidota pēc līdzīga principa, sadalot to četros vienumos – mērķu izvirzīšana un uzraudzīšana, stratēģiju un taktisko paņēmieni pielietojums, veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana, emocionālā pašregulācija.

Kursa programma veidota tā, lai izglītības iestāde to varētu sekmīgi īstenot atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam.

**1.1. Pirmajā kursa apguves gadā** visiem skolēniem tiek piedāvāta iespēja apgūt šādus fizisko aktivitāšu veidus vispārīgajā mācību satura apguves līmenī:

- 1.1.1. divas komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, piemēram, basketbolu, florbolu vai pieskāriena (*touch*) regbiju;
- 1.1.2. vienu vienspēli ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, piemēram, badmintonu vai galda tenisu;
- 1.1.3. vienu kustību mākslas aktivitāti, piemēram, deju, vai fizisko aktivitāti telpā;
- 1.1.4. vienu fizisko aktivitāti ārā, piemēram, pārgājienu vai slēpošanu.

- 1.2. **Otrā un trešā mācību gada** laikā skolēnu izvēlei piedāvā četrus fizisko aktivitāšu veidus, katrā no tiem iekļaujot vismaz divas fiziskās aktivitātes:
- 1.2.1. komandu spēles, piemēram, basketbolu, volejbolu, futbolu, handbolu, frisbiju, florbolu, pieskāriena (*touch*) regbiju;
  - 1.2.2. vienspēles, piemēram, badmintonu, galda tenisu, disku golfu, minikriketu, boči, gorodku spēli;
  - 1.2.3. kustību mākslas aktivitātes un fiziskās aktivitātes telpā, piemēram, dejas (modernās, balles, ielas), lietišķās vingrošanas veidus (darba, sporta, militārā) un vispārattīstošo vingrošanu (akrobātika, atlētiskā vingrošana, pamatvingrošana);
  - 1.2.4. āra fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešanu, orientēšanos, slēpošanu, nūjošanu, slidošanu, braukšanu ar velosipēdu, skrituļslidām, došanos pārgājienos.
2. Izglītības iestāde kādu no fizisko aktivitāšu veidiem var aizstāt ar peldēšanu vai piedāvāt to kā piekto iespēju skolēna izvēlei.

Lai sasniegtu plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus optimālajā līmenī, svarīgi, lai otrajā un trešajā kursa apguves gadā skolēnam būtu iespēja izvēlēties un veikt pēc iespējas vairāk fizisko aktivitāšu atbilstoši savām interesēm, spējām un vēlmēm. Ieteicamais minimālais stundu skaits, lai ikviens skolēns šo divu gadu laikā būtu apguvis no katra moduļa izvēlētajās fiziskās aktivitātes mācību saturu, ir vismaz 25 mācību stundas.

Atbilstoši skolas izveidotajam piedāvājumam no četriem fizisko aktivitāšu moduļiem skolēns var izvēlēties, vai abos mācību gados (otrajā un trešajā) nodarboties ar vienām un tām pašām fiziskajām aktivitātēm, vai arī pēdējā gadā – ar citu aktivitāti no tā paša moduļa. Piemēram, no komandu spēļu moduļa otrajā kursa apguves gadā izvēlas basketbola spēli, bet trešajā kursa apguves gadā – futbola spēli.

Programmas autori iesaka skolotājiem aicināt skolēnus otrajā un trešajā mācību gadā vismaz divos fizisko aktivitāšu moduļos katru gadu izvēlēties citu fizisko aktivitāti, lai skolēni būtu izmēģinājuši savas spējas un iesaistījušies pēc iespējas vairākās aktivitātēs. Piemēram, no vienspēļu moduļa var apgūt gan vienu tīkla spēli, gan vienu mērķa spēli.

**Kursa īstenošanas plāns otrajā un trešajā kursa apguves gadā (piemērs)**

**1. variants** – skola piedāvā četrus fizisko aktivitāšu moduļus, katrā no tiem iekļaujot vismaz divas fiziskās aktivitātes, skolēns izvēlas nodarboties ar četrām fiziskajām aktivitātēm, veltot tām apmēram vienādu stundu skaitu abos mācību gados.

|                |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|
| 2. mācību gads | Divas fiziskās aktivitātes no 1. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 2. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 3. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa |
| 3. mācību gads | Divas fiziskās aktivitātes no 1. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 2. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 3. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa |

**2. variants** – skola piedāvā četrus fizisko aktivitāšu moduļus, katrā no tiem iekļaujot vismaz divas fiziskās aktivitātes, bet skolēns izvēlas ar vienu fizisko aktivitāti nodarboties visu mācību gadu, bet ar trijām citām aktivitātēm – pēc kārtas, veltot tām apmēram vienādu stundu skaitu abos mācību gados.



|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
| 2. mācību gads | Divas fiziskās aktivitātes no 1. moduļa |   |   |
|                | Divas fiziskās aktivitātes no 2. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 3. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa |
| 3. mācību gads | Divas fiziskās aktivitātes no 1. moduļa |   |   |
|                | Divas fiziskās aktivitātes no 2. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 3. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa |

**3. variants** – skola piedāvā četrus fizisko aktivitāšu moduļus, katrā no tiem iekļaujot vismaz divas fiziskās aktivitātes, bet skolēns izvēlas ar vienu fizisko aktivitāti nodarboties visu mācību gadu, ar divām citām aktivitātēm – pēc kārtas, bet ar vēl vienu fizisko aktivitāti – āra vidē rudenī un pavasarī, veltot tām apmēram vienādu stundu skaitu abos mācību gados.

|                |   |   |   |   |
|----------------|---|---|---|---|
| 2. mācību gads | Divas fiziskās aktivitātes no 1. moduļa |   |   |   |
|                | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 2. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 3. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa |
| 3. mācību gads | Divas fiziskās aktivitātes no 1. moduļa |   |   |   |
|                | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 2. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 3. moduļa | Divas fiziskās aktivitātes no 4. moduļa |

Katra moduļa ietvaru parāda moduļa ietvara struktūras paraugs. Programmā lietoto kodu skaidrojums pievienots 1. pielikumā.

Fizisko aktivitāšu moduļos aprakstītas tipiskākās skolēna darbības katram fizisko aktivitāšu veidam. Nav dota detalizācija katrai konkrētajai fiziskajai aktivitātei – skolotājam jāizmanto programmā aprakstītie principi un jāpielāgo tie konkrētajai fiziskajai aktivitātei.

**Temata ietvara struktūras paraugs**

|                  |                  |                  |                  |                  |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Moduļa nosaukums | Moduļa nosaukums | Moduļa nosaukums | Moduļa nosaukums | Moduļa nosaukums |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks**

**Moduļa apguves mērķis** – modulī plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu kopums un apguves pamatojums.

**Sasniedzamie rezultāti**

| Ziņas   | Prasmes  |
|---|--|
| Apraksta nozīmīgākās moduļa apguves rezultātā iegūstamās zināšanas un izpratni par mācību jomas lielajām idejām. Iekavās dotais kods standarta attiecīgās mācību jomas plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu tabulā norāda, uz kuru lielo ideju attiecas konkrētā ziņa.  | Mācību priekšmetam specifiskās un vispārīgās jeb caurviju prasmes, ko skolēns apgūs attiecīgajā modulī.  |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts   | Ieradumi   |
| Skolēna spēja koordinēti lietot zināšanas, prasmes un ieradumus jaunās, neierastās situācijās. Iekavās norādīts kods no standarta attiecīgās mācību jomas plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu tabulas. Ja modulī tiek pilnībā sasniegts tabulā minētais plānotais skolēnam sasniedzamais rezultāts, pirms koda iekļauta vienādības zīme. | Vērtībās balstīti ieradumi, kuru attīstīšanai plānots pievērst pastiprinātu uzmanību attiecīgajā modulī. |
| <b>Jēdzieni</b> – nozīmīgākie jēdzieni, par kuriem skolēns gūs izpratni tieši šajā modulī.  |  |

**Moduļa apguves norise**

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Moduļa vienuma nosaukums</b> | Modulī plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu apguvei nepieciešamās skolēna darbības. Tabula veidota, grupējot apgūstamos sasniedzamos rezultātus un katrai sasniedzamo rezultātu grupai jeb moduļa vienumam piedāvājot nepieciešamās skolēna darbības. Tabulā nav uzskaitītas visas iespējamās skolēna darbības, norādīts uzdevumu skaits, vingrināšanās ilgums vai intensitāte. Galvenā uzmanība pievērsta skolēna darbību veidiem un būtībai. |
| <b>Moduļa vienuma nosaukums</b> |  |
| <b>Moduļa vienuma nosaukums</b> |  |

**Mācību līdzekļi** – tieši šī moduļa apguvei nepieciešamo mācību līdzekļu uzskaitījums.

**Starppriekšmetu saikne** – norāda, kā skolēns apgūs ar attiecīgo moduli saistītus sasniedzamos rezultātus kontekstā ar citiem mācību priekšmetiem.

**Metodiskais komentārs** – attiecīgā mācību priekšmeta nozīmīgu saturisku vai metodisku jautājumu skaidrojums, kas aktuāls tieši šī moduļa apguvē.

**Sports un veselība**  
**Pamatkursa programma**

## Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem

|   |  |  |   |                         |
|---|--|--|---|-------------------------|
| <b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(I) | <b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(II) | <b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b><br>(III) | <b>Āra fiziskās aktivitātes</b><br>(IV) | <b>Peldēšana</b><br>(V) |
| <b>Fiziskā veselība (VI)</b>  |  |  |   |                         |
| <b>Fiziskā drošība (VII)</b>  |  |  |   |                         |

### Vispārīgais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** pirmais kursa apguves gads, 20 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** regulāri pielietot daudzveidīgu priekšmetu pārvietošanas prasmju grupu (stāja, pārvietošanās, priekšmetu vadīšana, piespēles, metieni/tvērieni, sitieni) vingrinājumus komandu spēlēs.

**Sasniedzamie rezultāti**

| Ziņas  | Prasmes  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbība komandu spēlēs dod iespēju pierādīt sevi un iegūt pārliecību par sevi, iepazīt panākumu sajūtu un sociāli integrēties grupā. (VSK.F.Li.2.); (F.O.1.1.3.)</li> <li>• Integrējot priekšmetu pārvietošanas prasmju grupu elementus no vienas komandu spēles citā, veidojas jauna un interesanta fiziskā aktivitāte, kurā uzsvars ir uz sadarbību un savstarpējo komunikāciju. (F.V.1.1.1.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilnveido un pielieto vingrinājumos iepriekš apgūtās daudzveidīgās priekšmetu pārvietošanas prasmes, mērķtiecīgi iekļauj tās zināmās un jaunās spēļu situācijās atbilstoši videi un pieejamiem resursiem. (F.V.1.1.2.)</li> <li>• Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei, veselībai un fiziskai gatavībai pēc iepriekš dotajiem paraugiem patstāvīgi izvēlas un izpilda vingrinājumus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai. (F.V.2.1.)</li> </ul> |
| Komplekss sniedzamais rezultāts  | Ieradumi   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pielieto daudzveidīgas priekšmetu pārvietošanas prasmes, izmanto apkārtējo vidi, pieejamos resursus un regulāri piedalās komandu spēlēs, izvērtē to ietekmi uz veselību, fizisko sagatavotību un izvēlas sev piemērotākās. (F.V.1.1.2.)</li> <li>• Izspēlē un modelē dažādas iespējamās bīstamās situācijas, plāno soļus, kā rīkoties konkrētā gadījumā, ievērojot savu un citu drošību. (VSK.F.Li.3)</li> <li>• Izvēlas, lieto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību komandu spēļu laikā. (VSK.F.Li.2.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu pielāgot fiziskās aktivitātes noteikumus atbilstoši visu dalībnieku spējām un demonstrēt godīgu spēli, tās vērtības. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>• Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> </ul>  |
| <p><b>Jēdzieni:</b> komandu spēles, klasiskās sporta spēles, netradicionālās komandu spēles, viendabīga grupa, neviendabīga grupa, prasmju grupas</p>  |  |

## Moduļa apguves norise

|   |   |
|---|---|
| <b>Prasmju pielietojums daudzveidīgās spēlēs</b>  | <p>Pielieto iepriekš apgūtās klasisko sporta spēļu un netradicionālo komandu spēļu prasmes – piemēram, stāju un pārvietošanos, dažādu veidu metienus/sitienus – daudzveidīgos vingrinājumos un spēlēs gan individuāli, gan pāri vai mazā grupā.</p> <p>Skolotājs piedāvā daudzveidīgus vingrinājumus no visām komandu spēļu prasmju grupām un rosina reflektēt, kā šīs prasmes iespējams lietot citās komandu spēlēs, piemēram, piespēles un tvērienus ar frisbija disku futbola laukumā, kur punkti tiek gūti, iemetot disku futbola vārtos, tādējādi nostiprinot prasmes jaunās situācijās. Pēc skolotāja dotajiem vingrinājumu paraugiem iesaistās arvien kompleksākās spēļu situācijās, attīsta savas idejas un veido jaunas komandu spēles un to noteikumus atbilstoši vides apstākļiem un pieejamiem resursiem. Piemēram, spēlējot kājvolejbolu, izmanto klasiskā volejbola spēles noteikumus, spēlē ar futbola mācību bumbu (vieglāka, lielāka), izmanto dažādus laukuma segumus (smilšu, zāliena) un izmērus, variē spēlētāju skaitu laukumā (vairāk, mazāk).</p> |
| <b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b> | <p>Darbojoties komandu spēļu aktivitātēs, pēc skolotāja ieteikuma vai patstāvīgi analizē un izvērtē savas fiziskās spējas un sev nepieciešamo slodzes apjomu, atbilstoši savai veselībai. Atbilstoši fiziskās aktivitātes specifikai un fiziskajai slodzei patstāvīgi veic iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes, sasniegtu labu psiholoģisko sagatavotību un izsargātos no traumām.</p> <p>Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei, veselībai un fiziskai gatavībai no iepriekš apgūtiem, skolotāja dotiem vingrinājumiem patstāvīgi izvēlas un izpilda vingrinājumus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai.</p>  |
| <b>Emocionālā pašregulācija</b>                   | <p>Piedaloties komandu spēlēs gan viendabīgās, gan neviendabīgās komandās, pieņem viedokļu atšķirības, dalībnieku dažādo pieredzi un spējas, prognozē, novērš un risina domstarpības un konfliktus. Piemēram, savas komandas dalībniekam, kuram ir mazāka spēles pieredze, nepārmet par izdarītām kļūdām elementa izpildē, bet gan vairāk iesaista spēlē (pamāca, kā rīkoties nākamajā reizē), lai sniegums būtu pozitīvāks, uzslavē par paveikto un iedrošina turpmākai rīcībai.</p> <p>Pēc skolotāja dotajiem paraugiem izmēģina un izvērtē elpošanas vingrinājumu pielietošanas iespējas emocionālās trauksmes mazināšanai, emocionālai paškontrolei vai domu sakārtošanai.</p> <p>Pielieto iztēles un vizualizēšanas prasmes, lai veidotu individuālo pieredzi, kas veicina pozitīvu un sekmīgu darbības izpildi nākotnē (vingrinājumos iekļauj dažādus redzes tēlus un kustību izjūtas).</p>   |
| <b>Drošas rīcības prasmju pilnveide</b>           | <p>Pirms uzsākt spēlēt spēli, kopīgi ar komandas biedriem izvērtē iespējamās drošības riskus un secina, kādi faktori var ietekmēt vingrinājumu izpildes kvalitāti un personīgo veselību – piemēram, vai spēles laukuma atrašanās vieta ir droša, vai tā segums un apkārtējie objekti nerada dzīvībai bīstamas situācijas, kādi ir laikapstākļi un kā tie var ietekmēt veselību un traumu gūšanas iespējas (risku izvērtēšana).</p> <p>Mācību stundu laikā izspēlē evakuācijas situācijas – piemēram, kā ātrāk un drošāk, neradot paniku, doties uz telpas izeju. Darbojas saskaņā ar piedāvātajiem vingrinājuma variantiem un pēc tam reflektē, kurā variantā visātrāk un drošāk izdevās atstāt sporta zāli.</p>  |



## Optimālais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** otrais un trešais kursa apguves gads, vismaz 25 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** izmantot prasmes daudzveidīgās situācijās izvēlētajā fiziskajā aktivitātē, kad stratēģiskās un taktiskās problēmas rodas mainīgā vidē un ir patstāvīgi jāpieņem lēmumi efektīvākā iespējamā risinājuma atrašanai.

### Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas  | Prasmes   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienkāršu uzbrukuma un aizsardzības taktikas paņēmieni apguve veicina stratēģiskās un radošās domāšanas attīstību. (VSK.F.Li.1.)</li> <li>• Vairākām klasiskām sporta spēlēm ir līdzīgas stratēģijas un taktikas paņēmieni. (VSK.F.Li.1.)</li> <li>• Parasti vienas spēles laikā komanda pieņem 64 līdz 80 taktiskos lēmumus! Komandu sporta veidos visgrūtāk ir iemācīties stratēģiju un taktikas paņēmienus. (VSK.F.Li.1.)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lieto stratēģijas un efektīvāko taktikas paņēmieni prasmes komandu spēles plānošanā, kas sekmē individuālā (personiskā) snieguma izaugsmi. (F.O.1.1.2.)</li> <li>• Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus spēļu apgūvē, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, un plāno mērķa īstenošanas soļus. (F.O.1.1.1.)</li> <li>• Darbojoties komandu spēlēs, vada emocijas sociāli pieņemamā veidā un orientējas uz ieguvumiem un pozitīviem risinājumiem nozīmīgu mērķu sasniegšanai, spēj pārstāvēt savas un respektēt citu intereses. (VSK.F.Li.2.)</li> </ul> |
| Komplekss sniedzamais rezultāts  | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atbilstoši spēles situācijai izvēlas un pielieto piemērotākās stratēģijas un taktikas paņēmienus, kā arī izvirza personiskās izaugsmes mērķus, uzrauga to izpildi, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa īstenošanas soļus. (F.O.1.1.1.); (F.O.1.1.2.)</li> <li>• Izvēlas, izmanto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā. (F.O.1.1.3.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu izvirzīt personiskās izaugsmes mērķus un formulēt kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> </ul>  |

## Moduļa apguves norise

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Mērķu izvirzīšana un uzraudzīšana</b></p>                    | <p>Skolēns veido snieguma dienasgrāmatu, lai sekotu savai individuālajai izaugsmei attiecībā uz konkrēto prasmi – piemēram, secina, ka tā vēl ir nepietiekama, sākot darboties kādā komandu spēlē, bet pēc kāda laika prasmes līmenis sasniedz gaidīto. Dienasgrāmatā pieraksta sev izvirzītos mācību mērķus (konkrēti par prasmēm, kas jāapgūst), konkrētus vingrinājumus to sasniegšanai, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa īstenošanas soļus. Mērķu sasniegšanai nosaka personīgo motivāciju, piemēram, kāpēc man tas ir svarīgi? Kā tas ietekmēs manu emocionālo stāvokli? Kur es to pielietošu turpmāk? Kā tas ietekmē manas darba spējas? Apzina, analizē un izvērtē potenciālos šķēršļus mērķa sasniegšanai.</p> <p>Piemēram, kopīgi ar skolotāju analizē savu darbību klasiskā sporta spēlē, kur nepieciešama bumbas vadīšanas prasme, lai veiksmīgāk 1:1 apspēlētu pretinieku. Atrod un izvēlas piemērotākos vingrinājumus gan prasmes pilnveidošanai, gan fizisko spēju sekmēšanai (koordinācijai). Izveido vingrinājumu izpildes plānu – kad, cik daudz un kā tie tiks izpildīti. Vingrinoties saņem atgriezenisko saiti no skolotāja un klasesbiedriem par prasmes līmeni un to, kas vēl jāuzlabo. Sadarbojoties ar klasesbiedriem, iesaistās dažādās spēles situācijās, kurās nepieciešamas bumbas vadīšanas prasmes, un pārlicinās par snieguma līmeņa progresu. Ar skolotāju reflektē par nākamajiem soļiem prasmes pilnveidē, ja tādi ir nepieciešami.</p>  |
| <p><b>Stratēģiju un taktikas paņēmieni pielietojums spēlēs</b></p> | <p>Skolēni izmanto skolotāja piedāvātās komandu spēļu stratēģijas un vienkāršākos taktikas paņēmienus, vingrinoties izspēlējot dažādas spēles situācijas, kas nodrošina pretdarbību pretiniekam, lai pilnveidotu prasmes un efektīvāk apgūtu taktikas paņēmienus. Piemēram, basketbola spēle 2:2 uz vienu grozu gan ar pasīvo, gan ar aktīvo aizsargu.</p> <p>Patstāvīgi izmanto un pielāgo vingrinājumus, kuros vienas sporta spēles prasmes un taktikas paņēmieni tiek pilnveidoti citās sporta spēlēs. Piemēram, skolotāja piedāvātie vingrinājumi tiek izmantoti integrētos sporta spēļu vingrinājumos, kuru laikā dažādus spēles elementus un taktikas paņēmienus izpilda vienkopus.</p> <p>Apgūstot kādas konkrētas spēles taktikas paņēmienus, izmanto sekojošus variantus: vispirms apgūst tos pēc skolotāja dota vai patstāvīgi atrasta parauga; tad pēc atmiņas izpilda iepriekš apgūto; pēc tam apgūtos variantus pielieto dažādās spēles situācijās.</p> <p>Skolotāja vadībā iesaistās arvien kompleksākās situācijās, apgūstot vingrinājumus, kas pilnveido uzbrukuma vai aizsardzības taktikas paņēmieni apguvi – piemēram, basketbola spēles vingrinājums, kurā nepieciešama spēlētāju sadarbība uzbrukuma veidošanā – “atdod un ej”. Vai futbola spēles vingrinājums, kurā apgūst spēlētāja vietu, stāju un pārvietošanās ātrumu atkarībā no sedzamā un bumbas atrašanās vietas.</p> <p>Izpilda vingrinājumus, kas paredzēti, lai spēlētāji prastu saglabāt savu pozīciju, komunicēt savā starpā un pārredzēt laukumu; lai mācētu saprasties savā starpā, meklētu brīvo vietu un pārredzētu laukumu ātrā pārejā no aizsardzības uzbrukumā un otrādi; lai prastu saglabāt bumbu ierobežotā laukumā, savstarpēji saspēlējoties, kā arī atrast uzbrucēju, kurš atrodas noteiktā zonā un cenšas atbrīvoties no aizsarga; lai modelētu dažādas spēles situācijas, piemēram, šādās spēļu epizodēs: 1:1; 2:1; 2:2; 3:2; 3:3; 4:2; 4:3; 4:4.</p> <p>No skolotāja piedāvātajiem pirmsspēles iesildīšanās vingrinājumiem izvēlas piemērotākos atbilstoši spēles specifikai, videi, komandas biedru spējām un veselībai.</p> <p>Patstāvīgi vai sadarbojoties grupā izstrādā stratēģiju, kā pieņemt lēmumu par labāko taktikas paņēmieni spēles laikā dažādās situācijās. Piemēram, ko darīt, spēles laikā atrodoties zaudētāja vai uzvarētāja situācijā? Vai, piemēram, spēlējot <i>Kinn-ball</i> vingrinās izspēlēt taktikas variantus, kuru mērķis ir notvert pretinika sisto bumbu un piespēlēt to atpakaļ pretiniekam komandas dalībniekiem, kamēr tie nav paspējuši pārvietoties bumbas mešanas virzienā; vai pārvietojas basketbola laukumā ar volejbola piespēlēm un punktu gūst, iespēlējot bumbu grozā; spēlējot pēc vienkāršiem basketbola noteikumiem.</p> <p>Spēlējot gan klasiskās sporta spēles, gan netradicionālās komandu spēles, sadarbojoties izvēlas un lieto tādas stratēģijas un taktikas paņēmienus, kas atbilst katra spēlētāja sagatavotības pakāpei.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavotība</b></p> | <p>Pēc iepriekš dotajiem vingrojumu paraugiem patstāvīgi plāno un izpilda vingrinājumus atbilstoši katras fiziskās aktivitātes nodarbības sastāvdaļai, piemēram, iesildīšanās daļai (5 līdz 7 minūtes) un noslēdzošajai daļai (5 līdz 10 minūtes).</p> <p>Snieguma dienasgrāmatā fiksē, piemēram, sajūtas pirms un pēc fiziskās aktivitātes veikšanas – kas šķita grūti vai viegli, vai nepieciešams kontrolēt fizisko slodzi.</p> <p>Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai no skolotāja iepriekš mācību stundās dotajiem vingrinājumiem patstāvīgi izvēlas un izpilda vingrinājumus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai.</p> |
| <p><b>Emocionālā pašregulācija</b></p>                   | <p>Izvēlas un izmanto sev piemērotākās emociju kontroles un regulācijas iespējas fizisko aktivitāšu laikā; piemēram, apsver, kā saprot savas emocijas (nepieciešams apzināties, kā tās izpaužas, identificēt tās, saprast, ko emocijas maina, kāda ir to ietekme); kā kontrolē savu uzvedību (kā emocijas ietekmē ķermeni, spēju pieņemt pārdomātu lēmumu).</p>  |

**Mācību līdzekļi**

**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis

## Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem

|   |  |  |   |                         |
|---|--|--|---|-------------------------|
| <b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(I) | <b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(II) | <b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b><br>(III) | <b>Āra fiziskās aktivitātes</b><br>(IV) | <b>Peldēšana</b><br>(V) |
| <b>Fiziskā veselība (VI)</b>  |  |  |   |                         |
| <b>Fiziskā drošība (VII)</b>  |  |  |   |                         |

### Vispārīgais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** pirmais kursa apguves gads, 20 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** regulāri pielietot daudzveidīgu priekšmetu pārvietošanas prasmju grupu (stāja, pārvietošanās, sitiens pa priekšmetu) vingrinājumus vienspēlēs atbilstoši savai veselībai un fiziskajai sagatavotībai.

## Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas   | Prasmes   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbība dažādās vienspēlēs dod iespēju pierādīt sevi un iegūt pārliecību par sevi, iepazīt panākumu sajūtu un sociāli integrēties grupā. (VSK.F.Li.2.)</li> <li>• Vienas vienspēles priekšmetu pārvietošanas prasmju elementus integrējot citā vienspēlē, veidojas jauna un interesanta fiziskā aktivitāte. (F.V.1.2.2.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilnveido un pielieto vingrinājumos iepriekš apgūtās daudzveidīgās priekšmetu pārvietošanas prasmes, mērķtiecīgi iekļauj tās zināmās un jaunās vienspēļu situācijās atbilstoši videi un pieejamiem resursiem. (F.V.1.2.1.)</li> <li>• Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai pēc iepriekš dotajiem paraugiem patstāvīgi izvēlas un izpilda vingrinājumus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai. (F.V.2.1.)</li> <li>• Darbojoties vienspēlēs, vada emocijas sociāli pieņemamā veidā un orientējas uz ieguvumiem un pozitīviem risinājumiem nozīmīgu mērķu sasniegšanai, spēj pārstāvēt savas un respektēt citu intereses. (VSK.F.Li.2.); (F.V.1.2.3.)</li> </ul> |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts   | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pielieto daudzveidīgas priekšmetu pārvietošanas prasmes, izmanto apkārtējo vidi, pieejamos resursus un regulāri piedalās daudzveidīgās vienspēlēs, izvēlas sev piemērotākās, analizē un izvērtē to ietekmi uz veselību un kognitīvajām spējām. (F.V.1.2.1.); (VSK.F.Li.2.)</li> <li>• Modelē dažādus iespējamus drošības riskus vienspēļu aktivitātēs, plāno soļus, kā rīkoties konkrētā situācijā, ievērojot savu un citu drošību. (VSK.F.Li.3.)</li> <li>• Izvēlas, izmanto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā. (F.V.2.5.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu pielāgot fiziskās aktivitātes noteikumus atbilstoši visu dalībnieku spējām un demonstrēt godīgu spēli, tās vērtības. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība).</li> <li>• Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> </ul>  |
| <p><b>Jēdzieni:</b> vienspēles, tīkla spēles, mērķa spēles</p>  |   |

## Moduļa apguves norise

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Prasmju pielietojums daudzveidīgās vienspēlēs</b></p> | <p>Pilnveido iepriekš apgūtos vienspēļu, tīkla spēļu un mērķa spēļu elementus, piemēram, stāju un pārvietošanos, dažādu veidu sitienus un serves, daudzveidīgos vingrinājumos individuāli, pāri vai mazā grupā.</p> <p>Iesaistās skolotāja piedāvātajos vienspēļu vingrinājumu variantos no visām vienspēļu prasmju grupām, kurus var izmantot un mērķtiecīgi pielāgot citos tīkla spēļu vai mērķa spēļu vingrinājumos, tādējādi nostiprinot vienspēļu un mērķa spēļu elementus jaunās situācijās. Piemēram, badmintona sitienu prasmes izmanto mērķa spēlē, kurā, izmantojot badmintona sitienus, jātrāpa bumbiņa noteiktās zonās, lai iegūtu pēc iespējas vairāk punktu. Pēc skolotāja dotajiem vingrinājumu paraugiem iesaistās arvien kompleksākās vienspēļu situācijās. Attīsta savas idejas un veido jaunas vienspēles un to noteikumus atbilstoši vides apstākļiem un pieejamajiem resursiem. Piemēram, spēlē švambolu ar pielāgotu inventāru – mīkstāku, labāk atlecošu un vieglāku bumbiņu, izmantojot tenisa spēles prasmes un noteikumus. Spēlē uz dažāda lieluma un seguma (smilšu, zāliena) laukumiem ar atšķirīgu tīkla augstumu.</p> <p>Piedaloties vienspēles vai mērķa spēles darba procesā, pieņem viedokļu atšķirības, dalībnieku dažādo pieredzi un spējas, prognozē, novērš un risina domstarpības un konfliktus. Piemēram, spēcīgāks spēlētājs piemērojas pretiniekam, izvēlas sitienu veidus un taktikas paņēmienus, sekmējot vājākā spēlētāja vienspēles prasmes un darbību laukumā, lai sniegums būtu pozitīvāks, uzslavē viņu par paveikto un iedrošina turpmākai rīcībai.</p> |
| <p><b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b></p>    | <p>Darbojoties vienspēļu aktivitātēs, patstāvīgi vai konsultējoties ar skolotāju, analizē un izvērtē savas fiziskās spējas un sev nepieciešamo slodzes apjomu atbilstoši savai veselībai. Atbilstoši fiziskās aktivitātes specifikai un fiziskai slodzei patstāvīgi veic iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes, sasniegtu labu psiholoģisko sagatavotību un izsargātos no traumām.</p> <p>Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai patstāvīgi izvēlas un izpilda vingrinājumus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai.</p> <p>Izvērtē elpošanas vingrinājumu pielietošanas iespējas emocionālās trauksmes mazināšanai, emocionālai paškontrolei vai domu sakārtošanai.</p>   |
| <p><b>Emocionālā pašregulācija</b></p>                      | <p>Piedaloties vienspēlēs un mērķa spēlēs kopā ar dažādiem dalībniekiem, kuriem ir atšķirīga spēles elementu prasme, pieņem viedokļu atšķirības, dalībnieku dažādo pieredzi un spējas, prognozē, novērš un risina domstarpības un konfliktus, piedāvā pašizaugsmes iespējas, kas dod iespēju iemācīties atbildību, noteikumu ievērošanu, drosmi, efektivitāti, neatlaidību, iecietību pret neapmierinātību. Piemēram, spēlētājs ar labākām spēles elementu prasmēm pielāgojas pretiniekam un izpilda sitienus tā, lai pretinieks atbilstoši savām spējām varētu atspēlēt un pāriet uz uzbrukuma sitieniem, tādējādi sekmējot spēles elementu prasmju apguvi un gūstot gandarījumu par spēli.</p> <p>Pēc skolotāja dotajiem paraugiem izmēģina un izvērtē elpošanas vingrinājumu pielietošanas iespējas emocionālās trauksmes mazināšanai, emocionālai paškontrolei vai domu sakārtošanai.</p> <p>Pielieto iztēles un vizualizēšanas prasmes, lai veidotu individuālo pieredzi, kas veicina pozitīvu un sekmīgu darbības izpildi nākotnē (vingrinājumos iekļauj dažādus redzes tēlus un kustību izjūtas).</p>   |
| <p><b>Drošas rīcības prasmju pilnveide</b></p>              | <p>Pirms uzsāk vienspēli vai mērķa spēli, izvērtē iespējamus drošības riskus un secina, kādi faktori var ietekmēt vingrinājumu izpildes kvalitāti un personīgo veselību – piemēram, vai spēles laukuma atrašanās vieta ir droša, vai tā segums un apkārtējie objekti nerada dzīvībai bīstamas situācijas, kādi ir laikapstākļi un kā tie var ietekmēt veselību un traumu gūšanas iespējas (risku izvērtēšana).</p>   |



## Optimālais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** otrais un trešais kursa apguves gads, vismaz 25 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** izmantot tīkla spēles vai mērķa spēles elementu prasmes daudzveidīgās situācijās izvēlētajā spēlē, kad taktiskas un stratēģiskas problēmas rodas mainīgā vidē un ir patstāvīgi jāpieņem lēmumi efektīvākā iespējamā risinājuma sasniegšanai.

### Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas  | Prasmes   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vienkāršu uzbrukuma un aizsardzības taktikas paņēmieni apguve veicina stratēģiskās un radošās domāšanas attīstību. (VSK.F.Li.1.)</li> <li>• Vairākām vienspēlēm un mērķa spēlēm ir līdzīgas stratēģijas un taktikas paņēmieni. (VSK.F.Li.1.)</li> <li>• Parasti vienas spēles laikā ir jāpieņem 64 līdz 80 taktiskie lēmumi! Visgrūtāk ir iemācīties stratēģiju un taktikas paņēmienus. (VSK.F.Li.1.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmanto daudzveidīgas stratēģijas un efektīvākos taktikas paņēmienus tīkla spēles un mērķa spēles plānošanā, kas sekmē individuālā (personiskā) snieguma izaugsmi. (F.O.1.2.2.)</li> <li>• Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus vienspēļu un mērķa spēļu apgūvē, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, un plāno mērķa sasniegšanas soļus. (F.O.1.2.1.)</li> <li>• Darbojoties tīkla spēlēs un mērķa spēlēs, vada emocijas sociāli pieņemamā veidā un orientējas uz ieguvumiem un pozitīviem risinājumiem nozīmīgu mērķu sasniegšanai, spēj pārstāvēt savas un respektēt citu intereses. (F.O.1.2.3.); (VSK.F.Li.2.)</li> </ul> |
| Komplekss sniedzamais rezultāts  | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atbilstoši tīkla spēles vai mērķa spēles situācijai izvēlas un pielieto piemērotākās stratēģijas un taktikas paņēmienus, kā arī izvirza personiskās izaugsmes mērķus, uzrauga to izpildi, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa īstenošanas soļus. (F.O.1.2.1.); (F.O.1.2.2.)</li> <li>• Izvēlas, izmanto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā. (VSK.F.Li.2.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu izvirzīt personiskās izaugsmes mērķus un formulēt kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība).</li> </ul>   |

## Moduļa apguves norise

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Mērķu izvirzīšana un uzraudzīšana</b></p>             | <p>Skolēns veido prasmju snieguma dienasgrāmatu, lai patstāvīgi vai, konsultējoties ar skolotāju, sekotu savai individuālajai izaugsmei konkrētās prasmes kontekstā – piemēram, secina, ka nepieciešams pilnveidot serves prasmi. Pēc noteikta nodarbību skaita konsultējoties ar skolotāju, izvērtē savu sniegumu un fiksē to dienasgrāmatā, salīdzina ar izvirzīto mācību mērķi un pēc nepieciešamības izvēlas vingrinājumus prasmju nostiprināšanai un pilnveidošanai.</p> <p>Formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa sasniegšanas soļus, uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā. Mērķu sasniegšanai nosaka personīgo motivāciju – piemēram, kāpēc man tas ir svarīgi? Kā tas ietekmēs manu emocionālo stāvokli? Kur to pielietošu turpmāk? Kā tas ietekmēs manas darba spējas? Apzina, analizē un izvērtē potenciālos šķēršļus mērķa sasniegšanai.</p> <p>Piemēram, konsultējoties ar skolotāju, analizē savu darbību dažādās badmintona spēles situācijās un izvērtē, kas ir nepieciešams, lai uzlabotu sitienu no kreisās puses prasmes un veiksmīgāk apspēlētu pretinieku. Patstāvīgi vai pēc skolotāja ieteikuma atrod un izvēlas sev piemērotākos vingrinājumus gan prasmes pilnveidošanai, gan fizisko spēju attīstīšanai. Izveido vingrinājumu izpildes plānu (kad, cik un kā tie tiks izpildīti) un seko līdzi tā izpildei. Snieguma progress tiek novērtēts pēc plāna izpildes, iesaistoties dažādās vienspēles situācijās, kurās uz pretinieka pretdarbību jāatbild ar sitienu no kreisās puses.</p>  |
| <p><b>Stratēģiju un taktikas paņēmieni pielietojums</b></p> | <p>Izmanto skolotāja piedāvātās tīkla spēles vai mērķa spēles stratēģijas un vienkāršākos taktikas paņēmienus un secina, ka tīkla spēlēm un mērķa spēlēm stratēģijas un taktiskie varianti ir atšķirīgi – piemēram, petankas spēles mērķis ir aizmest bumbu/lodi pēc iespējas tuvāk koka/plastmasas bumbiņai kašonetei, savukārt, minigolfa spēles mērķis – ar iespējami mazāku sitienu skaitu iesist bumbiņu caurumā/mērķī. Izprot to, ka taktikas paņēmieni izpildi ietekmē apgūtās sitienu prasmes, tādēļ vingrinās sitienu un metienu kombinācijās, līdz kustības kļūst automātiskas. Uzdevumus izpilda gan pēc dotām, gatavām taktiskām shēmām, gan pats mēģina improvizēt, jo spēles situācijās jāizmanto daudzveidīgi taktikas paņēmieni, piemēram, jāraida bumbiņa tā, lai pretinieks to nevarētu aizsniegt, nonāktu grūtā spēles situācijā – piemēram, lai viņam nāktos nostāties neērtā sitienu pozīcijā –, vai, lai spēlē (bez punktu izcīņas) par svarīgāko aspektu kļūtu bumbiņas “turēšana spēlē”, nevis spēles rezultāts.</p> <p>Patstāvīgi izpilda un pielāgo integrētus spēļu vingrinājumus, kuros vienkopus tiek izmantotas vienas tīkla spēles vai mērķa spēles dažādas prasmes, elementi un taktikas paņēmieni. Piemēram, uz kuriem un kā izpildīt sitienu, ja pretspēlētājs ir tuvu tīklam? Kā veidot sitienu kombinācijas ar dažādiem sitienu veidiem, ja pretspēlētājs lēni pārvietojas laukumā vai nav paspējis sagatavoties sitienu uzņemšanai? Kā uztvert īsto brīdi, lai pārņemtu iniciatīvu (jo spēles gaita ir atkarīga no tā, kurš spēš pārņemt iniciatīvu)?</p> <p>Patstāvīgi vai, sadarbojoties grupā, izstrādā stratēģiju, kā izvēlēties labākos taktikas paņēmienus spēles laikā dažādās situācijās. Piemēram, ko darīt, spēles laikā atrodoties zaudētāja vai uzvarētāja situācijā? Kā spēlē iespējams gūt vairāk punktu?</p> <p>Sadarbojoties ar partneri dubultspēlē, izvēlas un izmanto tādas stratēģijas un taktikas paņēmienus, kas atbilst katra spēlētāja iepriekšējai pieredzei, sagatavotības pakāpei un veselībai.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b> | <p>Patstāvīgi plāno un izpilda vingrinājumus atbilstoši katras fiziskās aktivitātes nodarbības sastāvdaļai, piemēram, iesildīšanās daļai (5 līdz 7 minūtes) un noslēdzošajai daļai (5 līdz 10 minūtes).</p> <p>Konsultējoties ar skolotāju, izveido un izpilda dažādus vingrinājumu kompleksus, kuros ir iekļauti citu fizisko aktivitāšu elementi, kas sekmē tieši to fizisko īpašību attīstību, kuras nepieciešamas tīkla vai mērķa spēles pilnveidei. Piemēram, atlētiskās vingrošanas komplekss dažādām muskuļu grupām, vieglatlētikas elementi.</p>   |
| <b>Emocionālā pašregulācija</b>                   | <p>Piedaloties vienspēlēs un mērķa spēlēs kopā ar dažādiem dalībniekiem, kuriem ir atšķirīga spēlētprasme, pieņem viedokļu atšķirības, dalībnieku dažādo pieredzi un spējas, prognozē, novērš un risina domstarpības un konfliktus, piedāvā pašizaugsmes iespējas, kas dod iespēju iemācīties atbildību, noteikumu ievērošanu, drosmi, efektivitāti, neatlaidību, iecietību pret neapmierinātību. Piemēram, spēlētājs ar labākām spēles prasmēm, pielāgojas pretiniekam un izpilda sitienus tā, lai pretinieks atbilstoši savām spējām varētu atspēlēt un pāriet uz uzbrukuma sitieniem, sekmējot spēles prasmes un gūstot gandarījumu par spēli.</p> <p>Pēc skolotāja dotajiem paraugiem izmēģina un izvērtē elpošanas vingrinājumu pielietošanas iespējas emocionālās trauksmes mazināšanai, emocionālai paškontrolei vai domu sakārtošanai.</p> <p>Izvēlas un izmanto sev piemērotākās emociju kontroles un regulācijas iespējas fizisko aktivitāšu laikā; piemēram, apsver, kā saprot savas emocijas (nepieciešams apzināties, kā tās izpaužas, identificēt tās, saprast, ko emocijas maina, kāda ir to ietekme); kā kontrolē savu uzvedību (kā emocijas ietekmē ķermeni, spēju pieņemt pārdomātu lēmumu).</p> <p>Izmanto iztēles un vizualizēšanas prasmes, lai veidotu individuālo pieredzi, kas veicina pozitīvu un sekmīgu darbības izpildi nākotnē (vingrinājumos iekļauj dažādus redzes tēlus un kustību izjūtas).</p> |

## Mācību līdzekļi

### Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis

## Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā

|   |  |  |   |                         |
|---|--|--|---|-------------------------|
| <b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(I) | <b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(II) | <b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b><br>(III) | <b>Āra fiziskās aktivitātes</b><br>(IV) | <b>Peldēšana</b><br>(V) |
| <b>Fiziskā veselība (VI)</b>  |  |  |   |                         |
| <b>Fiziskā drošība (VII)</b>  |  |  |   |                         |

### Vispārīgais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** pirmais kursa apguves gads,  
20 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** nostiprināt skolēna veselību un pilnveidot personības harmonisku attīstību, izmantojot vingrošanas elementus kustību kombinācijās un deju soļu prasmes, kā arī atraisot daudzveidīgas pašizpaušmes iespējas.

## Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas  | Prasmes   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Abilstoši mērķiem un uzdevumiem pastāv vairāki vingrošanas veidi, piemēram, vispārattīstošā (pamatvingrošana, higiēniskā vingrošana, atlētiskā vingrošana), sportiskā (sporta vingrošana, akrobātika, mākslas vingrošana) un lietīšķā vingrošana (darba vingrošana, profesionāli lietīšķā vingrošana, sporta lietīšķā vingrošana, militāri lietīšķā vingrošana, ārstnieciskā vingrošana). (VSK.F.Li.1.)</li> <li>Estētiskā grupu vingrošana palīdz novērst mācību radīto emocionālo stresu, nogurumu, labi trenē sirdi, asinsvadu un elpošanas sistēmu, uzlabo vispārējo fizisko sagatavotību un ir komandu sporta veids. (F.V.1.3.2.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Atbilstoši savām vai citu interesēm, spējām un veselības stāvoklim viens vai grupā izvēlas dažādu stilu deju un aerobikas soļu savienojumus, vingrošanas kompleksus un rada (jaunus) pašu modelētus deju variantus. (F.V.1.3.1.)</li> <li>Analizē, izvērtē un praktizē lietīšķās vingrošanas vingrinājumus, kas palīdzēs sekmēt fiziskās īpašības izraudzītajā profesijā vai sporta veidā. (F.V.1.3.2.)</li> <li>Veicot fiziskās aktivitātes, vada emocijas sociāli pieņemamā veidā un orientējas uz ieguvumiem un pozitīviem risinājumiem nozīmīgu mērķu sasniegšanai, spēj pārstāvēt savas un respektēt citu intereses. (VSK.F.Li.2.)</li> </ul>   |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts  | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Mērķtiecīgi un motivēti demonstrē daudzveidīgus vingrošanas un deju elementus un rada jaunus variantus (F.V.1.3.1.)</li> <li>Analizē un izvērtē fiziskās spējas un sev nepieciešamo slodzes apjomu atbilstoši savai veselībai (F.V.1.3.2.)</li> <li>Izvērtē un analizē veidus kā izvairīties no bīstamām situācijām, izpildot dažādus vingrojumus, kustību kombinācijas un dejas. (VSK.F.Li.3.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu, kā pārvarēt ar stereotipiem saistītus izaicinājumus. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu, kā fiziskās aktivitātes pielāgot tā, lai tajās varētu piedalīties visi. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> <li>Attīsta ieradumu apgūtās prasmes izmantot jaunās reālās situācijās. (Tikums – drošme; vērtība – veselība)</li> </ul> |
| <p><b>Jēdzieni:</b> lietīšķā vingrošana, estētiskā grupu vingrošana, aerobikas paveidi, mākslas vingrošana</p>   |   |

## Moduļa apguves norise

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Prasmju pielietojums kustību mākslā</b></p>        | <p>Balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm <b>vingrošanā, dejās un kustību kombinācijās</b> atbilstoši savām interesēm, spējām un veselības stāvoklim pilnveido, piemēram, pamatsoļus klasiskajā aerobikā vai apvieno klasiskās aerobikas un stepa aerobikas soļus; pilnveido balles deju vai mūsdienu dejas soļus; pilnveido akrobātikas elementus, savieno dažādus pārvietošanās veidus ar priekšmetu pārvietošanas prasmēm ar un bez mūzikas pavadījuma.</p> <p>Ar skolotāja atbalstu darbojas estētiskās vingrošanas uzdevumos stājas un grācijas veidošanai, kas ietver vingrošanas un dejas elementus, kā arī ķermeņa plastiku. Piemēram, izpilda kompozīcijas, kuru sastāvā ir daudzveidīgas un dažādas ķermeņa kustības – ķermeņa viļņi, šūpoles, griezieni, lēcieni un deju soļi.</p> <p>Vingrinās izpildīt uzdevumus, kas iekļauj dažādu priekšmetu (aplis, bumba, vāļītes, lentas un aukla) metienus, tvērienus ar un bez roku palīdzības, ripināšanu. Atbilstoši fiziskajām spējām un veselībai vingrinājumos iekļauj arvien sarežģītākas un kompleksākas situācijas, piemēram, priekšmetu metienus (mainot amplitūdu, augstumu) un tvērienus savienojumā ar tādiem akrobātiskiem elementiem kā kūlenis.</p> <p>Patstāvīgi darbojoties vingrošanas kombinācijās, izmanto sev piemērotākos un iepriekš apgūtos akrobātikas elementus, piemēram, kūleņus, pārvēlienus, stājas, izklupienus, balstus un sēdes uz grīdas, līdzsvarus.</p> <p>Patstāvīgi un ar skolotāja atbalstu gūst pieredzi, veidojot priekšnesumus (līdz 3 minūtēm), kas ietver sevī dažādu veidu dejas, plastikas, mīmikas (pantomīmas) elementus, ritmiskas, ar mūziku saskaņotas ķermeņa kustības savienojumā ar priekšmetu manipulācijām, dažādus stilizētus akrobātikas elementus, kā arī citu sporta veidu vingrinājumus.</p> |
|  | <p><b>Lietišķajā vingrošanā</b> pēc skolotāja dotajiem paraugiem patstāvīgi vai, strādājot grupā, veido un demonstrē vingrošanas kompleksus, kas stiprina visu ķermeņa muskulatūru veselības veicināšanai, piemēram, rīta rosmes kompleksu, vingrinājumu kompleksus, kas ir piemēroti, ja darbs saistīts ar ilgstošu aktīvu datora izmantošanu vai sēdēšanu (redzes sasprindzinājums, ilgstoša kakla daļas slodze, plaukstu locītavu pārslodze). Apraksta, modelē un demonstrē vingrojumu kompleksus, kas palīdz uzlabot dzīves kvalitāti darba vai mācību vidē – piemēram, izvērtē, kādus vingrojumus izpildīt kopīgos vingrošanas pārtraukumos vai atpūtas pauzēs darba vai mācību vidē.</p> <p>Apgūst, izvērtē un pilnveido dažādus vingrošanas kompleksus, kuri veicina vispārējo un speciālo fizisko sagatavotību, kas nepieciešama sevis izraudzītajā profesijā vai sporta veida tehnikas apguvei profesionālajā sportā – piemēram, spēka vingrinājumi rokām un plecu joslai vai ķermeņa augšdaļai (rumpim).</p>   |
| <p><b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b></p> | <p>Atbilstoši fiziskās aktivitātes specifikai un fiziskajai slodzei patstāvīgi veic iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes, sasniegtu labu psiholoģisko sagatavotību un izsargātos no traumām.</p> <p>Pēc dotajiem paraugiem patstāvīgi vai, strādājot grupā, regulāri un atbilstoši savai veselībai un vajadzībām veic dažādus vingrojumus/vingrinājumus ar partneri, pie vingrošanas sienas, uz vingrošanas sola un ar to, ar daudzveidīgu inventāru – piemēram, izmanto hanteles, vingrošanas bumbas, lielās fitnesa bumbas, līdzsvara pamatnes, vingrošanas nūju kustību koordinācijas, lokanības un spēka attīstīšanai.</p>   |

|   |  |
|---|--|
| <b>Emocionālā pašregulācija</b>         | Pēc dotajiem paraugiem praktizē vingrinājumus, kas palīdz atslābināties, samazina spiedi un pat ļauj piekļūt tādiem ķermeņa iekšējiem resursiem kā mīlestības, harmonijas un prieka emocijām un jūtām – piemēram, intensīva žāvāšanās vai "spageti vingrinājums" (izmantojot nevēlīta un vēlīta spageti ideju).  |
| <b>Drošas rīcības prasmju pilnveide</b> | Izvērtē iespējamos drošības riskus un secina, kādi faktori var ietekmēt vingrinājumu izpildes kvalitāti un personīgo veselību – piemēram, vai nodarbības vieta ir droša, kāds ir grīdas segums, vai vingrošanas aprīkojums un apkārtējie objekti nerada dzīvībai bīstamas situācijas (risku izvērtēšana). Lomu un imitācijas spēlēs izvērtē iespējamos traumu gūšanas riskus un pirmās palīdzības sniegšanas iespējas. |

### Metodiskais komentārs

Vingrinājumi ar priekšmetiem jāizpilda stundas galvenajā daļā, turklāt pilnveidošanas vingrinājumiem jābūt jau iepriekš apgūtiem – tādiem, kurus izpilda intensīvi. Pēc pamatu apgūšanas kustības tiek pilnveidotas un nostiprinātas: mainot amplitūdu un metienu augstumu; izpildot ķermeņa papildu kustības (lēcienos, līdzsvaros, griezienos, lokanības elementos); ieviešot apgrūtinājumus tvērienos (aiz muguras, zem kājām, krustojot rokas). Turpmākā pilnveidošana notiek, savienojot elementus sērijās: sērijā ietilpst gan vienādi, gan atšķirīgu struktūrgrupu elementi.

## Optimālais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** otrais un trešais kursa apguves gads, vismaz 25 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** eksperimentēt, ģenerēt idejas un veidot jaunus deju zīmējumus, kustību kombinācijas un vingrojumu kompleksus, kas nostiprina veselību un darba spējas.

### Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas  | Prasmes   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atlētiskā vingrošana uzlabo un saglabā funkcionālās spējas, stāju un mazina muskuļu nelīdzsvarotību, ko rada ikdienas darba vide un stress. Tā labvēlīgi ietekmē cilvēka fizisko stāvokli tikai tad, ja slodzes apjoms un intensitāte ir mērena. (F.O.1.3.2.)</li> <li>• Apgūstot dejas un kustību mākslu, iemācāmies iepazīt, saprast un cienīt otru cilvēku un socializēties. (F.O.1.3.1.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izvērtējot savas dejošanas spējas un prasmes, eksperimentē, iztēlojas, savieno daudzveidīgus elementus, ģenerē idejas un veido jaunus deju zīmējumus, paša modelētas dejas. (F.O.1.3.1.)</li> <li>• Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus savu funkcionālo spēju uzlabošanai, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, un plāno mērķa sasniegšanas soļus. (F.O.2.1.)</li> <li>• Apzināti orientējas uz kopīgo labumu un grupai nozīmīgu mērķu sasniegšanu, spēj pārstāvēt savas un respektēt citu intereses, ja grupas un paša vajadzības ir atšķirīgas. (VSK.F.Li.2.)</li> <li>• Atbildīgi izvērtējot situāciju, pieņem atbildīgus lēmumus un lieto paš aizsardzības prasmes. (F.O.1.3.3.)</li> </ul> |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts  | Ieradumi  |
| <p>Pamana jaunas iespējas, mērķtiecīgi un elastīgi izmanto pats savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem, īstenotu savu ieceru, izvērtē un atbildīgi izmanto arī citu idejas. (F.O.1.3.1.)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu izvirzīt personiskās izaugsmes mērķus un formulēt kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība).</li> </ul>   |



## Moduļa apguves norise

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Mērķu izvirzīšana un uzraudzīšana</b></p>             | <p>Skolēns veido snieguma dienasgrāmatu, kurā pieraksta savus izvirzītos mācību mērķus, konkrētus uzdevumus to īstenošanai. Formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa sasniegšanas soļus, uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā. Mērķu sasniegšanai nosaka personīgo motivāciju – piemēram, kāpēc man tas ir svarīgi? Kā tas ietekmēs manu emocionālo stāvokli? Kur es to pielietošu turpmāk? Apzina, analizē un izvērtē potenciālos šķēršļus mērķa sasniegšanai. Piemēram, patstāvīgi analizē savu darbību deju izpildījumā vai vingrošanas kombinācijās un secina, ka nepieciešams uzlabot dažādu stilu deju soļu savienojumus mūzikas pavadījumā. Patstāvīgi vai ar skolotāja atbalstu atrod un izvēlas sev piemērotākos vingrinājumus gan prasmes pilnveidošanai, gan fizisko spēju – piemēram, ritma izjūtas – uzlabošanai. Izveido vingrinājumu izpildes plānu (kad, cik daudz un kā tie tiks izpildīti) un seko līdzīti tā izpildei. Snieguma progress tiek novērtēts saskaņā ar plānu, izpildot deju soļus dažādos mūzikas ritmos – ātrāk, lēnāk.</p>  |
| <p><b>Stratēģiju un taktikas paņēmieni pielietojums</b></p> | <p>Pamana jaunas iespējas, kā mērķtiecīgi un elastīgi izmantot iepriekš apgūtos deju un vingrošanas elementus, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem. Patstāvīgi vai sadarbojoties ar citiem, rada ideju, izstrādā tās īstenošanas fāzes un demonstrē jauno produktu – deju. Lai veiksmīgi realizētu ideju, izstrādā rīcības stratēģiju, piemēram, kāda būs kompozīcija un horeogrāfija, kompozīcijas struktūra un saturs, radošais process, apsver kompozīcijas tehniku, muzikālā materiāla izvēli un atbilstību. Deju un vingrošanas kompozīcijas ietver sevī daudzveidīgas un dažādas ar mūziku saskaņotas ķermeņa kustības, piemēram, ķermeņa viļņus, šūpoles, griezienus, lēcienus, deju soļus, plastikas, mīmikas (pantomīmas) elementus, ritmiskas kustības savienojumā ar priekšmetu (aplīš, bumba, vāļītes, aukla un lenta) manipulācijām, dažādus stilizētus akrobātiskas elementus, kā arī citu sporta veidu vingrinājumus.</p>   |
| <p><b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b></p>    | <p>Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai patstāvīgi izvēlas un izpilda atlētiskās vingrošanas vingrinājumus, izmantojot dažādu inventāru un aprīkojumu, piemēram hanteles, pildbumbas, ierīces dažādām muskuļu grupām, harmoniskai ķermeņa attīstīšanai. Konsultējoties ar skolotāju izpilda atlētiskās vingrošanas dinamiskos (smaguma pārvietošana, kad mainās muskuļšķiedru garums) un izometriskos (smaguma noturēšana, atrodoties dažādās pozās bez kustībām, kad muskuļu sasprindzinājums, šķiedru garumam nemainoties, ir maksimāls, bet īslaicīgs) vingrinājumus.</p> <p>Izpildot atlētiskās vingrošanas vingrinājumus, pielāgo slodzi un izpildījuma specifiku, piemēram: <b>spēka attīstīšanai</b> izmanto personisko ķermeņa masu, atšķirīga smaguma priekšmetus, partnera pretestību, trenāžierus, pretestības gumijas, piekares sistēmas iekštelpās un ārā; <b>vispārējās izturības un ātrumsizturības palielināšanai</b> – skriešanu uz kardiotrenažiera skrejceļiņa vai braukšanu ar velotrenažieri; <b>lokanības uzlabošanai</b> – statisko stiepšanos, lēnu dinamisko stiepšanu ar nelielu un pilnu kustību amplitūdu, aktīvu dinamisku stiepšanu ar nelielu un pilnu kustību amplitūdu; dažādībai var izmantot tādu vingrinājumus kā joga, <i>animal flow</i>, pilates, ar inventāru un bez tā, individuāli, pāri vai grupā; <b>koordinācijas sekmēšanai</b> izpilda prasmju vingrinājumus neierastā stāvoklī vai apstākļos, ierobežotā vai samazinātā izpildes laukumā, ar dažādām papildu kustībām.</p> <p>Pirms fiziskās aktivitātes patstāvīgi izmanto kritērijus, metodes un izvērtē savu fizisko stāvokli. Piemēram, nosaka sev pieļaujamo maksimālo pulsu (220 mīnus vecums); izrēķina sev nepieciešamo slodzes intensitāti no maksimālā pulsa, (piemēram, spēka, izturības, ātrumsizturības, lokanības vai koordinācijas attīstīšanai vai konkrētai stundas daļai) un nosaka, kāda būs atbilstošā pulsa frekvence.</p> <p>Skolotāja vadībā un uzraudzībā pilnveido un pielieto pašaizsardzības paņēmienus, kuru mērķis ir sevis aizsargāšana un veselības saglabāšana. Pašaizsardzības paņēmienus izpilda atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai. Pašaizsardzības nodarbību iesildīšanās daļā izmanto šādus vingrinājumus: dažādu veidu soļošanu, skriešanu, lēkšanu, uzmanības vingrinājumus, vingrinājumus, izmantojot partnera pretestību, akrobātiskus elementus.</p> |

**Emocionālā  
pašregulācija**

Izvēlas un izmanto sev piemērotākās emociju kontroles un regulācijas iespējas deju un vingrošanas kombināciju izpildes laikā; piemēram, apsver, kā saprot savas emocijas (nepieciešams apzināties, kā tās izpaužas, identificēt tās, saprast, ko emocijas maina, kāda ir to ietekme); kā kontrolē savu uzvedību (kā emocijas ietekmē ķermeni, spēju pieņemt pārdomātu lēmumu).

**Mācību līdzekļi****Mācību materiāli**

*Skola2030* mācību līdzeklis

## Āra fiziskās aktivitātes

|   |  |  |   |                         |
|---|--|--|---|-------------------------|
| <b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(I) | <b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(II) | <b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b><br>(III) | <b>Āra fiziskās aktivitātes</b><br>(IV) | <b>Peldēšana</b><br>(V) |
| <b>Fiziskā veselība (VI)</b>  |  |  |   |                         |
| <b>Fiziskā drošība (VII)</b>  |  |  |   |                         |

### Vispārīgais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** pirmais kursa apguves gads, 20 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** pielietot apgūtās prasmes daudzveidīgos vingrinājumos atbilstoši fiziskās aktivitātes specifikai un pārvietoties dažāda reljefa, garuma distancēs un trasēs.\*

\* Āra fiziskās aktivitātes skola piedāvā atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam.

## Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas   | Prasmes   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Fiziskās aktivitātes ārā samazina sasprindzinājuma, nomāktības sajūtu, dusmas un uzlabo pašsajūtu. (VSK.F.Li.2.)</li> <li>Ja fizisko aktivitāšu laikā klausās mūziku, tā var uzlabot izpildījumu un pat likt domāt, ka aktivitāte ir vieglāk paveicama. Mūzikas tempu ieteicams pielāgot fiziskās aktivitātes intensitātei. (VSK.F.Li.2.)</li> <li>Jāatceras – ja pārvietojas distancē un austiņās klausās mūziku, jābūt divkārt uzmanīgākam. Nedrīkst aizmirst, ka drošībai vienmēr jābūt pirmajā vietā! (VSK.F.Li.3.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pielieto iepriekš apgūtās prasmes, lai pēc iespējas efektīvāk izmantotu sev piemērotāko pārvietošanās veidu dažādās fiziskajās aktivitātēs, dažādās vidēs un dažāda garuma distancēs. (F.V.1.4.2.); (F.V.1.4.3.); (F.V.1.4.4.); (F.V.1.4.4.); (F.V.1.4.6.)</li> <li>Analizē, izvērtē un izmanto vieglatlētikas vingrinājumu kompleksus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai. (F.V.1.4.1.)</li> </ul> |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts   | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Regulāri darbojas daudzveidīgās ārā fiziskajās aktivitātēs, izmantojot pieejamos resursus un apkārtējās vides objektus, veido dažādas grūtības pakāpes distances un veic vingrinājumus fizisko spēju uzlabošanai. (F.V.2.1.)</li> <li>Modelē dažādus iespējamus drošības riskus fiziskajās aktivitātēs, plāno soļus, kā rīkoties konkrētā situācijā, ievērojot savu un citu drošību. (VSK.F.Li.3)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>Attīsta ieradumu saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> </ul>   |
| <p><b>Jēdzieni:</b> ārā fiziskās aktivitātes, braukšanas prasmes ar sporta inventāru, "biatlona trase"</p>  |   |

## Moduļa apguves norise

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Prasmju pielietojums āra fiziskajās aktivitātēs</b></p> | <p>Ar skolotāja atbalstu aktualizē iepriekš apgūtās daudzveidīgo āra fizisko aktivitāšu – piemēram, skriešanas, lēkšanas, mešanas, nūjošanas, slēpošanas, slidošanas – prasmes un pilnveido tās daudzveidīgos vingrinājumos.</p> <p><b>Vieglatlētikas prasmes</b> (skriešana, lēkšana, priekšmetu mešana) pilnveido, izmantojot skolotāja dotos daudzveidīgos vingrinājumus atbilstoši videi, resursiem, laikapstākļiem, savai veselībai un fiziskajām spējām; piemēram, izpilda daudzveidīgus sprinta un slaloma skrējienus, horizontālos un vertikālos lēcienus, rotējošos metienus. Veido vieglatlētikas šķēršļu joslas (dabiskās un mākslīgi veidotās vidēs) no iepriekš apgūtiem skriešanas, lēkšanas un mešanas vingrinājumiem un pilnveido pārvietošanās, šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas prasmes. Piemēram, "biatlona" trasē izpilda rotējošos metienus, precīzo tāllēkšanu, slaloma skrējieni un izturības skrējieni līdz 5 minūtēm.</p> <p>Regulāri un ar skolotāja palīdzību pilnveido parkūra specifiskās prasmes, piemēram, precizitātes lēcienus, piezemēšanos, kūleni, šūpošanos, uzlēcšanu un nolēcšanu.</p> <p><b>Orientēšanās prasmes</b> (kartes noorientēšana pēc apkārtējiem objektiem vai kompasa, kartes lasīšana, attāluma, virziena noteikšana un kontrole) pilnveido, izmantojot dažādas kartes skolotāja vai kopīgi ar citiem skolēniem veidotā distancē, pārvietojoties labi pāredzamā vai nepazīstamā apvidū.</p> <p><b>Nūjošanas prasmes</b> (rokas vēzieni, pēdas stāvoklis un atspēriens, nūjas noslogošana, plaukstas un katra atsevišķā pirksta kustība, ķermeņa stāvoklis) pilnveido pēc skolotāja dotā parauga daudzveidīgos vingrinājumos.</p> <p><b>Slēpošanas prasmes</b> (pārvietošanās veidi līdzenumā vai nogāzēs, kalnā kāpšanas vai bremzēšanas veidi) pilnveido skolotāja vai kopīgi ar citiem skolēniem veidotā trasē ar daudzveidīgu reljefu.</p> <p><b>Slidošanas prasmes</b> (pamatstāja, slidojuma uzsākšana, apstāšanās, bremzēšana) pilnveido pēc skolotāja dotā parauga daudzveidīgos vingrinājumos un kopīgi ar skolotāju veidotās distancēs. Slidošanas elementus efektīvi pielieto jaunās nestandarta situācijās, piemēram, spēlējot komandu spēles vai veidojot deju priekšnesumus uz ledu.</p> <p><b>Braukšanas prasmes ar sporta inventāru</b> pilnveido pēc skolotāja dotā parauga, braucot šķēršļotās trasēs ar dažādas sarežģītības elementiem.</p> |
| <p><b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b></p>      | <p>Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai, fiziskajai gatavībai un fiziskās aktivitātes specifikai ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi izvēlas un izpilda vingrinājumus spēka, vispārējās izturības, ātruma īpašību uzlabošanai, lai attīstītu, piemēram, parkūra elementu izpildei nepieciešamo līdzsvara izjūtu.</p>   |
| <p><b>Emocionālā pašregulācija</b></p>                        | <p>Āra fiziskajās aktivitātēs skolēniem tiek piedāvāti vingrinājumi un darbība dažādu veidu distancēs un trasēs ar atbilstošu slodzi, lai fiziskā aktivitāte sniegtu patīkamas emocijas, gandarījumu un personīgo drošību – piemēram, ja skolēns nejūtas komfortabli, dodoties distancē vienatnē, šo aktivitāti veic divatā, līdz ar to iespējams mainīt emocijas, ko rada ārēji apstākļi. Pēc skolotāja dotā vingrinājuma parauga pilnveido prasmi mierīgi reaģēt stresa situācijās, kas rodas trases veikšanas laikā – piemēram, slēpojot var rasties baiļu sajūta nobrauciena laikā no kalna. Lai uzlabotu labsajūtu fizisko aktivitāšu laikā, klausās mūziku un piemēro to atbilstoši aktivitātes izpildes ātrumam.</p>  |
| <p><b>Drošas rīcības prasmju pilnveide</b></p>                | <p>Kritiski izvērtē, vai āra fiziskās aktivitātes vietas reljefs un distances garums atbilst savai fiziskajai sagatavotībai, veselībai un drošībai.</p> <p>Ar skolotāju un klasesbiedriem reflektē par dažādu distanču veikšanas pamatnosacījumiem, lai fiziskā aktivitāte sniegtu patīkamas emocijas, gandarījumu un personīgo drošību – piemēram, apspriež, vai fiziskā aktivitāte notiks lauku apvidū vai pilsētas vidē; kādi laikapstākļi ir gaidāmi; kāds ir vispiemērotākais apģērbs un apavi.</p>   |

## Optimālais līmenis

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** otrais un trešais kursa apguves gads, vismaz 25 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** izmantot atbilstošas stratēģijas un efektīvākos taktikas paņēmienus un lietot daudzveidīgas prasmes, pārvietojoties dažādas grūtības pakāpes distancēs dažādās vidēs.

### Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas   | Prasmes   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veicot dažādus pārgājienus, skriešanas, orientēšanās, nūjošanas un slēpošanas distancēs, stratēģijas un taktikas paņēmieni ir līdzīgi. (F.O.1.4.6.)</li> <li>• Jāatceras – ja pārvietojas distancē un austiņās klausās mūziku, jābūt divkārt uzmanīgākam. Nedrīkst aizmirst, ka drošībai vienmēr jābūt pirmajā vietā! (VSK.F.Li.3.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Izmanto stratēģijas un efektīvākos taktikas paņēmienus distanču plānošanā dažādās vidēs, kas sekmē individuālā (personiskā) snieguma izaugsmi. (F.O.1.4.2.); (F.O.1.4.3.); (F.O.1.4.5.); (F.O.1.4.6.)</li> <li>• Patstāvīgi formulē snieguma kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts un plāno mērķa sasniegšanas soļus (F.O.1.4.4.)</li> <li>• Analizē, izvērtē un izmanto vingrinājumu kompleksus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai, atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai. (F.O.2.1.)</li> </ul> |
| Komplekss sniedzamais rezultāts   | Ieradumi  |
| <p>Regulāri darbojas daudzveidīgās āra fiziskajās aktivitātēs, izmantojot pieejamos resursus un apkārtējās vides objektus, darbojas dažādas grūtības pakāpes distancēs, pielietojot efektīvākās stratēģijas un taktikas variantus. (F.O.1.4.5.)</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>• Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> </ul>   |
| <p><b>Jēdzieni:</b> snieguma dienasgrāmata</p>  |   |

## Moduļa apguves norise

|   |   |
|---|---|
| <p><b>Mērķa izvirzīšana un uzraudzīšana</b></p>             | <p>Veido snieguma dienasgrāmatu, kurā pieraksta sevis izvirzītos mācību mērķus un konkrētus uzdevumus to sasniegšanai. Formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa sasniegšanas soļus, uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā. Mērķu sasniegšanai nosaka personīgo motivāciju – piemēram, kāpēc man tas ir svarīgi? Kā tas ietekmēs manu emocionālo stāvokli? Kur es to pielietošu turpmāk? Apzina, analizē un izvērtē potenciālos šķēršļus mērķa sasniegšanai. Piemēram, definē mērķi noskriet 5 km distanci masu skrējienā, izvērtē savu fizisko sagatavotību, izstrādā sagatavošanās plānu, iekļaujot tajā dažādus vingrinājumus. Pēc katras nodarbības pieraksta veiktās aktivitātes, apraksta, kā jutās nodarbības laikā, kas šķita grūts, fiksē arī vidējo ātrumu un pulsu skrienot un atpūšoties, “sadedzinātās” kalorijas un vispārējo veselības stāvokli.</p>  |
| <p><b>Stratēģiju un taktikas paņēmieni pielietojums</b></p> | <p>Praktiski darbojoties, sadarbībā ar skolotāju un klasesbiedriem izstrādā, piemēram, stratēģijas un taktikas paņēmieni pielietojumu, lai piedalītos skriešanas masu pasākumā. Vispirms katrs skolēns izvirza savu mērķi un motivāciju, kāpēc vēlas piedalīties. Patstāvīgi vai ar skolotāja palīdzību izvērtē savu fizisko sagatavotību, veselību, veicamās distances garumu, iepazīstas ar maršruta plānojumu – vai trases segums būs asfaltēts vai citāds, kādu apģērbu un apavus lietot, kur būs izvietoti ūdens paņemšanas un pirmās palīdzības punkti. Pēc iepazīšanās ar šiem nosacījumiem un to izvērtēšanas izstrādā savus taktikas paņēmienus, kā veikt distanci – kā un ar ko kontrolēt skriešanas tempu, cik bieži lietot ūdeni skrējiena laikā, kā sadalīt spēkus distancē, lai veiksmīgi sasniegtu finišu.</p> <p>Analizē, reflektē un secina, ka, veicot pārgājienus, skriešanas, orientēšanās, nūjošanas un slēpošanas distances, stratēģijas un taktikas paņēmieni ir līdzīgi. Piemēram, pirms doties pārgājienā, ir jāplāno konkrētā pārgājiena maršruts, jāvienojas ar klasesbiedriem par tā ilgumu, norises termiņu (mēnesis, diena), dalībnieku skaitu, pārgājiena maršrutam atvēlēto laiku (stundas) un aptuveno pārgājiena garumu (kilometri). Kad pamatinformācija (izvēlētie pārgājiena nosacījumi) ir skaidri, jāizvirza konkrētā pārgājiena mērķis. Lai pārgājiens notiktu veiksmīgi, jāsadala pārgājiena dalībnieku pienākumi, kā arī jāvienojas par pārgājiena plānošanas darbu izpildes laiku.</p> <p>Pārgājiena maršruta plānošanu sāk ar apvidus kartes izpēti, atzīmējot tajā visus interesējošos apskates objektus. Pēc tam izvēlas konkrēto pārgājiena maršrutu, ievērojot noteikto pārgājiena kilometražu (gadījumā, ja daļa apskates objektu tajā neiekļaujas, jāizvēlas tie, kuri vairāk atbilst izvirzītajam pārgājiena mērķim).</p> <p>Ja plānots iet sportiskajā (izturības) pārgājienā, labāk izvēlēties kartē labi “nolasāmu” apvidu, kas vismaz daļēji atrodas apdzīvotās vietās, kur pieejams transports vai nepieciešamības gadījumā var saņemt līdzcilvēku palīdzību. Atbilstoši savām spējām un pieejamajiem resursiem skolēni, vienojoties ar skolotāju, no dažādu institūciju piedāvātajiem maršrutiem izvēlas vienas dienas kājnieku tūrisma pārgājienu, kurā iekļauti daudzveidīgi tūrisma tehnikas paņēmieni un dažādas tūrisma aktivitātes, kas veicina komandas sadarbību un spēju kopīgi virzīties uz nosprausto mērķi.</p> <p>Orientēšanās vingrinājumos lieto dažādas kartes (piemēram, orientēšanās, aerofoto) un izvēlas piemērotāko karti savai aktivitātei – tādu, kurā ir vairāk informācijas par apvidu –, kā arī plāno un izmanto drošāko un ātrāko ceļa variantu, lai sasniegtu kartē atzīmēto punktu. Lai to izdarītu, jāņem vērā kartes mērogs un jānosaka, cik metriem dabā atbilst 1 cm uz kartes; jāorientē karte; jāatrod kartē sava patreizējā atrašanās vieta; jānosaka vieta, kurā jānokļūst, un virziens, kurā jādodas; ja vietā, kurā jānokļūst, nav īpaši piemērotu orientieru, jāskatās 200 metru rādiusā ap galamērķi, cenšoties atrast kādu labāk pamanāmu objektu.</p> |

|   |   |
|---|---|
| <b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b> | <p>Pirms fiziskās aktivitātes patstāvīgi izmantojot skolotāja dotos kritērijus un metodes, izvērtē savu fizisko stāvokli, piemēram, <b>nosaka sev pieļaujamo maksimālo pulsu</b> (220 mīnus vecums); <b>izrēķina sev nepieciešamo slodzes intensitāti no maksimālā pulsa</b> (piemēram, spēka, izturības, ātrumsizturības, lokanības vai koordinācijas attīstīšanai vai konkrētai stundas daļai) un nosaka, kāda būs atbilstošā pulsa frekvence; <b>nosaka ķermeņa maksimālo spēju uzņemt skābekli</b> (<math>VO_2</math> max rādītājs) ar Kūpera 12 minūšu testa palīdzību. Pēc fiziskās slodzes nosaka normālas pašsajūtas atjaunošanās laiku, piemēram, to, cik ātri pulss atjaunojas tādā pašā līmenī kā pirms nodarbības.</p> <p>Analizē un izvērtē savus ēšanas paradumus pirms un pēc fiziskās aktivitātes, sakarību starp enerģiju, kas uzņemta ar uzturu, un fizisko aktivitāšu laikā iztērēto enerģiju, kā arī individuālās šķidruma uzņemšanas vajadzības.</p> |
| <b>Emocionālā pašregulācija</b>                   | <p>Lai uzlabotu labsajūtu fizisko aktivitāšu laikā, klausās mūziku un piemēro tās ritmu atbilstoši aktivitātes izpildes ātrumam.</p>  |

## Mācību līdzekļi

### Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis



## Peldēšana

|   |  |  |   |                         |
|---|--|--|---|-------------------------|
| <b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(I) | <b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(II) | <b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b><br>(III) | <b>Āra fiziskās aktivitātes</b><br>(IV) | <b>Peldēšana</b><br>(V) |
| <b>Fiziskā veselība (VI)</b>  |  |  |   |                         |
| <b>Fiziskā drošība (VII)</b>  |  |  |   |                         |

**Moduļa apguvei ieteicamais laiks:** otrais un trešais kursa apguves gads, vismaz 25 mācību stundas

**Moduļa apguves mērķis:** pilnveidot un lietot peldētprasmes daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs ūdenī un turpināt apgūt drošu rīcību ūdenī.

## Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas   | Prasmes   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ūdens aerobikas vingrinājumi paredzēti veikšanai baseinā, tomēr lielāko daļu no tiem var veikt jebkurā ūdenstilpē, kuru pazīst un kurā jūtas droši un komfortabli. (F.O.1.5.1.)</li> <li>• Izmantojot glābšanas vesti, var novērst lielāko daļu nelaimes gadījumu, kas notiek ūdens aktivitāšu – piemēram, braukšanas ar laivu, kajaku vai SUP dēli – laikā. (VSK.F.Li.3)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pilnveido un vingrinājumos pielieto iepriekš apgūtās peldētprasmes, mērķtiecīgi iekļauj tās zināmās un jaunās fiziskajās aktivitātēs ūdenī atbilstoši videi un pieejamajiem resursiem.(F.O.1.5.1.)</li> <li>• Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai pēc iepriekš dotajiem paraugiem patstāvīgi izvēlas un izpilda vingrinājumus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai. (F.O.2.1.)</li> </ul>  |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts   | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Darbojas daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs ūdenī, analizē un izvērtē to pozitīvo ietekmi uz organisma fizioloģisko, emocionālo un psiholoģisko stāvokli. (F.O.2.4.)</li> <li>• Izpēlē un modelē dažādas iespējamās bīstamās situācijas ūdenī, plāno soļus, kā rīkoties konkrētā gadījumā, ievērojot savu un citu drošību. (VSK.F.Li.3.)</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu peldēšanas laikā rūpēties par savu veselību un drošību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>• Attīsta ieradumus peldēties tikai iepriekš izpētītās ūdenstilpēs un oficiālās peldvietās, izvērtējot iespējamus riskus, pieņem lēmumus un rīkoties droši (neskriet ūdenī sakarsušam, nelēkt ūdenī uz galvas, vienmēr uzvilkt glābšanas vesti, gatavojoties braukt laivā, jahtā vai ar ūdens motociklu). (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)</li> <li>• Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> </ul> |
| <p><b>Jēdzieni:</b> ūdens kompetence</p>  |   |

## Moduļa apguves norise

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Prasmju pielietojums fiziskajās aktivitātēs ūdenī</b></p> | <p>Darbojoties spēlēs un vingrinājumos ūdenī, pilnveido iepriekš apgūtās peldētprasmes, piemēram, peld uz krūtīm un muguras, nirst un ielec ūdenī. Izmantojot daudzpusīgus praktiskus uzdevumus un vingrinājumus, pārvar dažādus šķēršļus un maina peldēšanas stilus.</p> <p>Pilnveido prasmes peldēt apgērbā, piemēram, peld šortos un īsajā kreklā, peld ar garām biksēm, kreklu ar garām piedurknēm un apaviem, peld ar vieglu jaku un apaviem.</p> <p>Skolotājs piedāvā daudzveidīgus vingrinājumus no visām komandu spēju prasmju grupām un rosina reflektēt, kā šīs prasmes iespējams izmantot citās komandu spēlēs – piemēram, piespēles un tvērienus ūdenspolo spēlē –, tādējādi nostiprinot prasmes jaunās situācijās. Pēc skolotāja dotajiem vingrinājumu paraugiem iesaistās ūdens aerobikas prasmju apgūšanā, piemēram, izpilda dažādu veidu lēcienus, pietupienus, kāju vēzienus, skrējienus u. c. ar inventāru (piemēram, ūdens hanteles, bumbas, garās ūdens “nūdeles”) un bez tā.</p>  |
| <p><b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b></p>        | <p>Atbilstoši savai individuālajai fiziskajai sagatavotībai un veselībai nopeld 100 metru distanci brīvā stilā un 50 metru distanci uz muguras.</p> <p>Pēc skolotāja dotā parauga veic vingrinājumus ūdenī visu muskuļu grupu, piemēram, kāju, roku, muguras, vēdera un kakla muskulatūras attīstīšanai.</p> <p>Ar skolotāja palīdzību vai patstāvīgi izvērtē fiziskās sagatavotības attīstības dinamiku un fiksē to fizisko aktivitāšu dienasgrāmatā.</p>   |
| <p><b>Emocionālā pašregulācija</b></p>                          | <p>Pielieto iztēles un vizualizēšanas prasmes, lai veidotu individuālo pieredzi, kas veicina pozitīvu un sekmīgu darbības izpildi nākotnē (vingrinājumos iekļauj dažādus redzes tēlus un kustību izjūtas).</p> <p>Ja kādam skolēnam ir bailes no došanās ūdenī, viņš nejūtas droši vai nevar ātri apgūt vingrinājumus, skolotājs kopīgi ar klasesbiedriem viņu iedrošina, sniedz atbalstu vingrinājumu izpildē vai sadarbības prasmju apgūvē. Piemēram, šāds skolēns izpilda dotos uzdevumus seklākajā baseina vietā vai iet ūdenī kopā ar klasesbiedru, kurš tur jūtas ļoti droši un pārliecināti.</p>  |
| <p><b>Drošas rīcības prasmju pilnveide</b></p>                  | <p>Pirms uzsākt spēlēt ūdenspolo vai citu aktivitāti ūdenī, kopīgi ar komandas biedriem izvērtē iespējamās drošības riskus un secina, kādi faktori var ietekmēt drošību ūdenī un veselību – piemēram, kādas ir komandas biedru peldētprasmes, emocionālā pašsajūta ūdenī un spēles noteikumi.</p> <p>Veicot skolotāja dotos vingrinājumus, piemēram, peld, uzvilcis glābšanas vestī, mēģina gulēt uz ūdens, peldot veic īrienus tikai ar kājām, lec no baseina malas ūdenī.</p> <p>Izpilda vingrinājumus izdzīvošanai ūdenī – piemēram, pēc negaidītas iekrišanas ūdenī tālu no krasta apgērbā sasniedz krastu, pārvarot šķēršļus, tostarp pakļūšanu zem kāda objekta vai upes straumi; transportē ūdenī objektu – mugursomu.</p> <p>Pilnveido prasmes, kā drošā veidā veikt glābšanu, ja noticis nelaimes gadījums uz ūdens – piemēram, sniedzot cietušajam mutiskas instrukcijas satvert piesietu virvi vai nolaist kājas (ja ir sekls); metot peldēšanas palīgierīci (glābējs atrodas uz sauszemes) vai padodot to (glābējs drošā veidā dodas ūdenī un saglabā distanci, vienlaikus dodot peldēšanas palīgierīci cietušajam, taču izvairoties no jebkāda veida fiziska kontakta!)</p> |

## Mācību līdzekļi

### Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis

## Fiziskā veselība

|   |  |  |   |                                 |
|---|--|--|---|---------------------------------|
| <p><b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br/>(I)</p> | <p><b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br/>(II)</p> | <p><b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b><br/>(III)</p> | <p><b>Āra fiziskās aktivitātes</b><br/>(IV)</p> | <p><b>Peldēšana</b><br/>(V)</p> |
| <p><b>Fiziskā veselība (VI)</b></p>   |  |  |   |                                 |
| <p><b>Fiziskā drošība (VII)</b></p>   |  |  |   |                                 |

**Ieteicamais laiks moduļa apguvei:** kursa ietvaros veselības modulim paredzētas ne vairāk kā 3 atsevišķas mācību stundas, pārējā mācību laikā apgūst integrēti visos sporta un veselības pamatkursa vispārīgā un optimālā līmeņa moduļos, kā arī citu mācību jomu pamatkursos atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem.

**Moduļa apguves mērķis:** gūt pieredzi un apzināties veselību veicinošu fizisko aktivitāšu nozīmi un pozitīvo ietekmi uz veselību, emocionālo labsajūtu, sociālo saskarsmi un pašizpaušmi, ikdienā rīkoties saskaņā ar veselīga dzīvesveida ieradumiem.

## Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas  | Prasmes   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Iztēles treniņš, ko reizēm sauc arī par vadīto iztēli, ietver vizualizāciju, lai palīdzētu vizualizēt vai iztēloties konkrētu notikumu. Sportā, izmantojot iztēli, prāts un ķermenis tiek trenēts vienlaikus, lai apgūtu konkrēto prasmi. (F.V.2.4.); (F.O.2.4.)</li> <li>Stress ir pavisam normāla ikdienas parādība, svarīgi ir iemācīties ar to sadzīvot un tikt ar to galā. (F.V.2.5.); (F.O.2.5.)</li> <li>Aerobie, spēka un muskuļu stiepšanas vingrinājumi nostiprina veselību un veicina veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanos. (VSK.F.Li.2.)</li> <li>Uztura bagātinātāji nav “brīnumlīdzekļi”, tie nespēj aizvietot veselīgu, sabalansētu uzturu, fiziskās aktivitātes un pozitīvu attieksmi pret dzīvi. (F.V.2.3.); (F.O.2.3.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi plāno, īsteno, izvērtē un pielāgo fiziskās aktivitātes fizisko spēju uzlabošanai, savas fiziskās un psihiskās veselības uzturēšanai. (F.V.2.1.); (F.O.2.1.)</li> <li>Pēta, analizē un izvērtē sabalansēta uztura lietošanas principus un ieradumus, kā arī izvērtē uztura bagātinātāju lietošanas lietderību un iespējamos riskus un pieņem izsvērtus lēmumus savas veselības nostiprināšanai. (F.V.2.3.); (F.O.2.3.)</li> <li>Izvirza personiskās izaugsmes mērķus veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanā, kā arī izvirza konkrētus uzdevumus šo mērķu sasniegšanai, formulē kritērijus, analizē, izdara secinājumus un nosaka darbības veselību veicinošu ieradumu nostiprināšanai. (VSK.F.Li.2.)</li> </ul> |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts  | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Plāno, īsteno, izvērtē un pielāgo fiziskās aktivitātes fizisko spēju uzlabošanai un savas veselības uzturēšanai, kā arī izvirza personiskās izaugsmes mērķus, uzrauga to izpildi, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa sasniegšanas soļus. (VSK.F.Li.2.)</li> <li>Izvēlas un izmanto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā. (VSK.F.Li.2.)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu fiksēt un analizēt savu fizisko aktivitāšu daudzumu un fiziskās slodzes kontroles datus. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>Attīsta ieradumu izvērtēt informācijas avotu ticamību, darbojoties ārpusskolas sporta centros. (Tikums – godīgums; vērtība – darba tikums)</li> <li>Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu veidot tādu fizisko aktivitāšu vidi, kurā neizmanto sportisko sniegumu uzlabojošas vielas. (Tikums – atbildība, godīgums; vērtība – dzīvība)</li> </ul>  |
| <p><b>Jēdzieni:</b> fiziskā slodze, enerģija, uzturs, uzturvielas, iztēles treniņš, vizualizācija</p>  |   |

## Moduļa apguves secība

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Mērķa izvirzīšana un uzraudzīšana</b></p>          | <p>Snieguma dienasgrāmatā fiksē sevis izvirzītos mācību mērķus veselīga dzīvesveida ieradumu veidošanā un konkrētus uzdevumus to realizēšanai. Formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa sasniegšanas soļus, uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā. Mērķu sasniegšanai nosaka personīgo motivāciju – piemēram, kāpēc man tas ir svarīgi? Kā tas ietekmēs manu emocionālo stāvokli? Kur to pielietošu turpmāk? Apzina, analizē un izvērtē potenciālos šķēršļus mērķa sasniegšanai. Piemēram, ar skolotāja palīdzību vai patstāvīgi izvērtē fiziskās sagatavotības attīstības dinamiku, fizisko aktivitāšu slodzes un elpošanas ritma ietekmi uz pašsajūtu un psiholoģisko labklājību, sakarību starp enerģiju, kas uzņemta ar uzturu, un enerģiju, kas iztērēta fizisko aktivitāšu laikā, savus ēšanas paradumus un ēdienreizes, dienas režīmu un tā ietekmi uz darba spējām un veselību.</p>   |
| <p><b>Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana</b></p> | <p>Atbilstoši fiziskās aktivitātes specifikai un fiziskajai slodzei patstāvīgi veic iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes, sasniegtu labu psiholoģisko gatavību un izsargātos no traumām.</p> <p>Pēc skolotāja dotajiem paraugiem patstāvīgi plāno un veic vingrinājumus atbilstoši katras fiziskās aktivitātes nodarbības sastāvdaļai, piemēram, iesildīšanās (5 līdz 7 minūtes), stiepšanās (8 līdz 10 minūtes), pamata un noslēdzošajai daļai (5 līdz 10 minūtes).</p> <p>Fiziskās īpašības attīsta saistībā ar prasmju pilnveidi vingrinājumos šķēršļu joslās, vingrinājumu kopumos, vingrinājumu apļos, izmantojot tādas skolotāja piedāvātās mācību metodes kā atkārtojumu, intervālu, pārmaiņus metode, mainot izpildījuma intensitāti, atkārtojumu sērijas.</p> <p>Atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai patstāvīgi izvēlas un izpilda šādus vingrinājumus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>spēka attīstīšanai</b>, piemēram, vingrinājumi ar personisko ķermeņa masu, ar atšķirīga smaguma priekšmetiem, ar partnera pretestību, uz trenāžieriem, ar pretestības gumijām, piekares sistēmām, brīviem svāriem iekšelpās un ārā;</li> <li>• <b>vispārējās izturības un ātrumsizturības palielināšanai</b>, piemēram, vispārējās izturības vingrinājumi (viegls skrējiens, ātra soļošana, skrējiens ar uzdevumu pēc dažādu veidu signāliem, ar dažādas intensitātes kustībām, mācību stundas ievaddaļā), šķēršļu joslas pārvarēšana, pielietojot dinamiskos vingrinājumus, kustību rotaļas ātrumsizturības un vispārējās izturības attīstīšanai, mainot rotaļas sižetu un pielāgojot to vecumposma īpatnībām;</li> <li>• <b>lokanības uzlabošanai</b>, piemēram, statiskā stiepšanās, lēna dinamiska stiepšana ar nelielu un pilnu kustību amplitūdu, aktīva dinamiska stiepšana ar nelielu un pilnu kustību amplitūdu; dažādībai var izmantot tādus vingrinājumus kā joga, <i>animal flow</i>, pilates, ar inventāru un bez tā, individuāli, pāri vai grupā;</li> <li>• <b>koordinācijas sekmēšanai</b>, piemēram, prasmju vingrinājumi neierastā stāvoklī vai apstākļos, ierobežotā vai samazinātā izpildes laukumā, ar dažādām papildu kustībām.</li> </ul> <p>Ar skolotāju pārrunā, kādu fitnesa programmu labāk izvēlēties atbilstoši savām spējām, ja vēlas apmeklēt nodarbības ārpus skolas, piemēram, mazo grupu treniņu programmās, kur ir individuāla pieeja un veic ķermeņa uzbūves analīzi.</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Fiziskās slodzes kontrolēšana</b></p>                       | <p>Pirms fiziskās aktivitātes, izmantojot skolotāja dotos kritērijus un metodes, patstāvīgi izvērtē savu fizisko stāvokli, piemēram:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nosaka ķermeņa masas indeksu (izdala ķermeņa svaru (kilogramos) ar auguma garumu (metros) kvadrātā);</li> <li>• nosaka sev pieļaujamo maksimālo pulsu (220 mīnus vecums);</li> <li>• izrēķina sev nepieciešamo slodzes intensitāti no maksimālā pulsa (piemēram, spēka, izturības, ātrumsizturības, lokanības vai koordinācijas attīstīšanai vai konkrētai stundas daļai) un nosaka, kāda būs atbilstošā pulsa frekvence;</li> <li>• nosaka ķermeņa maksimālo spēju uzņemt skābekli (<math>VO_2</math> max rādītājs) ar Kūpera 12 minūšu testa palīdzību.</li> </ul> <p>Analizē, izvērtē, argumentē un reflektē, kā, pieaugot fiziskās aktivitātes intensitātei, izmainās elpošanas ritms, un kā tas ietekmē spējas veikt fizisko slodzi.</p> <p>Pēc fiziskās slodzes nosaka savu normālas pašsajūtas atjaunošanās laiku – piemēram, konstatē, cik ātri pulss atjaunojas tādā pašā līmenī kā pirms nodarbības.</p> |
| <p><b>Veselīgs uzturs fiziskās sagatavotības attīstīšanai</b></p> | <p>Patstāvīgi vai ar atbalstu veido veselīga uztura plānu saskaņā ar trim pamatprincipiem – daudzveidība (sabalansēts uzturs, kas sniedz daudz enerģijas), pilnvērtība (neapstrādāti, svaigi produkti) un mērenība. Pielāgo izveidoto veselīga uztura plānu savam fizisko slodžu grafikam un kopīgi ar skolotāju analizē kļūdas (ja tādas ir) piemērotā uztura izvēlē, salīdzina dažādas produktu izvēles un veic korekcijas, lai izvēlētos fiziskajām aktivitātēm atbilstošāko.</p> <p>Fizisko aktivitāšu laikā veic eksperimentu, lai noskaidrotu, cik liels ir individuāli nepieciešamais ūdens daudzums – piemēram, pirmajā reizē lieto mazāk ūdens (daudzumu pieraksta), otrajā reizē – vairāk ūdens (atkal daudzumu fiksē) un izvērtē, kuras fiziskās aktivitātes laikā – un arī pēc tās – bija labāka pašsajūta. Pēc izvērtējuma pamato individuālās šķidruma lietošanas vajadzības atbilstoši veselībai un fizisko aktivitāšu daudzumam diennaktī.</p>   |

### Veselību veicinoša emocionālo prasmju pielietošana

Pēc skolotāja dotajiem paraugiem un patstāvīgi regulāri analizē un reflektē par savas darbības saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību, rod veidus, kā attīstīt savas spējas pārvaldīt domāšanu, emocijas un uzvedību dažādās situācijās, veicot fiziskās aktivitātes.

Piemēram, izvērtē elpošanas vingrinājumu pielietošanas iespējas:

- emocionālās trauksmes mazināšanai, emocionālai paškontrolei vai domu sakārtošanai – izelpas fāzei ir jābūt garākai;
- prāta un domu organizēšanai – elpošanas vingrinājumi veicami ar noteiktu atkārtojumu skaitu;
- mobilizēšanās vingrinājumu izpildei – tiek uzsvērta ieelpas fāze vai izmantota elpošana ar mērķformulām (iekšējā runa (atslēgas vārdi) atbilstoši vēlamā uzdevuma izpildei).

Izvēlas un patstāvīgi izmanto elpošanas vingrinājumus, saista tos ar uzdevuma izpildi. Piemēram:

- diafragmālo elpošanu pielieto stundā starp atsevišķiem vingrinājumiem, variējot izpildes ilgumu no desmit elpošanas cikliem līdz vienai, divām minūtēm;
- spēka elpošanu pielieto pirms maksimālo slodžu izpildes kā papildinājumu pēc iesildošiem vingrinājumiem, piemēram, 3 sekundēs izpilda dziļu ieelpu, tad 2 sekundes aiztur elpu, pēc tam 3 sekundēs izelpo un atkal ietur 2 sekunžu ilgu pauzi. Šādā elpošanas režīmā 1 minūtē tiek izpildīti 6 elpošanas cikli;
- jaukto elpošanu pielieto kā vispārēju vingrinājumu elpošanas sistēmas sagatavošanai pirms slodzes – diafragmālās un spēka elpošanas cikli tiek izpildīti pārmaiņus.

Analizē un reflektē par savu elpošanas ritmu, ņemot vērā, piemēram, elpošanas laiku (elpošana relaksēšanās vai kustību izpildes laikā); elpošanas vingrinājumu izpildes vidi (vieta, temperatūra, dažādu faktoru, piemēram, skaņas vai apgaismojuma maiņas ietekme); izpildes stāvokli (stāvus, guļus, sēdus, kustībā); vingrinājumu izpildes ilgumu un dozējumu; veiktās korekcijas.

Izvēlas un izmanto sev piemērotākās emociju kontroles un regulācijas iespējas fizisko aktivitāšu laikā, piemēram, apsver, kā saprot savas emocijas (jācenšas tās identificēt, apzināties, kā tās izpaužas, saprast, ko emocijas maina, kāda ir to ietekme); kā kontrolēt savu uzvedību (kā pieņemt pārdomātus lēmumus).

Pielieto iztēles un vizualizēšanas prasmes, lai veidotu individuālo pieredzi, kas veicina pozitīvu un sekmīgu darbības izpildi nākotnē (vingrinājumos iekļauj dažādus redzes tēlus un kustību izjūtas).

### Mācību līdzekļi

#### Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis



## Starppriekšmetu saikne

|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| <b>Dabaszinības, pamatkurss</b> | 9. temats “Vides faktoru ietekme uz cilvēka organismu” (par vides faktoru – pārtikas, medikamentu, kosmētikas u. c. – ietekmi uz cilvēka organismu, nosakot tauku, olbaltumvielu un oglekļahidrātu saturu pārtikas produktos, analizējot informāciju par pārtikas produktu, kosmētikas, mazgāšanas līdzekļu u. c. produktu sastāvu). | Sporta un veselības pamatkursā pēta, analizē un izvērtē sabalansēta, fiziskajām aktivitātēm un dzīvesveidam atbilstoša uztura lietošanas principus un ieradumus, tostarp izvērtē uztura bagātinātāju lietošanas lietderību un iespējamos riskus un pieņem izsvērtus lēmumus savas veselības nostiprināšanai. |
|---------------------------------|--|--|

## Metodiskais komentārs

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Kam pievērst uzmanību?</b> | <p>Kas ir iztēle jeb vizualizācija?</p> <p>Pēdējās desmitgadēs sporta psiholoģijā arvien vairāk tiek pētīta iztēles nozīme sportā un ir pierādīts, ka tās aktīva izmantošana var veicināt panākumus gan akadēmiskā, gan ar darbu saistītā, gan sociālā sfērā, tātad arī veicināt panākumus sportā.</p> <p>Attīstot savas sportiskās prasmes un izmēģinot dažādas darbības, kas raksturīgas konkrēta elementa apgūvē, piemēram, sporta spēļu vingrinājumos izpildot metienus, tiek regulāri nodarbināta labā smadzeņu puslode, kas atbild par kreativitāti, radošo domāšanu, iztēli un emocijām.</p> <p>Iztēles treniņš, ko reizēm sauc arī par vadīto iztēli, ietver vizualizāciju, kas palīdz iztēloties konkrētu notikumu. Šī tehnika liek izmantot visas maņas, lai iztēlotais notikums tiktu pēc iespējas reālāk izdzīvots. Sportā, izmantojot iztēli, prāts un ķermenis tiek trenēts reizē, lai apgūtu konkrēto prasmi.</p> <p>Iztēles treniņa pamatsolji ir šādi.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Atrodi telpu, kurā tevi neviens netraucēs.</li> <li>2. Ērti apsēdies un pāris reizes lēni ieelpo un izelpo.</li> <li>3. Aizver acis un iedomājies kādu spilgtu un pārliedzošu notikumu, kas vai nu ir noticis ar tevi nesen, vai ko tu vēlies piedzīvot.</li> <li>4. Ja tev ir grūti koncentrēties un galvā nāk citas domas, tad pieņem tās un pēc brīža turpini.</li> <li>5. Koncentrējies uz savu elpošanu tajā brīdī, kad tiek zaudēts kontakts ar iztēles objektu.</li> <li>6. Uzturi pozitīvu attieksmi.</li> <li>7. Iztēlojies, kā notikums izskatās, kādas ir smaržas, skaņas, garšas, izjūtas.</li> <li>8. Ievēro ikvienu iztēlotās ainas detaļu. Piemēram, kādas drēbes tev ir mugurā, kādi vēl cilvēki atrodas tuvumā, ko tu dzirdi, ko jūti.</li> <li>9. Ja tev neizdodas virzīt iztēli vēlamajā virzienā, tad atver acis un sāc visu no sākuma, atkal uzsākot ar elpošanu.</li> <li>10. Vienmēr pabeidz iztēlošanās sesiju ar pozitīvu attēlu.</li> </ol> |
|-------------------------------|---|

## Fiziskā drošība

|   |  |  |   |                         |
|---|--|--|---|-------------------------|
| <b>Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(I) | <b>Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b><br>(II) | <b>Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b><br>(III) | <b>Āra fiziskās aktivitātes</b><br>(IV) | <b>Peldēšana</b><br>(V) |
| <b>Fiziskā veselība (VI)</b>  |  |  |   |                         |
| <b>Fiziskā drošība (VII)</b>  |  |  |   |                         |

**Ieteicamais laiks moduļa apguvei:** kursa ietvaros fiziskās drošības modulim paredzētas ne vairāk kā 3 atsevišķas mācību stundas, pārējā mācību laikā apgūst integrēti visos sporta un veselības pamatkursa vispārīgā apguves līmeņa moduļos, kā arī citu mācību jomu pamatkursos atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem.

**Moduļa apguves mērķis:** modelēt scenārijus dažādu apdraudējumu gadījumos un dzīvībai kritiskās situācijas, identificēt riskus, novērtēt to iespējamību, sekas un veicamos preventīvos pasākumus, lai novērstu draudus cilvēkiem un apkārtējai videi.

## Sasniedzamie rezultāti

| Ziņas   | Prasmes   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Civilā (lat. <i>civilis</i> – pilsoņu) aizsardzība ir miera laikā izveidota valsts pasākumu sistēma, kuras mērķis ir pasargāt iedzīvotājus un tautsaimniecības objektus no dabas un cilvēka radītām katastrofām, ieskaitot militāru iebrukumu, kā arī vajadzības gadījumā veikt glābšanas darbus un katastrofas seku likvidēšanu. (VSK.F.Li.3.)</li> <li>• Ārkārtējā situācija ir īpašs tiesiskais režīms, kura laikā var tikt ierobežota institūciju, fizisko un juridisko personu tiesības un brīvības, kā arī uzlikti papildu pienākumi, kas saistīti ar iedzīvotāju tiesībām un pienākumiem ārkārtējās situācijas apstākļos. (VSK.F.Li.3.)</li> <li>• Valsts aizsardzība balstās uz visas sabiedrības un valsts institūciju gatavību pārvarēt krīzi, noturību pret ārējo ietekmi, kā arī spēju pretoties un pašatjaunoties pēc izaicinājumiem un krīzēm. (V.F.3.4.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikdienā atpazīst riskus dažādu apdraudējumu gadījumos un fizisko aktivitāšu veikšanas laikā, tos analizē un izvērtē pēc izstrādātajiem kritērijiem, lai novērtētu riska iespējamību un sekas atkarībā no situācijas veida un rakstura. (F.V.3.1.); (F.V.3.2.)</li> <li>• Individuāli vai grupā izstrādā pasākumu kopumus – preventīvos pasākumus, kas ir nepieciešami, lai novērstu vai mazinātu dažādu iespējamo katastrofu draudus cilvēkiem un apkārtējai videi. (F.V.3.4.)</li> <li>• Modelē dzīvībai kritiskas situācijas, izvērtē tās, saglabā emocionālo līdzsvaru un pieņem lēmumu, kā konkrētajā situācijā sniegt pirmo palīdzību, neapdraudot savu un cietušā dzīvību. (F.V.3.3.); (F.V.3.4.)</li> </ul> |
| Komplekss sasniedzamais rezultāts   | Ieradumi  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spēj atpazīt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, tostarp valsts drošības apdraudējuma gadījumos, veic preventīvus drošības pasākumus, nosaka drošas rīcības soļus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas, un atbilstoši rīkojas. (VSK.F.Li.3.)</li> <li>• Dzīvībai kritiskās situācijās pieņem lēmumus savai un cietušā drošībai, nodrošina cietušā aprūpi un sniedz pirmo palīdzību. (F.V.3.3.)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu rīkoties atbilstoši noteikumiem vai ierobežojumiem, kas ir noteikti valstī dažādu apdraudējumu gadījumos. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība).</li> <li>• Attīsta ieradumu izvērtēt informācijas avotu ticamību. (Tikums – gudrība; vērtība – darba tikums)</li> <li>• Attīsta ieradumu apdraudējumu un traumu gadījumos rīkoties atbilstoši situācijai. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)</li> <li>• Attīsta ieradumu rīkoties ētiski, iekļūstot nelaimes gadījumā vai esot tā aculieciniekam. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)</li> </ul>  |
| <p><b>Jēdzieni:</b> preventīvie pasākumi, reaģēšana, valsts aizsardzība, risku novērtēšana, risku identificēšana, risku analīze, risku izvērtēšana, valsts apdraudējums</p>   |   |

## Moduļa apguves secība

### Drošas rīcības prasmju attīstīšana fiziskajās aktivitātēs

Patstāvīgi meklē jaunas iespējas un piemērotas vietas fizisko aktivitāšu nodarbībām tuvākajā apkārtnē, no skolas brīvajā laikā, lai pilnveidotu dažādu fizisko aktivitāšu prasmes un lietotu tās aizvien sarežģītākās situācijās, piemēram, darbojoties sporta un aktīvās atpūtas kompleksā. Patstāvīgi izvērtē fizisko aktivitāšu vides ekoloģisko stāvokli, piemēram, to, vai nodarbības vieta nav ceļa tuvumā, kur ir intensīva satiksme, kā arī seko līdzi paziņojumiem par gaisa kvalitāti un troksni, saules satrojuma intensitāti, elektromagnētiskajām ietekmēm, vēja virzienu.

Patstāvīgi vai kopā ar klasesbiedriem apzina varbūtējos riskus un izvērtē rīcības drošumu, lai mazinātu iespējas gūt traumas, veicot āra fiziskās aktivitātes. Piemēram, apsver, kāds apģērbs un apavi jālieto, darbojoties uz dažādām virsmām (asfalts, meža ceļš, smiltis u. c.), dažādos apvidos (mežainas vai atklātas vietas, dažādas sarežģītības reljefs), kādas ir konkrētās dienas meteoroloģiskās īpatnības (saule, lietus, vējš).

Atbilstoši situācijai valstī un konkrētajā periodā pieņemtajiem noteikumiem vai ierobežojumiem, veic fiziskās aktivitātes, izpildot skolotāja dotos uzdevumus. Atbilstoši epidemioloģiskajai situācijai un lai mazinātu pandēmijas izplatības riskus, ievēro pieņemtus noteikumus cilvēku pulcēšanās ierobežošanai privātos un publiskos pasākumos, kā arī fiziskās distancēšanās nosacījumus, tostarp veicot fiziskās aktivitātes dabā.

Izpildot skolotāja dotos uzdevumus un valstī izsludinātas ārkārtas situācijas gadījumā mācoties attālināti, patstāvīgi pieņem atbildīgus lēmumus, izvērtē riskus un apgūst uzdoto mācību vielu. Piemēram, lai sekmētu savu fizisko sagatavotību ar daudzveidīgiem vingrinājumiem un vingrojumiem, izmantojot mājās pieejamos resursus, izvērtē riskus un ievēro drošības noteikumus, lai negūtu traumas.

Uzsākot fizisko aktivitāti, izvērtē iespējamās drošības riskus un secina, kādi faktori var ietekmēt vingrinājumu, spēles izpildes kvalitāti un personīgo veselību, piemēram, vai spēles laukuma (nodarbības) atrašanās vieta ir droša, vai tā segums un apkārtējie objekti nerada dzīvībai bīstamas situācijas, kādi ir laikapstākļi un kā tie var ietekmēt veselību un traumu gūšanas iespējas.

Dzīvībai kritiskās situācijās izvērtē situāciju, saglabā emocionālo līdzsvaru un pieņem lēmumu, kā rīkoties konkrētajā situācijā, neapdraudot savu un cietušā dzīvību. Piemēram, ja kāds dalībnieks fizisko aktivitāšu laikā gūst traumu, tad rīkojas saskaņā ar norādījumiem par palīdzības izsaukšanu un rīcību nelaimes gadījuma vietā vai atbilstoši atdzīvināšanas algoritmam.

Sadarbojoties skolotājam ar atbildīgām institūcijām (piemēram, Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu), ieteicams modelēt un izspēlēt dažādas dzīvībai bīstamas situācijas, lai skolēns analizētu, izvērtētu, reflektētu un izstrādātu risinājuma plānu, kā turpmāk rīkoties līdzīgā situācijā.

**Droša rīcība dažādu, tostarp valsts drošības, apdraudējumu gadījumos**

Kopīgi ar skolotāju modelējot dažādu ārkārtas situāciju scenārijus, patstāvīgi reflektē par drošības pasākumiem, kurus iesaka veikt drošības dienesti, lai novērstu draudus un mazinātu to iespējamās sekas; ikdienā savā darbībā pieņem atbildīgus lēmumus un vada emocijas sociāli pieņemamā veidā. Piemēram, adekvāti izvērtē, kā iedzīvotāji tiek brīdināti par apdraudējumu, kādos gadījumos tiek iedarbinātas trauksmes sirēnas, kas jāievēro, ja izsludināta evakuācija, kur atrast informāciju par kompetento institūciju tālruņu numuriem, pa kuriem var saņemt papildu informāciju, kur vērsties pēc palīdzības un ziņot par aizdomīgām darbībām, kas varētu liecināt par iespējamiem draudiem, kā pašatjaunoties un nodrošināt psiholoģisko aizsardzību (noturība pret apzinātu un neapzinātu ietekmi no ārpusē uz informācijas un publisko vidi, spēja saglabāt racionālu domāšanu un lēmumu pieņemšanu, attīstīta kritiskā domāšana).

Kopīgi ar klasesbiedriem analizē, izvērtē un identificē riskus ikdienā dažādu apdraudējumu gadījumos, piemēram, ievēro izmaiņas vietās, kur biežāk uzturas, pirms ceļošanas uz ārvalstīm iepazīstas ar aktuālo informāciju, ieteikumiem un brīdinājumiem ceļotājiem, pievērš uzmanību evakuācijas izejām un telpām, kurās iespējams patverties atrodoties vietās, kur pulcējas daudz cilvēku – stacijās, sabiedriskajā transportā, masu pasākumos, tirdzniecības centros, kinoteātros un citur.

Kopīgi ar skolotāju iepazīstas ar bukleta “Kā rīkoties krīzes gadījumā” saturu un gūst vispusīgu, precīzu informāciju par visaptverošu valsts aizsardzības sistēmu, kuras mērķis ir nodrošināt visas sabiedrības iesaisti krīzes plānošanā un pārvarēšanā. Analizē un reflektē par bukletā atrodamiem ieteikumiem, piemēram, par to, kā salikt ārkārtas gadījumu somu, kādiem pārtikas produktiem un medikamentiem jābūt mājās un kā atpazīt atbildīgos valsts dienestus, kuri krīzes gadījumā veiks evakuāciju, sniegs medicīnisko palīdzību un atbildēs par sabiedrisko kārtību. Izstrādā rīcības plānu kādai konkrētai ārkārtas situācijai, piemēram, ja valsti apdraud ārējais ienaidnieks. Ar testa “Vai esi sagatavojies krīzes situācijai” palīdzību pārliecinās par iegūtajām zināšanām un nepieciešamības gadījumā tās uzlabo.

**Mācību līdzekļi**

Mācību materiāli  
Skola2030 mācību līdzeklis

**Starppriekšmetu saikne**

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>Dabaszinības, pamatkurss</b></p> | <p>7. temats “Cietu ķermeņu kustība un mijiedarbība” (pilnveidot prasmi analizēt riska faktorus ķermeņu kustībā un izpratni par dabā pastāvošo daudzveidīgo spēku darbību un spēku kā paātrinātas kustības cēloni).</p> | <p>Sporta un veselības pamatkursā mācās identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās.</p> |
|--|---|--|

# Pielikumi

## 1. pielikums

### Mācību priekšmetu kursu programmu paraugos lietotie kodi

Atsaucei uz standartu<sup>1</sup> mācību priekšmetu kursu programmu paraugos izmantoti šādi plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu (SR) un lielo ideju (Li) kodi. (Standarta pielikumi, kuros lietoti šie kodi, atrodami [Skola2030 tīmekļa vietnē.](#))

#### SR kodi

Piemērs:

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <b>VL.</b><br>Mācību joma (visu mācību jomu apzīmējumus sk. tabulā)  | <b>VL.O.2.1.</b><br><b>O.</b><br>Kursa apguves līmenis (visu kursu apguves līmeņu apzīmējumus sk. tabulā)  | <b>2.1.</b><br>Mācību jomas SR kārtas numurs standartā   |  |  |  |
|  |  | <table border="1"> <tr> <td><b>2.1.</b> Izvēlas, atlasa un izmanto informāciju no dažādiem avotiem sava teksta izveidei saskaņā ar konkrētajām vajadzībām un mācību mērķiem.</td> <td>2.1. Lai daudzpusīgi izzinātu noteiktu problēmu, jautājumu vai tematu un veidotu savu tekstu, mērķtiecīgi izvēlas, kārtu, analizē un vērtē informāciju, salīdzinot dažādos avotos publicēto tekstu saturu un tajos izmantotos valodas līdzekļus.</td> <td>2.1. Pēta valodas un literatūras jautājumu atspoguļojumu plašsaziņas līdzekļos, lai pēc noteiktiem kritērijiem izvērtētu informāciju un veidotu spriedumus par šo ziņu kvalitāti, aktualitāti un izmantojamību savu tekstu izveidei.</td> </tr> </table> | <b>2.1.</b> Izvēlas, atlasa un izmanto informāciju no dažādiem avotiem sava teksta izveidei saskaņā ar konkrētajām vajadzībām un mācību mērķiem. | 2.1. Lai daudzpusīgi izzinātu noteiktu problēmu, jautājumu vai tematu un veidotu savu tekstu, mērķtiecīgi izvēlas, kārtu, analizē un vērtē informāciju, salīdzinot dažādos avotos publicēto tekstu saturu un tajos izmantotos valodas līdzekļus. | 2.1. Pēta valodas un literatūras jautājumu atspoguļojumu plašsaziņas līdzekļos, lai pēc noteiktiem kritērijiem izvērtētu informāciju un veidotu spriedumus par šo ziņu kvalitāti, aktualitāti un izmantojamību savu tekstu izveidei. |
| <b>2.1.</b> Izvēlas, atlasa un izmanto informāciju no dažādiem avotiem sava teksta izveidei saskaņā ar konkrētajām vajadzībām un mācību mērķiem. | 2.1. Lai daudzpusīgi izzinātu noteiktu problēmu, jautājumu vai tematu un veidotu savu tekstu, mērķtiecīgi izvēlas, kārtu, analizē un vērtē informāciju, salīdzinot dažādos avotos publicēto tekstu saturu un tajos izmantotos valodas līdzekļus. | 2.1. Pēta valodas un literatūras jautājumu atspoguļojumu plašsaziņas līdzekļos, lai pēc noteiktiem kritērijiem izvērtētu informāciju un veidotu spriedumus par šo ziņu kvalitāti, aktualitāti un izmantojamību savu tekstu izveidei.   |  |  |  |

#### Li kodi

Piemērs:

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>VSK.</b><br>Vispārējās vidējās izglītības pakāpe  | <b>VSK.S.Li.6.</b><br><b>S.</b><br>Mācību joma | <b>Li.6.</b><br>Mācību jomas SR kārtas numurs standartā  |  |
|  |  | <table border="1"> <tr> <td><b>6.</b> Jebkurš informācijas avots, kas ataino norises sabiedrībā pagātnē un mūsdienās, ir vērtējams kritiski.</td> </tr> </table> | <b>6.</b> Jebkurš informācijas avots, kas ataino norises sabiedrībā pagātnē un mūsdienās, ir vērtējams kritiski. |
| <b>6.</b> Jebkurš informācijas avots, kas ataino norises sabiedrībā pagātnē un mūsdienās, ir vērtējams kritiski. |  |  |  |

#### Kursu apguves līmeņu apzīmējumi

|          |                     |
|----------|---------------------|
| <b>V</b> | Vispārīgais līmenis |
| <b>O</b> | Optimālais līmenis  |
| <b>A</b> | Augstākais līmenis  |

#### Mācību jomu apzīmējumi

|          |   |                 |
|----------|---|-----------------|
| <b>V</b> | Valodu mācību joma                                      |                 |
|          | <b>VL</b>   | Latviešu valoda |
|          | <b>VS</b>   | Svešvaloda      |
| <b>K</b> | Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma   |                 |
| <b>S</b> | Sociālā un pilsoniskā mācību joma                       |                 |
| <b>D</b> | Dabaszinātņu mācību joma                                |                 |
| <b>M</b> | Matemātikas mācību joma                                 |                 |
| <b>T</b> | Tehnoloģiju mācību joma                                 |                 |
| <b>F</b> | Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību joma |                 |

<sup>1</sup> Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumi Nr. 416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem".

## 2. pielikums

### Sporta un veselības pamatkursā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti

| Vispārīgais apguves līmenis   | Optimālais apguves līmenis  |
|---|---|
| VSK.F.Li.1. Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā. <sup>1</sup>   |   |
| <b>1.1. Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b>   |   |
| F.V.1.1.1. Izmanto apkārtējo vidi, pieejamos resursus un pamatkustību prasmes atbilstoši spēles situācijai konkrētā komandu spēlē ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.  | F.O.1.1.1. Patstāvīgi veido pamatkustību vingrinājumu kritērijus paša izvēlētai komandu spēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, darbojoties izvērtē savas stiprās puses un grūtības, izvēlas atbilstošus paņēmienus, lai uzlabotu sniegumu.                               |
| F.V.1.1.2. Balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm, salīdzina un izvērtē atšķirīgo un kopīgo dažādās komandu spēlēs, izvēlas sev piemērotāko atbilstoši veselībai, fiziskajai sagatavotībai un interesēm.                                    | F.O.1.1.2. Paša izvēlētai komandu spēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem nosaka, ievieš un izmanto efektīvākos taktiskos risinājumus spēles plānošanā, kas sekmē individuālo (personisko) izaugsmi, piemēram, variē spēlētāju skaitu laukumā vai priekšmetu skaitu spēlē. |
| F.V.1.1.3. Izvēlas piemērotāko sadarbības veidu un izmanto to konkrētā situācijā komandu spēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, lēmumu pieņemšanā pārstāv savas un respektē citu – arī to, ar kuriem nav vienprātis – intereses. | F.O.1.1.3. Mērķtiecīgi plānojot, vadot un piedaloties komandas darbā fiziskajās aktivitātēs, uzņemas atbildību par sava un komandas darba rezultātu, pieņem atbildīgus lēmumus, respektējot savas un komandas dalībnieku intereses, pārvar konfliktus un domstarpības.              |
| <b>1.2. Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem</b>   |   |
| F.V.1.2.1. Balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm, salīdzina un izvērtē atšķirīgo un kopīgo dažādās vienspēlēs, lai izraudzītos sev piemērotāko atbilstoši veselībai, fiziskajai sagatavotībai un interesēm.                                | F.O.1.2.1. Patstāvīgi veido pamatkustību vingrinājumu kritērijus izvēlētai vienspēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, darbojoties izvērtē savas stiprās puses un grūtības, izvēlas atbilstošus paņēmienus, lai uzlabotu sniegumu.  |
| F.V.1.2.2. Balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, veido un lieto daudzveidīgus spēles noteikumus, piemēram, dažādas vides un punktu gūšanas veidu variācijas.                         | F.O.1.2.2. Paša izvēlētai vienspēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem nosaka, ievieš un izmanto efektīvākos taktiskos risinājumus spēles plānošanā, kas sekmē individuālo (personisko) izaugsmi, piemēram, spēles situācijās esot vadībā vai zaudējot.                     |
| F.V.1.2.3. Izvēlas un izmanto piemērotāko sadarbības veidu konkrētā situācijā vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, kritiski analizē paša lietotos sevis disciplinēšanas paņēmienus.  | F.O.1.2.3. Izmanto konfliktu risināšanas stratēģijas (aktīva klausīšanās, pārrunas), lai novērstu un risinātu konfliktus, kas rodas dažādās spēles situācijās, piemēram, punkta izspēlē vai punktu skaitīšanā.  |

| Vispārīgais apguves līmenis   | Optimālais apguves līmenis   |
|---|--|
| <b>1.3. Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā</b>  |  |
| F.V.1.3.1. Sadarbojoties vienojas par kopīgu risinājumu un atbildīgi īsteno dažādu stilu deju priekšnesumus un kustību kombinācijas ar priekšmetu un bez tā, novērtē kustību pozitīvo ietekmi uz veselību un pašsajūtu.   | F.O.1.3.1. Izvērtējot savas dejošanas spējas un prasmes, eksperimentē, iztēlojas, savieno daudzveidīgus elementus, ģenerē idejas un veido jaunus deju zīmējumus, paša modelētas dejas, piemēram, apvieno ielu deju izpildījumu un akrobātikas elementus ar klasisko mūziku.  |
| F.V.1.3.2. Analizē, izvērtē un praktizē lietīškās vingrošanas veidus, kas sekmē fizisko īpašību attīstību saistībā ar izraudzīto profesiju vai sporta veidu.  | F.O.1.3.2. Patstāvīgi kombinē, savieno, veido un izpilda vingrinājumu kompleksus, kas nostiprina veselību un organisma darba spējas, lai sasniegtu izvirzītos mērķus.  |
|   | F.O.1.3.3. Atbildīgi izvērtējot situāciju, nepieciešamības gadījumos prot izmantot paš aizsardzības paņēmienus, ievērojot savu un citu cilvēku drošību.  |
| <b>1.4. Āra fiziskās aktivitātes</b>  |  |
| F.V.1.4.1. Analizē, izvērtē un izmanto vieglatlētikas vingrinājumu kompleksu, kurā mērķtiecīgi apvieno fizisko spēju (spēka, ātruma, izturības) attīstīšanu un iepriekš apgūtos soļošanas, skriešanas, lēkšanas, mešanas vingrinājumus atbilstoši savām un grupas locekļu spējām un interesēm.                            | F.O.1.4.1. Efektīvi veido vieglatlētikas šķēršļu joslas (dabiskās un mākslīgi veidotās vidēs), apvienojot iepriekš apgūtus skriešanas, lēkšanas un mešanas vingrinājumus, izpilda tos savas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, izvirza personiski nozīmīgus mērķus un prioritātes, kas ir nepieciešamas individuālo un grupas mērķu sasniegšanai. |
| F.V.1.4.2. Izvērtējot savas spējas un drošību, izvēlas un izmanto atbilstošu stratēģiju noteikta attāluma veikšanai dažādās vidēs, piemēram, veicot skrējieni apvidū, organizētu skrējieni pilsētas vidē, pārvietošanos, kurā iekļauti daudzveidīgi parkūra elementi (piemēram, lēkšana, skriešana, šūpošanās, velšanās). | F.O.1.4.2. Balstoties uz iepriekšējo pieredzi un izmantojot digitālās tehnoloģijas, atbilstoši pieejamajiem resursiem izvēlas pārvietošanās veidus, plāno un īsteno dažādu pārvietošanās veidu stratēģijas, kā arī spēlē stratēģiskās spēles dabā, kas atbilst grupas dalībnieku spējām, veselībai un aktivitātes mērķim.                          |
| F.V.1.4.3. Lietojot dažādas kartes, piemēram, orientēšanās vai aerofoto karti, izvēlas un veic īsāko, ātrāko, drošāko ceļu.   | F.O.1.4.3. Pieņem izsvērtus, pamatotus lēmumus, lietojot dažādas kartes, piemēram, orientēšanās vai aerofoto karti, izvēlas maršrutam atbilstošas stratēģijas un veic maršrutu atbilstoši izvirzītajam mērķim. Izvērtē savu sniegumu, lai to uzlabotu.   |
| F.V.1.4.4. Izmantojot pieejamos pārgājiena maršrutus, izvēlas savām spējām atbilstošāko, veido kritērijus, lai visefektīvākajā veidā veiktu vienas dienas tūrisma (kājnieku) pārgājiena distanci dažādās vidēs un laikapstākļos.  | F.O.1.4.4. Sadarbojoties mazā grupā, plāno, sadala pienākumus, organizē, piedalās vairāku dienu tūrisma (kājnieku, velotūrisma vai slēpošanas) pārgājienā, izvērtē prasmju atbilstību situācijai un savu sniegumu, lai to uzlabotu.  |



| Vispārīgais apguves līmenis  | Optimālais apguves līmenis  |
|--|---|
| F.V.1.4.5. Izmantojot pieejamos resursus un apkārtējās vides objektus, veido dažādas grūtības pakāpes distances, kritiski izvērtē un pārvietojas sev piemērotākajā veidā atbilstoši savām interesēm, lieto savai veselībai un drošībai atbilstošus aizsarglīdzekļus, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļdēli un/vai skrituļslidām.   | F.O.1.4.5. Patstāvīgi veido snieguma kritērijus, izvērtē tos, izmanto dažādas stratēģijas un taktiskos risinājumus, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļdēli un/vai skrituļslidām, ievērojot individuālos un grupas drošības noteikumus, ciena citus satiksmes dalībniekus.  |
| F.V.1.4.6. Pieņem izsvērtus lēmumus atbilstoši savai veselībai, lai visefektīvāk izmantotu sev piemērotu pārvietošanās veidu dažāda reljefa un garuma distancēs. Slēpojot, nūjojot un/vai slidojot ievēro savu un citu drošību.  | F.O.1.4.6. Patstāvīgi veido snieguma kritērijus, izvērtē tos, izmanto dažādas stratēģijas un taktiskos risinājumus. Slēpojot, nūjojot un/vai slidojot ievēro individuālos un grupas drošības noteikumus, ciena citus pasākuma dalībniekus.  |
| <b>1.5. Peldēšana<sup>2</sup></b>  |   |
|  | F.O.1.5.1. Nopeld 100 metru distanci brīvā stilā un 50 metru distanci uz muguras, nirst tālumā un dziļumā atbilstoši savai individuālajai fiziskajai sagatavotībai un veselībai, novērtē savu peldēšanas prasmju attīstību un piedāvā priekšlikumus to pilnveidošanai.  |
|  | F.O.1.5.2. Plāno un izpilda ūdens aerobikas vingrinājumus, spēles, aktivitātes ūdenī un analizē, izvērtē to pozitīvo ietekmi uz organisma fizioloģisko, emocionālo un psiholoģisko stāvokli.  |
| <b>VSK.F.Li.2. Fiziskā aktivitāte ir priekšnosacījums labai fiziskajai un garīgajai veselībai.</b>   |   |
| F.V.2.1. Regulāri iesaistās fiziskajās aktivitātēs, veicot daudzveidīgus vingrinājumus fizisko spēju un veselības, tostarp stājas, uzlabošanai. Saskata dažādas iespējas un pieejamos resursus fizisko aktivitāšu pielāgošanai, piemēram, izvērtē oriģinālus resursus, reljefu, dabas objektus, variē veikto attālumu un tempu slodzes dozēšanai.  | F.O.2.1. Ikdienā patstāvīgi plāno, īsteno, izvērtē un pielāgo fiziskās aktivitātes fizisko spēju uzlabošanai un savas veselības uzturēšanai. Izvirza personiskās izaugsmes mērķus, uzrauga to īstenošanu, atbilstoši variē fiziskās aktivitātes, piemēram, vingrinājumus lokanībai un mobilitātei, funkcionalitātei, izturības un spēka palielināšanai. |
| F.V.2.2. Iesaistoties dažādu veidu fiziskajās aktivitātēs, variējot slodzes intensitāti un ilgumu, analizē un izvērtē fizisko aktivitāšu īstermiņa un ilgtermiņa ietekmi uz fizisko veselību un psiholoģisko labklājību, tostarp enerģijas patēriņu, vielmaiņu un orgānu sistēmu darbību, un to saistību ar neinfekcijas slimību (piemēram, cukura diabēta, skeleta muskuļu un saistaudu sistēmas slimību) profilaksi. | F.O.2.2. Pēta, analizē, lieto, mēģina un saskata atšķirības, kā arī spēj izraudzīties sev atbilstošāko un interesantāko fiziskās sagatavotības programmas veidu, lai sasniegtu individuālos mērķus (piemēram, jauniešu populārākās fiziskās sagatavotības programmas, vingrinājumi, līdzekļi, metodes).   |
| F.V.2.3. Pēta, analizē un izvērtē sabalansēta, fiziskajām aktivitātēm un dzīvesveidam atbilstoša uztura lietošanas principus un ieradumus, tostarp izvērtē uztura bagātinātāju lietošanas lietderību un iespējamos riskus, un pieņem izsvērtus lēmumus savas veselības nostiprināšanai.  | F.O.2.3. Pēta, izvērtē un reflektē par savam dzīvesveidam un fiziskajām aktivitātēm atbilstošu uzturu, veido saviem mērķiem un vajadzībām atbilstošu plānu.   |

| Vispārīgais apguves līmenis   | Optimālais apguves līmenis   |
|---|--|
| F.V.2.4. Mācās lietot daudzveidīgus aktīvās un pasīvās relaksācijas vingrinājumus (elpošanas vingrinājumi, muskuļu relaksācijas vingrinājumi, vizualizācija mērķa izvirzīšanai un stresa vadīšanai) savas veselības, pašsajūtas, pašizpaušmes un sociālās saskarsmes uzlabošanai.                                       | F.O.2.4. Prasmīgi izvēlas, izmanto un aktīvi meklē sev atbilstošākos aktīvās un pasīvās relaksācijas vingrinājumus un reflektē par to ietekmi uz savu veselību, pašsajūtu, pašizpaušmi un sociālo saskarsmi.   |
| F.V.2.5. Mācās stresa pārvaldīšanas un konfliktu risināšanas stratēģijas, izmanto tās, lai patstāvīgi kontrolētu savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā.   | F.O.2.5. Patstāvīgi izvēlas, izmanto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā.  |
| F.V.2.6. Izmantojot pieejamos datus un veicot situācijas izpēti vienaudžu vidū, analizē jauniešu ar veselību saistītos ieradumus, spriež par iespējamām sekām, veido ieteikumus sev un vienaudžiem un aktīvi līdzdarbojas veselību veicinošās aktivitātēs skolā.  | F.O.2.6. Veic novērojumus par savām darbībām noteiktā laikposmā saistībā ar uzturu, dienas režīmu, fizisko un citu veidu aktivitāti, analizē šīs darbības un izdara secinājumus par to ietekmi uz pašsajūtu un psiholoģisko labklājību, izvirza mērķus un identificē darbības veselību veicinošu ieradumu nostiprināšanai, tostarp noskaidro, kur meklēt papildu informāciju vai palīdzību, ja tāda ir nepieciešama. |
| <b>VSK.F.Li.3. Drošību un veselību ietekmē gan paša izsvērti lēmumi, apzinoties varbūtējos riskus un izvērtējot savu rīcību, gan gatavība atbilstoši reaģēt negaidītās un nepazīstamās situācijās</b>   |  |
| F.V.3.1. Izvērtē un rīkojas atbilstoši situācijai, piemēram, pārvietojoties pa veloceļu, marķētu slēpošanas distanci, skrītoļošanai atvēlētām vietām, tādējādi samazinot iespējamo traumu risku.  |  |
| F.V.3.2. Analizē un izvērtē situāciju, ja nejauši novirzās vai pazaudē pareizo ceļu vai virzienu (apmaldoties svešā pilsētā, mežā, sniegunā u. tml.), apzinās savus spēkus un resursus, patstāvīgi pieņem izsvērtus lēmumus savai drošībai un atbilstoši rīkojas.   |  |
| F.V.3.3. Dzīvībai kritiskās situācijās pieņem lēmumus savai un cietušā drošībai, nodrošina cietušā aprūpi, piemēram, traumas gadījumā, un sniedz pirmo palīdzību, piemēram, neatstāj cietušo vienu pirms neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās, nogulda cietušo stabilā sānu pozīcijā, aptur asiņošanu u. tml. |  |
| F.V.3.4. Spēj identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, tostarp valsts drošības apdraudējuma gadījumos, veic preventīvus drošības pasākumus, nosaka drošas rīcības soļus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas, un atbilstoši rīkojas.   |  |

**Piezīmes**

- <sup>1</sup> 1. Izglītības iestāde atbilstoši savam materiāltehniskajam nodrošinājumam un klimatiskajiem apstākļiem piedāvā:
- 1.1. pirmajā mācību gadā iespēju visiem skolēniem apgūt šādus fizisko aktivitāšu veidus vispārīgajā mācību satura apguves līmenī:
- 1.1.1. divas komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, piemēram, basketbolu, florbolu vai pieskāriena (*touch*) regbiju;
- 1.1.2. vienu vienspēli ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, piemēram, badmintonu vai galda tenisu;
- 1.1.3. vienu kustību mākslas aktivitāti, piemēram, deju, vai fizisko aktivitāti telpā;
- 1.1.4. vienu fizisko aktivitāti ārā, piemēram, pārgājienu vai slēpošanu;
- 1.2. otrajā un trešajā mācību gadā četrus fizisko aktivitāšu veidus pēc skolēnu izvēles, katrā no veidiem piedāvājot vismaz divas fiziskās aktivitātes:
- 1.2.1. komandu spēles, piemēram, basketbolu, volejbolu, futbolu, handbolu, frisbiju, florbolu, pieskāriena (*touch*) regbiju;
- 1.2.2. vienspēles, piemēram, badmintonu, galda tenisu, disku golfu, minikriketu, boči, gorodku spēli;
- 1.2.3. kustību mākslas aktivitātes un fiziskās aktivitātes telpā, piemēram, dejas (modernās, balles, ielas), lietišķās vingrošanas veidus (darba, sporta, militārā vingrošana) un vispārattīstošo vingrošanu (akrobātika, atlētiskā vingrošana, pamatvingrošana);
- 1.2.4. āra fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešanu, orientēšanos, slēpošanu, nūjošanu, slidošanu, braukšanu ar velosipēdu, skrituļslidām, došanos pārgājienos.
- <sup>2</sup> 2. Izglītības iestāde kādu no fizisko aktivitāšu veidiem var aizstāt ar peldēšanu vai piedāvāt to kā piekto iespēju skolēna izvēlei.

### 3. pielikums

## Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti caurviju prasmēs, beidzot vispārējās vidējās izglītības pakāpi

#### 1. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana:

- 1.1. mērķtiecīgi formulē precīzus jautājumus, lai kritiski analizētu kompleksas situācijas un abstraktas idejas. Izzina kontekstu, to analizē, kritiski izvērtē, kā arī sintezē un interpretē informāciju, lai sasniegtu konkrētu mērķi. Gūst vispusīgu, precīzu informāciju par kompleksiem jautājumiem, izvērtē tās ticamību un analizē, kādēļ atsevišķās situācijās iegūt ticamu informāciju ir grūti;
- 1.2. kompleksās situācijās spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. Pamana loģiskās argumentācijas kļūdas savos un citu izteikumos, novērš tās. Argumentē, pierādot izteiktā apgalvojuma ticamību un veidojot pamatotus secinājumus;
- 1.3. nosaka aktuālas vajadzības, precīzi formulē kompleksu problēmu un pamato nepieciešamību to risināt, izvirza mērķi, piedāvā vairākus risinājumus, izvērtē tos attiecībā pret mērķi, izvēlas īstenot labāko;
- 1.4. kompleksās, neskaidrās situācijās patstāvīgi izstrādā problēmas risinājuma plānu un īsteno to, izvēloties, lietojot un pielāgojot piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas, elastīgi reaģē uz neparedzētām pārmaiņām, izvērtē paveikto un gūtos secinājumus izmanto arī citā kontekstā.

#### 2. Jaunrade un uzņēmējspēja:

- 2.1. interesējas par atklājumiem un inovācijām, proaktīvi meklē jaunas iespējas, kā efektīvi uzlabot savu un citu dzīves kvalitāti, rosina uzlabot esošo situāciju, pieņem nepieredzētus, kompleksus izaicinājumus, saglabā emocionālu līdzsvaru un atvērtību nenoiteiktības apstākļos;
- 2.2. raugoties uz situāciju no dažādiem skatpunktiem, pamana jaunas iespējas, mērķtiecīgi un elastīgi izmanto vai attīsta pats savas ideju radīšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jauniem un noderīgiem risinājumiem, efektīvi organizē resursus (cilvēku, zināšanu, kapitāla, infrastruktūras), lai īstenotu savu iecerī, patstāvīgi meklē, izvērtē un atbildīgi izmanto citu idejas, kā arī piedāvā savas, lai iedvesmotu citus;
- 2.3. gan patstāvīgi, gan grupā attīsta ideju ilgtermiņīgā piedāvājumā, kļūdas un grūtības izmanto kā iespēju izaugsmei.

#### 3. Pašvadīta mācīšanās:

- 3.1. regulāri un atbilstoši savām vajadzībām izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, formulē kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts, plāno mērķa īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par savu lomu soļu īstenošanā un mērķu sasniegšanā;
- 3.2. patstāvīgi un regulāri analizē un reflektē par savas darbības saistību ar emocijām, personiskajām īpašībām un uzvedību, rod veidus, kā attīstīt spējas pārvaldīt savu domāšanu, emocijas un uzvedību;
- 3.3. patstāvīgi izvēlas, pielāgo un rada savas domāšanas stratēģijas kompleksās situācijās;
- 3.4. pieņemot atbildīgus lēmumus, vada emocijas sociāli pieņemamā veidā un orientējas uz iespējām, ieguvumiem un pozitīviem risinājumiem;
- 3.5. patstāvīgi izmanto kritērijus, kas palīdz īstenot darba uzraudzīšanu un pilnveidošanu, izvērtē, apkopo un turpmākā darba procesā mērķtiecīgi izmanto gūto pieredzi.

#### 4. Sadarbība:

- 4.1. plāno un īsteno personisko un grupas mērķu sasniegšanai nozīmīgu, cieņpilnu verbālu, neverbālu un digitālu komunikāciju;
- 4.2. piedalās gan viendabīgas, gan neviendabīgas grupas darba procesā, pieņem viedokļu atšķirības, dalībnieku dažādo pieredzi un spējas, prognozē, novērš un risina domstarpības un konfliktus, tostarp digitālā vidē;
- 4.3. mācību procesā un sabiedriskajā dzīvē apzināti orientējas uz kopīgo labumu un grupai nozīmīgu mērķu sasniegšanu, spēj pārstāvēt savas un respektēt citu intereses, ja grupas un paša vajadzības atšķiras.

#### 5. Pilsoniskā līdzdalība:

- 5.1. skaidro un pamato savu skatījumu par kopsakarībām gan vietējā, gan globālā mērogā, izvērtē individu, sabiedrības un vides mijiedarbību;
- 5.2. balstoties savās vērtībās un cienot citu vērtības, izsvērti izvēlas pasākumus un ikdienas situācijas, kurās iesaistīties un iesaistīt citus, cieņpilni pamatojot savu nostāju, prot atteikties, ja pasākums neatbilst vērtībām, un spēj nepakļauties grupas spiedienam, paliekot saistīts ar tiem, kuriem nepiekrīt;

**3. pielikums**

- 5.3. skaidro savas rīcības sekas un uzņemas par tām atbildību ikdienas situācijās, lokālos un globālos procesos;
- 5.4. patstāvīgi un kopā ar citiem gūst pieredzi, iesaistoties risinājumu meklēšanā un īstenošanā, kas palīdz uzlabot dzīves kvalitāti.

**6. Digitālā pratība:**

- 6.1. lai īstenotu daudzveidīgas ieceres, mērķtiecīgi izvēlas vai pielāgo un efektīvi izmanto atbilstošas digitālās tehnoloģijas;
- 6.2. analizē digitālās komunikācijas ieguvumus un riskus, atbildīgi uzvedas un komunicē digitālajā vidē atbilstoši savām un citu interesēm;
- 6.3. kritiski analizē mediju radīto realitāti un informācijas ticamību, uzņemas atbildību rīkoties, lai novērstu nekvalitatīva mediju satura radīto ietekmi, un, radot savu mediju saturu, ievēro privātuma, ētiskos un tiesiskos nosacījumus;
- 6.4. analizē un novērtē tehnoloģiju lomu dažādos kontekstos, izvērtē veselīgus un drošus tehnoloģiju lietošanas paradumus, ievēro un pielāgo tos savām vajadzībām, reflektē par savu digitālo identitāti un tās atbilstību savām un sabiedrības interesēm.

#### 4. pielikums

### Skolēnam attīstāmie ieradumi veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārīgajā un optimālajā apguves līmenī

- Attīsta ieradumu pārvarēt ar stereotipiem saistītus izaicinājumus.  
(Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi.  
(Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)
- Attīsta ieradumu apgūtās prasmes izmantot jaunās reālās situācijās.  
(Tikums – drosmē; vērtība – veselība)
- Attīsta ieradumu pielāgot fiziskās aktivitātes noteikumus atbilstoši visu dalībnieku spējām un demonstrēt godīgu spēli, tās vērtības. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi.  
(Tikums – atbildība; vērtība – daba)
- Attīsta ieradumu izvirzīt personiskās izaugsmes mērķus un formulēt kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu fiksēt un analizēt savu fizisko aktivitāšu daudzumu un fiziskās slodzes kontroles datus. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumu izvērtēt informācijas avotu ticamību, darbojoties ārpuskolas sporta centros. (Tikums – godīgums; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumu veidot tādu fizisko aktivitāšu vidi, kurā neizmanto sportisko sniegumu uzlabojošas vielas. (Tikums – atbildība, godīgums; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu apdraudējumu un traumu gadījumos rīkoties atbilstoši situācijai.  
(Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu rīkoties ētiski, iekļūstot nelaimes gadījumā vai esot tā aculieciniekam.  
(Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)

## 5. pielikums

## Mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi

| Izmantošanas nolūks                                   | Mācību līdzekļu veids   | Mācību līdzekļu nosaukums   |
|---|---|---|
| Skolotājam  | Iekārtas  | Aparatūra mūzikas atskaņošanai  |
|   | IT un ierīces, kuras ir savietojamas ar IT  | Planšetdators, statīvs planšetdatora novietošanai, interneta pieslēgums   |
| Skolēniem darbam (individuālajam /pāru/ grupu darbam) | Mācību materiāli  | Skola2030 mācību līdzekļi<br>Digitālo karšu servisi ( <i>Google maps, ArcGIS online</i> )   |
|   | Universālais sporta inventārs, izmantojams visos mācību priekšmeta "Sports un veselība" moduļos | Dažādu izmēru konusi, šķēršļi, statīvi, nūjas konusu savienošanai, kombinējamie konusi, atšķirīga augstuma barjeras, "trepītes" (novietojamas uz grīdas), komandu vestītes, lecamauklas, līdzsvara spilveni, dažāda smaguma bumbas (pildbumbas), krāsainas dažāda garuma auklas, svaru komplekti, espanderi, hanteles, individuālie paklājiņi, vingrošanas paklāji, vingrošanas soli, vingrošanas siena, vingrošanas kastes, horizontālā siena, starta klapīte, starta paliktņi, stafetes kociņi, nūjošanas nūjas |
|   | IT aprīkojums   | Soļu skaitītājs, fitnesa aproces, digitālās tehnoloģijas slodzes intensitātes izvērtēšanai, GPS pulksteņi<br>Vēlamais skaits – 15 gabali uz klasi, ja skolēnu skaits ir 25–30   |
|   | Slēpošanai  | Slēpes (pāris), slēpju stiprinājumi (pāris), nūjas (pāris), slēpju zābaki (pāris), slēpju apstrādes līdzekļi  |
|   | Slidošanai  | Slidas (pāris)  |
|   | Peldēšanai  | Bumbas, porolona nūjas, dažādu izmēru un formu dēļiņi, peldēšanas lāpstīņas, roku un kāju pleznas, ūdens aerobikas cimdi, manžetes potītēm, līdzsvara dēlis, <i>step-up</i> soliņš ūdens aerobikai, peldēšanas gumija, glābšanas veste, glābšanas palīgīdzekļi  |
|   | Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem  | Skrituļdēlis, skrejritenis, skrituļslidas (pāris) vai velosipēds. Vēlamais skaits – 5 gabali uz klasi, ja skolēnu skaits ir 25–30<br>Aizsargekipējums – ķivere, ceļu sargi (pāris), roku un elkoņu sargi (pāris)  |

| Izmantošanas nolūks        | Mācību līdzekļu veids   | Mācību līdzekļu nosaukums   |
|----------------------------|---|---|
|                            | Sporta spēlēm ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēlēm ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem | Mācību bumbas (volejbola, basketbola, handbola, futbola, touch regbija, ūdenspolo), frisbija diski (skolu modelis), florbola nūjas un bumbiņas<br>Badmintona raketes un bumbiņas, galda tenisa raketes un bumbiņas, krosmintona raketes un bumbiņas, kriketa komplekts 4 spēlētājiem, bočes komplekts, kērlinga komplekts, disku golfa diski un grozs   |
|                            | Dejām un ritmiskām kombinācijām   | Vālītes, auklas, bumbas, lentas, plīvuri, baloni, hanteles, vingrošanas bumbas (45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm), fitnesa paklājīņi, dažādu izmēru vingrošanas aplī  |
|                            | Piedzīvojumu aktivitātēm  | Skolas vai mācību vides kartes, kuras zīmētas lielā mērogā (ieteicams izmantot vismaz 1:5000 un lielāka mēroga kartes), kompass, lineāls, mazi (15–20 cm gari) kociņi, cilpas (diametrs 1 m), virves, baloni, norobežojuma lenta, koka kārtis, pārgājiena kartes (plānošanai, realizēšanai), sirds frekvences rādītājs, kustīgās lentas, karabīnes, pārgājiena mugursomas, virves (100 m), iekares sistēma  |
| <b>Mācību vide</b>         |   | <p><b>Āra mācību vide</b><br/>Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas un sporta spēļu laukumi (pielāgoti, ar samazinātiem izmēriem) ar dažādu segumu (smilšu, zāliena, mākslīgs). Mācību laukumi (skolas apkārtējā vide) slēpošanai, slidošanai, slēpošanas mācību distance</p> <p><b>Mācību vide telpās</b><br/>Sporta zāle ar klasisku sporta veidu aprīkojumu (grozi, vārti, tīkli) vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai</p> |
| <b>Drošības aprīkojums</b> |   | Brīvi pieejams dzeramais ūdens, pirmās palīdzības aptieciņa, skolā viens AED ārējais automātiskais defibrilators  |



**DOMĀT.  
DARĪT.  
ZINĀT.**

Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" mērķis ir izstrādāt, aprobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai, lai skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē