

Ceļa karte skolotājam

PĀRVIETOŠANĀS

Soļošana un skriešana

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: visa mācību gada laikā integrēti rotaļās un spēlēs.

Moduļa apguves mērķis: apgūtās pārvietošanās prasmes – soļošanu (iešanu), skriešanu un rāpošanu – izmantot dažādās vidēs rotaļās, spēlēs un ikdienas dzīves situācijās.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
• Soļojot, skrienot un rāpojot rotaļās, šķēršļu joslās un spēļu darbībā, veidojas kustību pieredze. (F.Li.2.) • Viens no veidiem, kā sekot līdzi savām ikdienas aktivitātēm, ir ierīču, kas palīdz uzskaitīt ikdienā paveikto – piemēram, fitnesa aproces, soļu skaitītāja tālrunī – izmantošana. Tā palīdz saprast, cik daudz ikdienā cilvēks kustas. (F.Li.3.) • Iešanas un skriešanas laikā ir svarīgi uzņemt ūdeni (ja tiek izjusta slāpju sajūta, ķermenis jau ir atūdeņojies). (F.Li.3.) • Lai soļošanas (iešanas) un skriešanas fiziskā aktivitāte būtu veselību veicinoša, svarīgi ir pirms un pēc tās izpildīt atbilstošus iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, izvēlēties piemērotus apavus un apģērbu. (F.Li.3.)	• Pilnveido rāpošanas, soļošanas un skriešanas prasmes atšķirīgās vidēs, ar ritma, virziena, tempa maiņu dažāda garuma distancēs pa daudzveidīgām virsmām, reljefu uz vietas un kustībā individuāli, pāri vai mazā grupā, un ar skolotāja atbalstu izvirza savus mācīšanās mērķus un kopīgi novērtē sniegumu. (F.3.1.1.1.) • Skolotāja vadībā veic iesildīšanās vingrinājumus atbilstošām muskuļu grupām, bet pēc slodzes – atsildīšanās vingrinājumus. (F.3.3.2.) • Apgūtās rāpošanas, soļošanas un skriešanas prasmes izmanto rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās dažādās vidēs uz atšķirīgiem segumiem. (F.3.2.1.1.) • Izmanto vienkāršas sadarbības stratēģijas kustību rotaļās un spēlēs. (F.3.2.1.1.) • Ar rāpošanas, soļošanas un skriešanas vingrinājumiem atbilstoši savai veselībai un drošībai sekmē fizisko spēju koordināciju. (F.3.3.3.) • Mācās atpazīt ķermeņa reakcijas fizisko aktivitāšu laikā un lietot digitālās tehnoloģijas savas veselības un dzīvesveida kontrolēšanai. (F.3.3.1.; F.3.3.3.) • Lieto atbilstošu apģērbu un apavus atbilstīgi fizisko aktivitāšu mērķim un vietai. (F.3.3.4.)

Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Ar skolotāja atbalstu mērķtiecīgi un radoši veic dažādus vingrinājumus soļojot, skrienot un rāpojot. (F.3.1.1.1.) - Raksturo ķermeņa reakcijas miera režīmā, slodzes laikā un pēc tam, lieto tehnoloģijas to kontrolei. (F.3.3.1.; F.3.3.3.) - Patstāvīgi izvēlas sporta apģērbu un apavus atbilstoši laikapstākļiem. (F.3.3.4.) - Skolotāja vadībā apgūst koordinācijas vingrinājumus personiskās drošības nodrošināšanai, lai uzlabotu, piemēram, spēju orientēties telpā, māku pielāgot kustības mainīgā situācijā un neierastos uzdevumos. (F.3.4.3.)	- Attīsta ieradumu pārvietojoties (soļojot, skrienot, rāpojot) atpazīt savas fiziskās izjūtas – nogurumu, slāpes, sāpes – un pieņemt atbildīgu lēmumu, kā rīkoties turpmāk. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu pirms slodzes izpildīt atbilstošus iesildīšanās vingrinājumus un pēc slodzes – atsildīšanās vingrinājumus. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība). - Attīsta ieradumu ievērot kustību rotaļu, spēļu noteikumus un sekot to izpildei. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumu lietot piemērotu apģērbu, apavus atbilstoši apstākļiem, veicot fiziskās aktivitātes ārā, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, izmantojot soļu skaitītāju vai fitnesa aproci, sekot savam kustību daudzumam ikdienā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu mācību stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: soļošana, skriešana, rāpošana, ķermeņa reakcijas (nogurums, sirds ritms, elpošana, slāpes), soļu skaitītājs, fitnesa aproce, pulsometrs.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Mācīšanās stratēģijas. Uzdevumi/vingrinājumi. Snieguma līmeņa apraksta piemērs	Skola2030	Pārvietošanās 1.–3. klasei (soļošana, skriešana, rāpošana)	https://mape.gov.lv/catalog/materials/34CC3827-920D-4CE0-8653-C983AE053B12/view

Slēpošana

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: slēpošanas prasmes var apgūt atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamiem rezultātiem, beidzot 3., 6. un 9. klasi, vai arī tikai kādā no pamatskolas izglītības apguves posmiem, piemēram, 4.–6. klasē.

Moduļa apguves mērķis: apgūstot slēpošanas prasmes, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu un fizisko aktivitāšu daudzveidību ziemā.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Distanču slēpošana nodrošina kustības svaigā gaisā, kuru laikā tiek nodarbinātas visas lielākās muskuļu grupas (90 % muskuļu). (F.Li.3.) - Mūsdienu slīdslēpes klasificē pēc lietošanas veida: sporta (distanču, kalnu slēpošanas, slaloma, frīstaila slēpes, slēpes lēkšanai no tramplīna), tūristu slēpes, mednieku slēpes, bērnu slēpes un ūdensslēpes. (F.Li.1.) - Mūsdienās populārākie no slēpošanas veidiem ir kalnu slēpošana, distanču slēpošana, brīvā stila slēpošana (tiek izpildīti dažādi triki, piemēram, lēcieni gaisā, salto mešana un lēkšana uz dažādiem šķēršļiem), lēkšana ar slēpēm, skijorings, pārgājieni kalnos ar slēpēm. (F.Li.1.)	- Analizē, izvērtē un sagatavo sev piemērotu slēpošanas inventāru. (F.9.1.1.3.) - Apgūstot pārvietošanās, nobrauciena, kāpšanas, bremzēšanas un kalnā kāpšanas prasmes, patstāvīgi izvērta mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus, izvēlas labāko risinājumu viens un grupā ar citiem. (F.6.1.1.2.; F.9.1.1.2.) - Izvēlas dažādas stratēģijas un taktiskos variantus, lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.9.3.3.) - Reflektē par savu kustību pieredzi, sadarbojas ar citiem, sniedz atbalstu, apgūstot slēpošanas vingrinājumus, un diskutē par to, kas izdodas un kas vēl jāapgūst. (F.9.2.1.2.) - Izpilda kustību koordināciju, ātrumu, spēku un vispārējo izturību sekmējošus vingrinājumus, analizē un pēc iepriekš izvirzītiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas. (F.9.3.3.) - Izvēlas un lieto piemērotu apģērbu, apavus atbilstoši laikapstākļiem, izvērtē vides pieejamību un riskus, pieņem lēmumu un rīkojas, sekmējot savu veselību un drošību. (F.9.3.4.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Patstāvīgi atrod labāko risinājumu, kā veikt slēpošanas vingrinājumus atbilstoši savām spējām, veselībai, situācijai un drošībai. (F.9.1.1.2.) - Izvēlas, izvērtē un lieto piemērotu apģērbu, apavus un inventāru slēpošanas aktivitātēs. (F.9.1.1.3.) - Ievēro personīgo higiēnu, lai pasargātu sevi no infekcijām, organismam nevēlamām reakcijām un traumām. (F.9.3.4.)	- Attīsta ieradumu izvērtēt riskus un pieņemt drošus lēmumus atbildīgai rīcībai fizisko aktivitāšu laikā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, veicot fiziskās aktivitātes ārā, lietot piemērotu apģērbu un apavus atbilstoši apstākļiem, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība, vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu būt atvērtam dažādās situācijās un izpildīt arvien sarežģītākus elementus. (Tikums – drosme; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanas vingrinājumus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: slēpes, nūjas, nobrauciens, pārvietošanās veidi, pārmaiņus divsoli ar kāpjošiem soļiem, pārmaiņus divsoli ar skrejošiem soļiem, pārmaiņus divsoli ar slīdošiem soļiem, vienlaikus bezsoli, viensoli un divsoli, pārvietošanās slīdsolī ar un bez nūjām, nobrauciens zemajā, augstajā nobraucienā stājā, kalnā kāpšana “kāpnē”, bremzēšana arklā, pusarklā.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Pamatprasmju apguve slēpošanā	Skola2030	Pārvietošanās. Modulis "Slēpošana 1.–9. klasei"	https://mape.gov.lv/catalog/materials/D6C8E698-DEDA-4C82-9762-2A386E348527/view
Slēpošanas prasmju apguve un pilnveide	Cēsu pilsētas Sporta skola	Distanču slēpošanas vingrinājumi ar vairākiem konusiem	https://www.facebook.com/watch/?v=4318991921461063
		Slēpošanas vingrinājumi ar vienu konusu	https://www.facebook.com/watch/?v=242702750565455
		Slēpošanas vingrinājumi nogāzē: nobraucieni, kalnā kāpšanas, bremzēšanas	https://www.facebook.com/watch/?v=444024596738871
		Vingrinājumi: piecelšanās pēc kritiena, līdzsvars	https://www.facebook.com/watch/?v=456578662187629

Slidošana

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: slidošanas prasmes var apgūt atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamiem rezultātiem, beidzot 3., 6. un 9. klasi, vai arī tikai kādā no pamatskolas izglītības posmiem, piemēram, 4.–6. klasē.

Moduļa apguves mērķis: apgūstot slidošanas prasmes, uzturēt labu fizisko formu un jautrā veidā pavadīt laiku kopā ar draugiem un ģimenes locekļiem.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Slidošanas laikā, mēģinot sevi noturēt stāvus pozīcijā, saglabāt līdzsvaru un nenokrist, tiek veicināta laba līdzsvara izjūta uz slidenas virsmas. (F.Li.3; F.Li.4) - Slidojot ir jābūt uzmanīgam, noteikti nevajag riskēt doties vienatnē slidot pa ezeru vai upi. (F.Li.4) - Slidot var uz dabīga ledus (dīķī, ezerā), mākslīgā ledus laukumā (hokeja hallē), kā arī uz sintētiskā ledus. (F.Li.4.) - Slidošanas vingrinājumi palīdz uzlabot individuālās spējas, kā arī veicina stratēģisko un radošo domāšanu. (F.Li.1.)	- Apgūst un izmanto slidotāja pamatkustības, roku darbību, slidojuma uzsākšanu, bremzēšanu – apstāšanos un slidojumu pāri laukumam. (F.3.1.1.2.) - Patstāvīgi izvērta mācīšanās mērķus slidošanas prasmju apguvē, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus. (F.3.1.1.2.) - Analizē, izvēlas un izmanto slidošanas prasmju apguves vingrinājumus savas vispārējās fiziskās sagatavotības sekmēšanai, dozē slodzi atbilstoši savām darba spējām un izvērtē izmaiņas. (F.9.3.3.) - Izvēlas un izpilda iesildīšanās un atslēdīšanās vingrinājumus atbilstoši savām spējām un veselībai. (F.9.3.2.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Patstāvīgi pieņem labāko risinājumu, kā veikt slidošanas prasmju apguves vingrinājumus atbilstoši situācijai un drošai rīcībai. (F.9.1.1.2.) - Izvēlas, izvērtē un lieto piemērotu apģērbu un apavus, ievēro personīgo higiēnu, izmantojot slidzābakus, lai pasargātu sevi no infekcijām, organismam nevēlamām reakcijām un traumām. (F.9.3.2.)	- Attīsta ieradumu izvērtēt riskus un pieņemt drošus lēmumus atbildīgai rīcībai fizisko aktivitāšu laikā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atslēdīšanās vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība). - Attīsta ieradumu būt atvērtam dažādās situācijās un izpildīt arvien sarežģītākus elementus. (Tikums – drosme; vērtība – veselība)

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Slidošanas pamatprasmju apguve	Skola2030	Pārvietošanās. Modulis "Slidošana" 1.-9. klasei	https://mape.gov.lv/catalog/materials/565A747B-B3B2-4B2B-8B68-F282718FE76C/view

Peldēšana

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: katram posmam ieteicamas 36 stundas, kopā 108 mācību stundas. Peldēšanas prasmes var apgūt atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem, beidzot 3., 6. un 9.klasi, vai arī tikai kādā no pamatskolas izglītības apguves posmiem, piemēram 4.–6. klasē.

Moduļa apguves mērķis: apgūt peldēšanas prasmes, vienlaikus veidojot izpratni par drošas peldēšanas paradumiem un rīcību negaidītās, bīstamās situācijās pie/uz ūdeņiem.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Pamatvingrinājumi peldēšanā ir jāapgūst katram cilvēkam neatkarīgi no vecuma, lai varētu brīvi un droši justies gan baseinā, gan atklātos ūdeņos. (F.Li.1.) - Atklātos ūdeņos visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās. (F.Li.4) - Baseina apmeklējums var kļūt par lielisku alternatīvu tajās dienās, kad trūkst spēka ierastajam treniņam trenažieru zālē vai ārā ir skriešanai nepiemēroti laikapstākļi, līst lietus vai ir pārāk liels karstums. (F.Li.3.) - Nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm uz/pie ūdens, jādomā un jārikojas gudri. Nedrīkst pārvērtēt savus spēkus, peldoties atklātos ūdeņos, un jāpieskata arī savi draugi. (F.Li.4.)	- Ar skolotāja atbalstu apgūst daudzveidīgus vingrinājumus ūdenī (sagatavojošie, ūdens blīvuma un pretestības sajūšanas, peldspējas, elpošanas, kāju un roku darbības, ķermeņa pārvietošanas vingrinājumi, peldēšanas elementi, lēcieni no baseina malas, lietīšķā peldēšana – niršana). (F.3.1.1.4.; F.6.1.1.4.; F.9.1.1.4.; F.3.1.1.5.; F.6.1.1.5.; F.9.1.1.5.) - Apgūstot peldētprasmi atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, patstāvīgi izvērta mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus, izvēlas labāko viens vai grupā un veido kritērijus, kas liecina par mērķu sasniegšanu. (F.9.1.1.4.) - Izzina, analizē un izvērtē situāciju un pieņem izsvērtu lēmumu, uzņem atbildību par to un demonstrē drošu rīcību uz/pie ūdens. (F.3.4.5.; F.6.4.5.; F.9.4.5.) - Izpilda, analizē un pēc iepriekš noteiktiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas veselības veicināšanai. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Veic attālumu brīvi izvēlēta peldēšanas stilā atbilstoši savām spējām un analizē sava peldēšanas stila sniegumu pēc paša iepriekš noteiktiem kritērijiem, lai plānotu savu turpmāko darbību. (=F.9.1.1.4.) - Izvērtē publisko fizisko aktivitāšu un brīvā laika pavadīšanas organizatoru izstrādātos drošības noteikumus un saskata iespējas, ko varētu mainīt, lai uzlabotu drošību. (=F.3.4.3.; =F.6.4.3.; =F.9.4.3.) - Demonstrē drošu rīcību ūdenī un pieņem lēmumu, kā rīkoties iespējamās bīstamās situācijās ūdenī (aizīšanās ar ūdeni, iekļūšana upes vai jūras zemūdens straumē, krampji kājās, aizpeldēšana pārāk tālu no krasta, atrašanās aukstā ūdenī, laivas apgāšanās). (=F.9.4.5.) - Darbojas atbilstoši pirmās palīdzības darbību secībai negadījuma vietā, pieņem pamatotu lēmumu par palīdzības dienestu izsaukšanu. (=F.9.4.7.)	- Attīsta ieradumu pirms peldēšanas un tās laikā ievērot personīgo higiēnu. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu peldēšanas laikā rūpēties par savu veselību un drošību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumus peldēties tikai iepriekš izpētītās ūdenstilpēs un oficiālās peldvietās, izvērtējot iespējamās riskus, pieņem lēmumu un rīkoties droši (neskriet ūdenī sakarsušam, nelēkt ūdenī uz galvas, vienmēr uzvilkt glābšanas vestī, gatavojoties braukt laivā, jahtā vai ar ūdens motociklu). (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: sagatavojošie vingrinājumi ūdenī, vingrinājumi ūdens blīvuma un pretestības sajūšanai, elpošanas un iegremdēšanās ūdenī vingrinājumi, gulēšana uz ūdens, kāju darbība un roku trieni ūdenī, lēcieni ūdenī, lietīšķās peldēšanas aktivitātes.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Peldētprasmju apguve un pilnveide. Drošība uz ūdens	Skola2030	Pārvietošanās. Modulis "Peldēšana" 1.–9. klasei	https://mape.gov.lv/catalog/materials/657F9F46-D7D7-4D04-B113-3ACCE-E355C55/view
	VISC Biedrība "Peldēt droši"	Prast. Mācīt. Peldēt	https://www.facebook.com/watch/?v=771674177005720

ŠĶĒRŠĻU PĀRVARĒŠANA

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: visa mācību gada laikā integrēti rotaļās un spēlēs.

Moduļa apguves mērķis: apgūtās šķēršļu pārvarēšanas prasmes – lēkšanu, lišanu, velšanos, rāpšanos – izmantot dažādās vidēs rotaļās, spēlēs un ikdienas dzīves situācijās.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Šķēršļu pārvarēšanas prasmes nepieciešamas dažāda augstuma un platuma šķēršļu pārvarēšanai ikdienas situācijās, piemēram, lai pārlēktu pāri ūdens peļķei. (F.Li.1.) - Šķēršļu pārvarēšanai nepieciešamas dažādas prasmes, kas ikdienā un bīstamās situācijās palīdz rīkoties droši un atbildīgi. (F.Li.4.) - Jāmācās pareizi krist, lai, pārvarot šķēršļus, negūtu traumas. (F.Li.3.) - Lai izvairītos no skeleta un muskuļu traumām, jāpilda iesildīšanās un atslēdīšanās vingrinājumi. (F.Li.3.; F.Li.4.)	- Pilnveido lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanas prasmes atšķirīgās vidēs, ar ritma, virziena, tempa maiņu pa daudzveidīgām virsmām un reljefu uz vietas un kustībā individuāli, pāri vai mazā grupā, ar skolotāja atbalstu izvirza savus mācīšanās mērķus un kopīgi novērtē sniegumu. (F.3.1.2.1.) - Skolotāja vadībā veic iesildīšanās vingrinājumus atbilstošām muskuļu grupām, lai izpildītu daudzveidīgus lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanas vingrinājumus un pēc slodzes – atslēdīšanās vingrinājumus. (F.3.1.2.2.; F.3.3.2.) - Apgūtās lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanas prasmes droši lieto rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās dažādās vidēs uz atšķirīgiem segumiem. (F.3.1.2.1.) - Lieto vienkāršas sadarbības stratēģijas kustību rotaļās un spēlēs. (F.3.2.1.1.) - Ar šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumiem sekmē savas fiziskās spējas un personisko drošību. (F.3.3.3.; F.3.4.4.) - Lieto fizisko aktivitāšu mērķim un vietai atbilstošu apģērbu un apavus. (F.3.3.4.)
Komplekss sasniegtais rezultāts	Ieradumi
- Ar skolotāja atbalstu mērķtiecīgi pārvar šķēršļus, veļoties, kāpjot, rāpojot, lienojot dažādos virzienos uz atšķirīgām virsmām atbilstoši savām spējām, veselībai un drošībai. (F.3.1.2.1.) - Raksturo ķermeņa reakcijas miera režīmā, slodzes laikā un pēc tam, lieto tehnoloģijas to kontrolei. (F.3.3.1.; F.3.3.3.) - Patstāvīgi izvēlas sporta apģērbu un apavus atbilstoši laikapstākļiem. (F.3.3.4.)	- Attīsta ieradumu, izpildot šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus, atpazīt savas fiziskās sajūtas – nogurumu, slāpes, sāpes – un pieņemt atbildīgu lēmumu, kā rīkoties turpmāk. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu pirms slodzes izpildīt atbilstošus iesildīšanās vingrinājumus un pēc slodzes – atslēdīšanās vingrinājumus. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ievērot kustību rotaļu, spēļu noteikumus un sekot to izpildei. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu atbilstoši apstākļiem fiziskajām aktivitātēm ārā lietot piemērotu apģērbu un apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu mācību stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: lēkšana, lišana, kāpšana, rāpšanās, velšanās.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Mācīšanās stratēģijas. Uzdevumi/vingrinājumi. Snieguma līmeņa apraksta piemērs	Skola2030	Šķēršļu pārvarēšana 1.–3. klasei (lēkšana, lišana, kāpšana, rāpšanās, velšanās)	https://mape.gov.lv/catalog/materials/7D33A0D1-019B-4E41-BDBA-0A5F-00B0F3AD/view
Vingrinājumi	Tavaklase.lv	Šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumi	https://www.Tavaklase.lv.lv/video/skerslu-parvaresanas-vingrinajumi-2/

PRIEKŠMETU PĀRVIETOŠANA

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: visa mācību gada laikā integrēti rotaļās un spēlēs.

Moduļa apguves mērķis: apgūtās priekšmetu pārvietošanās prasmes – mešanu, ripināšanu, tveršanu un sitienu pa priekšmetu – izmantot dažādās vidēs rotaļās, spēlēs un ikdienas dzīves situācijās.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Atbilstoši fiziskās aktivitātes mērķim un uzdevumam var pārvietot dažāda lieluma, smaguma un faktūras priekšmetus vai dabas objektus. (F.Li.1.) - Pieliekot spēku, priekšmeti dažādi ripo, lido, atsitās pret sienu, grīdu vai zemi. (F.Li.1.) - Priekšmetu pārvietošanas prasmju pielietošana attīsta fiziskās spējas, piemēram, kustību precizitāti. (F.Li.3.) - Lai izvairītos no skeleta un muskuļu traumām, jāpilda iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumi. (F.Li.3.; F.Li.4.)	- Pilnveido mešanas, ripināšanas, tveršanas, sitienu pa priekšmetiem prasmes uz vietas un kustībā individuāli, pāri vai mazā grupā; ar skolotāja atbalstu izvirza savus mācīšanās mērķus un kopīgi novērtē sniegumu. (F.3.1.3.1.) - Skolotāja vadībā veic iesildīšanās vingrinājumus atbilstošām muskuļu grupām, lai izpildītu daudzveidīgu priekšmetu pārvietošanu dažādās vidēs, bet pēc slodzes veic atsildīšanās vingrinājumus. (F.3.3.2.) - Apgūtās daudzveidīgās priekšmetu pārvietošanas prasmes izmanto rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās dažādās vidēs uz atšķirīgiem segumiem. (F.3.2.1.1.) - Izmanto vienkāršas sadarbības stratēģijas kustību rotaļās un spēlēs. (F.3.2.1.1.) - Ar priekšmetu pārvietošanas vingrinājumiem attīsta savas fiziskās spējas. (F.3.3.3.)

Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Ar skolotāja atbalstu mērķtiecīgi un radoši veic dažādus priekšmetu pārvietošanas vingrinājumus, izvēlas labāko risinājumu un īsteno to savā darbībā. (F.3.1.3.1.) - Raksturo ķermeņa reakcijas miera režīmā, slodzes laikā un pēc tās, lieto tehnoloģijas to kontrolei. (F.3.3.1.; F.3.3.3.) - Patstāvīgi izvēlas sporta apģērbus un apavus atbilstoši laikapstākļiem. (F.3.3.4.) - Skolotāja vadībā apgūst koordinācijas vingrinājumus personiskās drošības nodrošināšanai, lai uzlabotu, piemēram, spēju orientēties telpā, māku pielāgot kustības mainīgā situācijā un neierastos uzdevumos. (F.3.4.4.)	- Attīsta ieradumu, izpildot priekšmetu pārvietošanas vingrinājumus, atpazīt savas fiziskās izjūtas – nogurumu, slāpes, sāpes – un pieņemt atbildīgu lēmumu, kā rīkoties turpmāk. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu pirms slodzes izpildīt atbilstošus iesildīšanās vingrinājumus un pēc slodzes – atsildīšanās vingrinājumus. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ievērot kustību rotaļu, spēļu noteikumus un sekot to izpildei. - Attīsta ieradumu fiziskajām aktivitātēm ārā lietot piemērotu apģērbu un apavus atbilstoši apstākļiem, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu stiprināt savu gribasspēku un drosmi, izpildot priekšmetu pārvietošanas uzdevumus un vingrinājumus. (Tikums – drosmē; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu kustību rotaļu un spēļu situācijās apzināties savas vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumu mācību stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: mešana, tveršana, ripināšana, sitieni pa priekšmetiem, atsitieni pret grīdu/sienu, daudzveidīgi vingrinājumi, iesildīšanās vingrinājumi, atsildīšanās vingrinājumi, sadarbība, sadursme, kustību rotaļas, spēles ar priekšmetu pārvietošanu.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Mācīšanās stratēģijas. Uzdevumi/vingrinājumi. Snieguma līmeņa apraksta piemērs	Skola2030	Priekšmetu pārvietošana 1.–3. klasei (mešana, ripināšana, tveršana un sitieni pa priekšmetu)	https://mape.gov.lv/catalog/materials/4147D002-4C7D-4F0D-A1E2-72D7605D73AD/view
Apgūtās mešanas, ripināšanas pamatkustības lieto jaunos un radošos risinājumos, iekļaujot tās spēlē	Tavaklase.lv	Vingrinājumi ar izpletni	https://www.Tavaklase.lv/video/vingrinajumi-ar-izpletni/

KUSTĪBU ROTAĻAS UN SPĒLES, SPORTA SPĒLES AR ATVIEGLOTIEM VAI MAINĪTIEM NOTEIKUMIEM UN VIENSPĒLES AR ATVIEGLOTIEM VAI MAINĪTIEM NOTEIKUMIEM

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: 24 mācību stundas.

Moduļa apguves mērķis: pilnveidot iepriekš apgūtās pārvietošanās, šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas prasmes (mešana, ripināšana, tveršana un sitieni pa priekšmetu) kustību rotaļās un spēlēs.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Kustību rotaļas un spēles ir interesantas un jautras, to izpildes laikā var labāk iepazīt citus dalībniekus, iemācīties savaldīt savas emocijas un adekvāti uzvesties gan uzvaras, gan zaudējuma gadījumos. (F.Li.3.) - Rotaļu un spēļu laikā ātri jāpieņem noteikti lēmumi un jāprot orientēties dažādos apstākļos. (F.Li.4.)	- Apgūtās pamatkustības – pārvietošanos, priekšmetu pārvietošanu un šķēršļu pārvarēšanu –, apvieno un izmanto gan zināmās, gan pašu radītās jaunās spēlēs un kustību rotaļās. (F.3.2.1.1.) - Kustību rotaļās un spēlēs izmanto vienkāršas sadarbības stratēģijas, kontrolē savas emocijas, uzvedību un ievēro godīgas spēles noteikumus. (F.3.2.1.2.) - Izvērtē un izvēlas daudzveidīgus priekšmetus, ko lietot kustību rotaļās un spēlēs atbilstoši savām un citu spējām, veselībai un drošībai. (F.3.2.1.1.) - Skolotāja vadībā veic iesildīšanās vingrinājumus, lai darbotos kustību rotaļās, un – pēc slodzes – atsildīšanās vingrinājumus. (F.3.3.2.) - Ar kustību rotaļām un spēlēm uzlabo fiziskās spējas – koordināciju, vispārējo izturību, lokanību un līdzsvara saglabāšanu – atbilstoši sava veselībai un drošībai. (F.3.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Apvieno apgūtās pamatkustības kustību rotaļās un spēlēs ar daudzveidīgiem priekšmetiem dažādās vidēs, ierosina alternatīvas darbības atbilstoši situācijai, kontrolē savu rīcību, emocijas un ievēro godīgas spēles noteikumus. (F.3.2.1.1.; F.3.2.1.2.) - Raksturo ķermeņa reakcijas miera režīmā, slodzes laikā un pēc tās, lieto tehnoloģijas to kontrolei. (F.3.3.1.; F.3.3.3.) - Patstāvīgi izvēlas sporta apģērbus un apavus atbilstoši laikapstākļiem. (F.3.3.4.) - Skolotāja vadībā apgūst koordinācijas vingrinājumus personiskās drošības nodrošināšanai, lai uzlabotu, piemēram, spēju orientēties telpā, prasmi pielāgot kustības mainīgā situācijā un neierastos uzdevumos. (F.3.3.3.)	- Attīsta ieradumu kustību rotaļu un spēļu situācijās apzināties savas vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumu pirms slodzes izpildīt atbilstošus iesildīšanās vingrinājumus un pēc slodzes – atsildīšanās vingrinājumus. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ievērot kustību rotaļu, spēļu noteikumus un sekot to izpildei. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu fiziskajām aktivitātēm ārā lietot piemērotu, apstākļiem atbilstošu apģērbu un apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: kustību rotaļas un spēles, muzikālās rotaļas, noteikumi, godīga spēle.	

Temata apguves norīse	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Rotaļu piemēri	Skola2030	Kustību rotaļas un spēles 1.–3. klasei	https://mape.gov.lv/catalog/materials/34B1F668-D1AD-497E-B94F-70F0A38DD5FE/view
	Irēna Dravniece LSPA	Latviešu tautas tradicionālās rotaļas	https://www.lspa.lv/files/research/2018/LATVIESU_TAUTAS_TRADICIONALAS_ROTALAS_ML_2018.pdf
	Rīgas Teikas vidusskola	Kustību rotaļa "Zīvīņās"	https://www.youtube.com/watch?v=spVwRbX7xaQ
	Irēna Dravniece Olimpiade.lv	Rotaļas	https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk_2_klase_rotalas.pdf
	Irēna Dravniece	Kustību rotaļas skolām ar integrētu latviešu valodu un matemātiku <i>ESN buklets "Kustību rotaļas skolām ar integrētu-latviešu valodu un matemātiku"</i>	https://jmsk.lv/wp-content/uploads/2019/09/ESN-buklets_-Kustibu-rotalas-skolam-ar-integretu-latviesu-valodu-un-matematiku.pdf

DEJAS UN RITMISKĀS KOMBINĀCIJAS

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: 12 mācību stundas un integrēti visos mācību priekšmeta “Sports un veselība” moduļos.

Moduļa apguves mērķis: apgūt latviešu tautas deju soļus un attīstīt ritma izjūtu, izteikt savas emocijas, domas un prieku neverbāli ar vingrinājumu palīdzību.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Ķermeņa kustības un ritmikas vingrinājumi, dejošana palīdz attīstīt sociālās prasmes, pašapziņu, drošāk izpausties un uzstāties auditorijas priekšā skolas gados un vēlāk. (F.L.i.2.) - Dejošana veido staltu stāju, neļauj veidoties mugurkaula deformācijām. (F.L.i.3.) - Darbības rotaļās un spēlēs apvieno vairākus kultūras elementus: dziedāšanu, dejošanu un teātra spēlēšanu. (F.L.i.2.)	- Seko līdz skolotāja izvirzītam mācību mērķim un snieguma kritēriju izpildei, novērtē savu mācību darbu, izpildot deju pamatsoļus un roku satvērienus. (F.3.2.2.1.) - Ar skolotāja atbalstu izpilda vingrojumus un vingrinājumus, kas sekmē ritma izjūtu un muzikālās dzirdes attīstīšanos, ņemot vērā katra skolēna individuālās personības attīstības īpatnības. (F.3.2.2.1.) - Skolotāja vadībā veic iesildīšanās vingrinājumus atbilstošām muskuļu grupām, lai izpildītu deju un ritmikas vingrinājumus, bet pēc slodzes veic atsildīšanās vingrinājumus. (F.3.3.2.) - Ar deju un ritmikas vingrinājumiem atbilstoši savai veselībai un drošībai sekmē fizisko spēju koordināciju. (F.3.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Demonstrējot deju pamatsoļus, izpildot ritmikas un kustību vingrinājumus, tiek paustas emocijas, attīstīta empātija jeb spēja iejusties citu lomā, sekmēta koordinācija un ritma izjūta. (F.3.2.2.1.) - Skolotāja vadībā apgūst koordinācijas vingrinājumus personiskās drošības nodrošināšanai, piemēram, spēju orientēties telpā, māku pielāgot kustības mainīgā situācijā un neierastos uzdevumos. (F.3.4.4.)	- Attīsta ieradumu pārvaldīt ķermeni un neverbāli izteikt savas domas un jūtas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu apgūtos deju soļus pielietot muzikālajās rotaļās, nebaidīties kļūdīties un izmēģināt jaunas kustības. (Tikums – drošība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu veidot cieņpilnas attiecības spēlēs un muzikālajās rotaļās, kontrolēt un vadīt savu uzvedību, emocijas un ievērot noteikumus sekmīgai sadarbībai, lai sasniegtu kopīgu rezultātu. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu ievērot kustību rotaļu, spēļu noteikumus un sekot to izpildei. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: ritmika, ķermeņa kustību vingrinājumi, vingrošana ar/bez priekšmeta mūzikas pavadījumā, deja, deju pamatsoļi, roku satvērieni, dejas virziens, iztēles vingrinājumi.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Katram cilvēkam ir savs ritms	Tavaklase.lv	Vingrinājumi ritma izjūtas attīstīšanai	https://www.Tavaklase.lv/video/vingrinajumi-ritma-izjutas-attistisanai/
Ritmikas vingrinājumi		Kustību prieks!	https://www.Tavaklase.lv/video/kustibu-prieks-5/
Aerobikas pamatsoļu apguve	Rīgas Teikas vidusskola	Aerobikas deju soļu kombinācija	https://www.youtube.com/watch?v=V5H3UVHRzZo
Aerobikas pamatsoļu apguve	Tavaklase.lv	Aerobikas pamatsoļi	https://www.Tavaklase.lv/video/aerobikas-pamatsoli/

PIEDZĪVOJUMA AKTIVITĀTES

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: 12 mācību stundas un integrēti citās mācību jomās, piemēram, dabaszinātņu jomā.

Moduļa apguves mērķis: apgūstot orientēšanās prasmes, uzlabot spēju neapmaldīties mazpazīstamā vai svešā vidē un ar piedzīvojuma aktivitāšu uzdevumiem veidot saliedētāku, atvērtāku un draudzīgāku klases kolektīvu.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Orientēšanās prasmes tiek izmantotas ikdienā, piemēram, dodoties pilsētā no punkta A uz punktu B vai apmeklējot lielveikalus. (F.Li.4.) - Piedzīvojumu aktivitātes var organizēt visos gadalaikos, arī ziemā, un ar to palīdzību tiek labāk iepazīti klasesbiedri un veidojas pozitīvas, draudzīgas attiecības klases kolektīvā. (F.Li.3.)	- Ar skolotāja atbalstu apgūst orientēšanās prasmes – kā noorientēt karti, izvēlēties ceļu, nokļūt līdz kartē atzīmētajām vietām – un pārvietojas labi pārrēķināmā apvidū, skolas pagalmā vai stadionā. (F.3.2.3.1.) - Pilnveido šķēršļu pārvarēšanas prasmes atšķirīgās vidēs, pa daudzveidīgām virsmām un reljefu individuāli, pāri vai mazā grupā un ar skolotāja atbalstu izvirza savus mācīšanās mērķus un kopīgi novērtē sniegumu. (F.3.1.2.1.; F.3.2.3.2.) - Ar šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumiem attīsta savas fiziskās spējas. (F.3.3.3.) - Lieto fizisko aktivitāšu mērķim un vietai atbilstošu apģērbu un apavus. (F.3.3.4.) - Ar skolotāja atbalstu apzināti izmanto savas sociālās prasmes, lai nodibinātu un uzturētu pozitīvas attiecības un iesaistītos piedzīvojumu aktivitātēs, sadarbojas ar citiem kopīgu uzdevumu veikšanā. (F.3.2.1.2.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Izmanto dažādās mācību un dzīves situācijās apgūtās orientēšanās prasmes, gan lietojot karti, gan bez tās. (F.3.2.3.1.) - Ar skolotāja atbalstu pārvar šķēršļus dabiskās un mākslīgi veidotās šķēršļu joslās atbilstoši savām spējām, veselībai un drošībai. (F.3.2.3.2.)	- Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumus apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumus darboties ilgtspējīgi un apkārtējai videi draudzīgi, kā arī radīt jaunus risinājumus fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai. (Tikums – atbildība; vērtība – daba) - Attīsta ieradumu izvērtēt riskus un pieņemt drošus lēmumus atbildīgai rīcībai piedzīvojumu aktivitāšu laikā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: orientēšanās apvidū, kartes noorientēšana, īkšķa tvēriens, kompass, precīzais virziens, sporta karte, pārgājiens.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Orientēšanās un āra dzīves prasmju apguve un pilnveide	Skola2030	Piedzīvojuma aktivitātes 1.–3. klasei	https://mape.gov.lv/catalog/materials/02B7D3C6-643E-479A-8FB9-A9A024834630/view
Orientēšanās prasmju apguve un pilnveide	Latvijas Orientēšanās federācija	Orientēšanās ABC	http://lof.lv/uploads/stiga/2020/ORIENTESANAS_ABC_printerim2.pdf
		Metodiskais materiāls skolotājiem	http://okstiga.com/orientesanas-metodika2.pdf

FIZISKĀ VESELĪBA

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: apgūst integrēti visos mācību priekšmeta “Sports un veselība” moduļos, kā arī citās mācību jomās atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem.

Moduļa apguves mērķis: darbojoties daudzveidīgās rotaļās un spēlēs, veidot izpratni par veselīgu dzīvesveidu, fiziskās slodzes kontrolēšanas iespējām un uztura kā veselību ietekmējošā faktora nozīmi.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Viens no veidiem, kā sekot līdzi savām ikdienas fiziskajām aktivitātēm, ir tādu ierīču izmantošana, kuras palīdz uzskaitīt ikdienā paveikto (piemēram, fitnesa aproce, soļu skaitītājs tālrunī). Tas palīdz saprast, cik daudz cilvēks ikdienā kustas. (F.Li.3.) - Uz veselību orientētas fiziskās aktivitātes laikā ir svarīgi atpazīt sava ķermeņa reakciju uz fizisko slodzi. (F.Li.3.) - Pārēšanās, neregulāras un ar trekniem un saldiem pārtikas produktiem (konfektes, bulciņas, kūkas, saldējums, limonādes u.c.) bagātas ēdienreizes veicina sliktu pašsajūtu fizisko aktivitāšu laikā. (F.Li.3.)	- Mācās atpazīt ķermeņa reakcijas fizisko aktivitāšu laikā un lietot digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai. (F.3.3.1.; F.3.3.3.) - Ar skolotāja palīdzību plāno savu ēdienkarti pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm. (F.3.3.6.) - Lieto fizisko aktivitāšu mērķim un vietai atbilstošu apģērbu un apavus. (F.3.3.4.) - Skolotāja vadībā pirms un pēc slodzes veic iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus atbilstošām muskuļu grupām. (F.3.3.2.) - Ar dažādiem vingrinājumiem, kustību rotaļām un spēlēm attīsta fiziskās spējas – koordināciju, vispārējo izturību, lokanību un līdzsvaru – atbilstoši savai veselībai. (F.3.3.3.) - Ar skolotāja atbalstu mācās veidot savu fizisko aktivitāšu dienasgrāmatu. (F.3.3.5.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Veicot fiziskās aktivitātes, raksturo ķermeņa reakcijas, pastāsta par saviem ikdienas ēšanas paradumiem un spriež par tiem kontekstā ar fiziskām aktivitātēm. (F.3.3.6.) - Skolotāja vadībā piedalās vispārējo fizisko spēju (kustību koordinācija, vispārējā izturība, līdzsvars, lokanība) attīstīšanas vingrinājumos, nosaka savas fiziskās gatavības dinamiku, piemēram, ikdienā lietojot soļu skaitīšanas datu reģistrēšanas iespējas. (F.3.3.3.)	- Attīsta ieradumu ģērbties atbilstoši fizisko aktivitāšu mērķim un laikapstākļiem. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu apzināti pēc parauga sagatavoties fiziskajām aktivitātēm (iesildīšanās, stiepšanās vingrinājumi). (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu būt fiziski aktīvam savā ikdienā, izprast savus ēšanas paradumus kontekstā ar fiziskajām aktivitātēm. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu sadarbībā ar skolotāju pieņemt un ievērot godīgas spēles noteikumus, kontrolēt rīcību un dažādu emociju izpausmes rotaļu situācijās. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība)
Jēdzieni: fiziskā sagatavotība, veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, fiziskās spējas, ķermeņa reakcija, slodze, asinsrites sistēma, elpošanas sistēma, fitnesa aproce, soļu skaitītāji, uz veselību orientēta fiziskā sagatavotība.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Fiziskās slodzes kontrole Snieguma līmeņa apraksts Starppriekšmetu saikne	Skola2030	Modulis "Fiziskā veselība" 1.–3. klasei	https://mape.gov.lv/catalog/materials/65485C14-0A37-4AC3-AD41-E2BAF84B2B87/view
Fiziskā veselība	Tavaklase.lv	Vai tu zini, kāpēc nepieciešams izpildīt pēdas stiprināšanas vingrinājumus?	https://www.Tavaklase.lv.lv/video/vai-tu-zini-kapec-nepieciessams-izpildit-pedas-stiprinšanas-vingrinajumus/
Fizisko spēju attīstīšana	Tavaklase.lv	Koordinācijas attīstīšana ar latviešu tautas deju soļiem	https://www.Tavaklase.lv.lv/video/koordinacijas-attistisana-ar-latviesu-tautas-deju-soliem/
Vingrojumi ķermeņa muskulatūrai	Tavaklase.lv	Vingrojumi ar vingrošanas nūju	https://www.Tavaklase.lv.lv/video/vingrojumi-ar-vingrošanas-nuju/
Vingrinājumu kopums, kas tiek pielietots, lai sekmētu mācīšanās spējas un veicinātu pašpārlicinātību skolēnos	Aija Kļaviņa Fizioterapeitiem.lv	Prāta vingrošana	http://www.fizioterapeitiem.lv/attachments/article/119/Prata_vingr.pdf
Teorētiskais pamatojums (Metodiskie ieteikumi skolotājiem. Nodarbību plāni 1.–12. klašu skolēniem. Papildmateriāli)	Skola2030 Baiba Martinsone, Rīta Niedre, Sabīne Bērziņa.	Sociāli emocionālā mācīšanās. Nodarbību plāni 1.–12. klasei	https://mape.gov.lv/catalog/materials/30A285C1-E470-4811-85BB-2ABF61055AB9/view

FIZISKĀ DROŠĪBA

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: apgūst integrēti visos mācību priekšmeta “Sports un veselība” moduļos, kā arī citās mācību jomās atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem.

Temata apguves mērķis: veicināt skolēnu prasmju – situācijas izvērtēšanas, iespējamo risku analizēšanas un personiski atbildīgu un veselībai un drošībai labvēlīgu lēmumu pieņemšanas – attīstību, kā arī veidot veselīgus un drošus paradumus ikdienā.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Veselības un drošības pamatā ir izvēles, kuras cilvēki izdara dzīves laikā. Katrs no mums izvēlas rīkoties droši vai nedroši, veselīgi vai neveselīgi. (F.Li.4.) - Uz ielas vai ceļa katram cilvēkam galvenais ir pareizi rīkoties pašam! (F.Li.4.) - Pirms sākt braukt ar velosipēdu pa veloceļu, velojoslu vai ietvi (vecāku klātbūtnē), ir jāapgūst velosipēda vadītāja pienākumi, kā arī jāklūst atbildīgam par savu rīcību un tolerantam pret citiem satiksmes dalībniekiem. (F.Li.4)	- Atpazīt drošu situāciju uz ceļa, ievēro ceļu satiksmes noteikumus kā gājējs un kā pasažieris. (F.3.4.1.) - Atpazīt bīstamas situācijas uz ielas un transporta līdzekļos (apzagšanas, datu izpaušanas risks), izturas piesardzīgi saziņā ar svešiniekiem. (F.3.4.1.) - Ar skolotāja atbalstu meklē risinājumus un pieņem vienkāršus lēmumus, kā droši rīkoties dažādās ikdienas situācijās. (F.3.4.1.) - Piedalās skolas organizētajās evakuācijas mācībās un ar skolotāja atbalstu izvērtē savu rīcību. (F.3.4.6.) - Ar skolotāja atbalstu apgūst koordinācijas vingrinājumus, kas attīsta fiziskās spējas un palielina personisko drošību. (F.3.4.4.) - Ar skolotāja atbalstu apgūst rīcību sasitumu, brūču vai vienkāršu traumu gadījumos un zina ārkārtas palīdzības numuru 112. (F.3.4.7.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Zina, kā droši rīkoties savā ikdienā, ievēro iekšējās kārtības un uzvedības noteikumus, mācās izvērtēt situāciju un rīcību, ja saskata draudus savai vai citu personu drošībai. (F.3.3.7.; F.3.4.1.) - Zina, kā droši rīkoties, un ievēro ceļu satiksmes noteikumus kā pasažieris, kā gājējs, kā braucējs ar dažādiem ripojošiem braucamlīdzekļiem. (F.3.4.2.) - Ar skolotāja atbalstu apgūst prasmi, kā uzvesties un rīkoties sliktas pašsajūtas gadījumos. (F.3.4.7.)	- Attīsta ieradumu ievērot noteikumus un sekot to izpildei. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ievērot ceļu satiksmes noteikumus un vienmēr rīkoties atbilstoši tiem. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu atpazīt riskus, padomāt un pieņemt sev drošu lēmumu. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: pasažieris personīgajā transportā, pasažieris sabiedriskajā transportā, gājējs, evakuācijas mācības, ripojšie braucamlīdzekļi, velosipēds, skrituļdēlis, skrituļslidas, skrejriteņi, ceļu satiksmes noteikumi.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Uzdevumi/vingrinājumi drošības prasmju sekmēšanai	Skola2030	Modulis "Fiziskā drošība" 1.–3. klasei	https://mape.gov.lv/catalog/materials/AA238747-2DB9-4E85-9E9E-D12B06248B87/view
Drošība pilsētvidē un dabā	Tavaklase.lv	Ko darīt, ja esi apmaldījies?	https://www.Tavaklase.lv.lv/video/ko-darit-ja-esi-apmaldijies/
Fiziskā drošība	Tavaklase.lv	Mana rīcība krīzes situācijās	https://www.tavaklase.lv/video/mana-riciba-krizes-situacijas/
Praktisks eksperiments. Starppriekšmetu saikne ar mācību priekšmetu "Dabaszinības"	Tavaklase.lv	Droša pārvietošanās ar velosipēdu	https://www.Tavaklase.lv.lv/video/drosa-parvietosanas-ar-velosipedu/