

## Ceļa karte skolotājam

### PĀRVIETOŠANĀS

#### Soļošana un skriešana

**Ieteicamais laiks moduļa apguvei:** visa mācību gada laikā integrēti daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs.

**Moduļa apguves mērķis:** pilnveidotās soļošanas (iešanas) un skriešanas pamatkustības izmantot daudzveidīgos vingrinājumos savienojumos ar šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas pamatkustībām, lai apgūtās prasmes mācētu pielietot zināmās un jaunās veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs.

#### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atbilstoši iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumi pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, piemērots apģērbs un apavi mazina traumatisma riskus. (F.Li.3.; F.Li.4.)</li> <li>• Daudzveidīgi un interesanti, individuālajām spējām un veselības stāvoklim atbilstoši uzdevumi šķēršļu joslās vai vingrinājumu apļos sekmē fizisko spēju attīstību. (F.Li.3.)</li> <li>• Skrienot ir nepieciešams kontrolēt savu pulsu un izvēlēties pareizu elpošanas ritmu. (F.Li.3.)</li> <li>• Līdzvērtīgu efektu skriešanai nodrošina ātra iešana vai nūjošana. (F.Li.1.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patstāvīgi analizē, izvērtē un pieņem lēmumu apgūtās pārvietošanās prasmes savienot ar priekšmetu pārvietošanas un šķēršļu pārvarēšanas prasmēm gan bez sporta inventāra, gan ar sporta inventāru kustību rotaļās, šķēršļu joslās vai vingrinājumu apļos. (F.6.1.1.1.)</li> <li>• Patstāvīgi izpilda savai veselībai atbilstošus iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus pirms un pēc skriešanas vingrinājumiem un ievēro personīgo higiēnu. (F.6.3.2.; F.6.3.4.)</li> <li>• Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas sekmē fizisko spēju attīstību, seko līdzi to izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.)</li> <li>• Lieto laikapstākļiem, kā arī fizisko aktivitāšu mērķim un vietai atbilstošu apģērbu un apavus. (F.6.3.4.)</li> </ul>

Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pārvietojas, kombinējot soļošanu, skriešanu un rāpošanu ar citām pamatkustībām pa dažādām virsmām, reljefu dažādās vidēs atbilstoši laikapstākļiem. (F.6.1.1.1.)</li> <li>Patstāvīgi sagatavojas soļošanas (iešanas) un skriešanas fiziskajām aktivitātēm, ievēro personīgo higiēnu, drošību un seko līdzī fizisko aktivitāšu daudzumam un saturam savā dienas režīmā. (F.6.3.4.; F.6.3.5.)</li> <li>Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvas lēmumu pieņemšanas sekmēšanai, izpildot darbības ierobežotā laika posmā. (F.6.4.4.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atslodīšanas vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu, darbojoties ārā fiziskajās aktivitātēs, izturēties saudzīgi pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> <li>Attīsta ieradumu, izmantojot soļu skaitītāju vai fitnesa aproci, sekot līdzī savai veselībai, kā arī kontrolēt un uzturēt nepieciešamo kustību daudzumu ikdienā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> </ul>
<b>Jēdzieni:</b> soļošanas (iešanas) distance, skriešanas distances, nūjošana, reljefs, temps, dozējums, vingrinājumu aplis, sākuma stāvoklis.	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Mācīšanās stratēģijas. Uzdevumi/vingrinājumi. Summatīvās vērtēšanas piemērs	Skola2030	Pārvietošanās 4.–6. klasei (soļošana, skriešana, rāpošana)	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/F5975B26-63C4-4F70-B4E6-ACAACE0A4191/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/F5975B26-63C4-4F70-B4E6-ACAACE0A4191/view</a>
5 vingrinājumi skriešanas tehnikas apguvei	Treneru ABC	Skriešanas vingrinājumu tehnika	<a href="https://www.treneruabc.lv/sporta-blogs/profesora-ulda-gravisa-blogs/48-skriesanas-vingrinajumu-tehnika">https://www.treneruabc.lv/sporta-blogs/profesora-ulda-gravisa-blogs/48-skriesanas-vingrinajumu-tehnika</a>

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>Distanču slēpošana nodrošina kustības svaigā gaisā, kuru laikā tiek nodarbinātas visas lielākās muskuļu grupas (90 % muskuļu). (F.Li.3.)</li> <li>Mūsdienu slīdslēpes klasificē pēc lietošanas veida: sporta (distanču, kalnu slēpošanas, slaloma, frīstaila slēpes, slēpes lēkšanai no trampļina), tūristu slēpes, mednieku slēpes, bērnu slēpes un ūdensslēpes. (F.Li.1.)</li> <li>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.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Analizē, izvērtē un sagatavo sev piemērotu slēpošanas inventāru. (F.9.1.1.3.)</li> <li>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.)</li> <li>Izvēlas dažādas stratēģijas un taktiskos variantus, lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.9.3.3.)</li> <li>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.)</li> <li>Izpilda kustību koordināciju, ātrumu, spēku un vispārējo izturību sekmējošus vingrinājumus, analizē un pēc iepriekš izvirzītiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas. (F.9.3.3.)</li> <li>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.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi atrod labāko risinājumu, kā veikt slēpošanas vingrinājumus atbilstoši savām spējām, veselībai, situācijai un drošībai. (F.9.1.1.2.)</li> <li>Izvēlas, izvērtē un lieto piemērotu apģērbu, apavus un inventāru slēpošanas aktivitātēs. (F.9.1.1.3.)</li> <li>Ievēro personīgo higiēnu, lai pasargātu sevi no infekcijām, organismam nevēlamām reakcijām un traumām. (F.9.3.4.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu izvērtēt riskus un pieņemt drošus lēmumus atbildīgai rīcībai fizisko aktivitāšu laikā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu, veicot fiziskās aktivitātes ārā, lietot piemērotu apģērbu un apavus atbilstoši apstākļiem, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība, vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu būt atvērtam dažādās situācijās un izpildīt arvien sarežģītākus elementus. (Tikums – drosme; vērtība – veselība)</li> <li>Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> slēpes, nūjas, nobrauciens, pārvietošanās veidi, pārmaiņus divsolis ar kāpjošiem soļiem, pārmaiņus divsolis ar skrejošiem soļiem; pārmaiņus divsolis ar slīdošiem soļiem; vienlaikus bezsolis, viensolis un divsolis, pārvietošanās slīdsoli ar un bez nūjām, nobrauciens zemajā, augstajā nobraucienā stājā, kalnā kāpšana “kāpnē”, bremzēšana arklā, pusarklā.</p>	

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

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>Slidojot ir jābūt uzmanīgam, noteikti nevajag riskēt doties vienatnē slidot pa ezeru vai upi. (F.Li.4)</li> <li>Slidot var uz dabīga ledus (dīķī, ezerā), mākslīgā ledus laukumā (hokeja hallē), kā arī uz sintētiskā ledus. (F.Li.4.)</li> <li>Slidošanas vingrinājumi palīdz uzlabot individuālās spējas, kā arī veicina stratēģisko un radošo domāšanu. (F.Li.1.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apgūst un izmanto slidotāja pamatkustības, roku darbību, slidojuma uzsākšanu, bremzēšanu – apstāšanos un slidojumu pāri laukumam. (F.3.1.1.2.)</li> <li>Patstāvīgi izvērta mācīšanās mērķus slidošanas prasmju apguvē, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus. (F.3.1.1.2.)</li> <li>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.)</li> <li>Izvēlas un izpilda iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus atbilstoši savām spējām un veselībai. (F.9.3.2.)</li> </ul>

Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi pieņem labāko risinājumu, kā veikt slidošanas prasmju apguves vingrinājumus atbilstoši situācijai un drošai rīcībai. (F.9.1.1.2.)</li> <li>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.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu izvērtēt riskus un pieņemt drošus lēmumus atbildīgai rīcībai fizisko aktivitāšu laikā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atšaldīšanas vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu būt atvērtam dažādās situācijās un izpildīt arvien sarežģītākus elementus. (Tikums – drošme; vērtība – veselība)</li> </ul>

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

## 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pamatvingrinājumi peldēšanā ir jāapgūst katram cilvēkam neatkarīgi no vecuma, lai varētu brīvi un droši justies gan baseinā, gan atklātos ūdeņos. (F.Li.1.)</li> <li>Atklātos ūdeņos visdrošāk ir peldēties oficiālajās peldvietās. (F.Li.4)</li> <li>Baseina apmeklējums var kļūt par lielisku alternatīvu tajās dienās, kad trūkst spēka ierastajam treniņam treniņieru zālē vai ārā ir skriešanai nepiemēroti laikaapstākļi, līst lietus vai ir pārāk liels karstums. (F.Li.3.)</li> <li>Nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm uz/pie ūdens, jādodomā un jārikojas gudri. Nedrīkst pārvērtēt savus spēkus, peldoties atklātos ūdeņos, un jāpieskata arī savi draugi. (F.Li.4.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ar skolotāja atbalstu apgūst daudzveidīgus vingrinājumus ūdenī (sagatavojošie, ūdens blīvuma un pretestības sajušanas, 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.)</li> <li>Apgūstot peldētprasmi atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus, izvēlas labāko vienu vai grupu un veido kritērijus, kas liecina par mērķu sasniegšanu. (F.9.1.1.4.)</li> <li>Izzina, analizē un izvērtē situāciju un pieņem izsvērtu lēmumu, uzņemas atbildību par to un demonstrē drošu rīcību uz/pie ūdens. (F.3.4.5.; F.6.4.5.; F.9.4.5.)</li> <li>Izpilda, analizē un pēc iepriekš noteiktiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas veselības veicināšanai. (F.9.3.3.)</li> </ul>

Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veic attālumu brīvi izvēlētā 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.)</li> <li>• 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.)</li> <li>• Demonstrē drošu rīcību ūdenī un pieņem lēmumu, kā rīkoties iespējamās bīstamās situācijās ūdenī (aizrīšanās ar ūdeni, iekļūšana upes vai jūras zemūdens straumē, krampji kājās, aizpeldēšana pārāk tālu no krasta, atrašanās aukstā ūdenī, laivas apgāšanās). (=F.9.4.5.)</li> <li>• Darbojas atbilstoši pirmās palīdzības darbību secībai negadījuma vietā, pieņem pamatotu lēmumu par palīdzības dienestu izsaukšanu. (=F.9.4.7.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu pirms peldēšanās un tās laikā ievērot personīgo higiēnu. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <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 iespējamos riskus, pieņem lēmumu 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> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> sagatavojošie vingrinājumi ūdenī, vingrinājumi ūdens blīvuma un pretestības sajūšanai, elpošanas un iegremdēšanās ūdenī vingrinājumi, gulēšana uz ūdens, kāju darbība un roku īrieni ūdenī, lēcieni ūdenī, lietīšķās peldēšanas aktivitātes.</p>	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Peldēt prasmju apguve un pilnveide.	Skola2030	Pārvietošanās. Modulis "Peldēšana" 1.–9. klasei	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/657F9F46-D7D7-4D04-B113-3ACCEE355C55/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/657F9F46-D7D7-4D04-B113-3ACCEE355C55/view</a>
Drošība uz ūdens	VISC Biedrība "Peldēt droši"	Prast. Mācīt. Peldēt	<a href="https://www.facebook.com/watch/?v=771674177005720">https://www.facebook.com/watch/?v=771674177005720</a>

## ŠĶĒRŠĻU PĀRVARĒŠANA

**Ieteicamais laiks moduļa apguvei:** visa mācību gada laikā integrēti daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs.

**Moduļa apguves mērķis:** apgūtās lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanās pamatkustības izmantot daudzveidīgos savienojumos ar pārvietošanās un priekšmetu pārvietošanas pamatkustībām, lai apgūtās prasmes mācētu pielietot zināmās un jaunās veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Atbilstoši iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumi pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, piemērots apģērbs un apavi mazina traumatisma riskus. (F.Li.3.; F.Li.4.)</li> <li>Uz veselību orientētās fiziskās aktivitātēs iespējams izmantot daudzveidīgas šķēršļu pārvarēšanas prasmes. (F.Li.1.)</li> <li>Atbilstoši katra indivīda veselībai izpildot šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus šķēršļu joslās vai vingrinājumu apļos, tiek sekmēta fizisko spēju attīstība. (F.Li.3.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi analizē, izvērtē un pieņem lēmumu apgūtās šķēršļu pārvarēšanas prasmes savienot ar priekšmetu pārvietošanas un pārvietošanās prasmēm gan bez sporta inventāra, gan ar sporta inventāru kustību rotaļās, šķēršļu joslās vai vingrinājumu apļos. (F.6.1.2.2.; F.6.1.2.1.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda savai veselībai atbilstošus iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus pirms un pēc šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumiem un ievēro personīgo higiēnu. (F.6.3.2.; F.6.3.4.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas uzlabo fizisko sagatavotību, seko līdzī tās izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.)</li> <li>Lieto laika apstākļiem atbilstošu apģērbu un apavus atbilstoši fizisko aktivitāšu mērķim un vietai. (F.3.3.4.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kombinē, savieno un savstarpēji saista šķēršļu pārvarēšanu ar citām pamatkustībām, izmantojot daudzveidīgu inventāru individuāli un, sadarbojoties pārī, dažādās vidēs. (F.6.1.2.1.; F.6.1.2.2.)</li> <li>Patstāvīgi sagatavojas fiziskajām aktivitātēm ar šķēršļu pārvarēšanu, ievēro personīgo higiēnu un seko līdzī fizisko aktivitāšu daudzumam un saturam savā dienas režīmā. (F.6.3.4.; F.6.3.5.)</li> <li>Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvu lēmumu sekmēšanai, lai izpildītu darbības ierobežotā laika posmā un palielinātu personīgo drošību. (F.6.4.4.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanas vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu, darbojoties ārā fiziskajās aktivitātēs, izturēties draudzīgi pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> <li>Attīsta ieradumu rūpēties par savu un citu cilvēku drošību un veselību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> </ul>

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Mācīšanās stratēģijas. Uzdevumi/vingrinājumi. Summatīvās vērtēšanas piemērs	Skola2030	Šķēršļu pārvarēšana 4.–6. klasei (lēkšana, lišana, kāpšana, rāpšanās, velšanās)	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/98EF63EE-0BFF-4D2E-8F2F-297417F682FD/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/98EF63EE-0BFF-4D2E-8F2F-297417F682FD/view</a>
Vieglatlētikas vingrinājumi	Starptautiskā Vieglatlētikas federācija (IAAF)	Bērnu vieglatlētika	<a href="https://athletics.lv/lv/kids-athletics">https://athletics.lv/lv/kids-athletics</a>
Kūleņa izpildes nosacījumi	Karatē klubs VITUS	5 grūtības pakāpes, pildot kūleni uz priekšu un atpakaļ	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ASDnDff_hLw">https://www.youtube.com/watch?v=ASDnDff_hLw</a>

## PRIEKŠMETU PĀRVIETOŠANA

**Ieteicamais laiks moduļa apguvei:** visa mācību gada laikā integrēti daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs.

**Moduļa apguves mērķis:** apgūtās priekšmetu pārvietošanas pamatkustības lietot zināmās un jaunās situācijās daudzveidīgos savienojumos ar pārvietošanās un šķēršļu pārvarēšanas pamatkustībām.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas		Prasmes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Atbilstoši iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumi pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, piemērots apģērbs un apavi mazina traumatisma riskus. (F.Li.3.; F.Li.4.)</li> <li>Uz veselību orientētās fiziskās aktivitātēs iespējams izmantot daudzveidīgas priekšmetu mešanas, tveršanas, ripināšanas un sišanas pa priekšmetiem prasmes. (F.Li.1.)</li> <li>Priekšmets pārvietojas ātrāk, augstāk, tālāk, ja mešanas kustību savieno ar citām pamatkustībām. (F.Li.1.)</li> <li>Ar mešanas, tveršanas, ripināšanas un sišanas prasmēm tiek sekmēta fiziskā spēja precizitāte. (F.Li.3.)</li> <li>Smagumi, kurus ir paredzēts pārvietot un kuri atrodas uz grīdas (zemes) vai tuvu tai, jāceļ, vairāk izmantojot kāju muskuļus, nevis muguras muskuļus – ir jāpietupjas, nevis jāpieliecas. (F.Li.3.)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi analizē, izvērtē un pieņem lēmumu apgūtās priekšmetu pārvietošanas prasmes savienot ar pārvietošanās un šķēršļu pārvarēšanas prasmēm gan bez sporta inventāra, gan ar sporta inventāru kustību rotaļās, šķēršļu joslās vai vingrinājumu apļos. (F.6.1.3.1.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda savai veselībai atbilstošus iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus pirms un pēc priekšmetu pārvietošanas vingrinājumiem un ievēro personīgo higiēnu. (F.6.3.2.; F.6.3.4.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas sekmē fizisko spēju attīstību, seko līdzī tās izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.)</li> <li>Spēļu vingrinājumus izmanto dažādas stratēģijas un taktiskos variantus. (F.6.2.1.1.)</li> <li>Analizē, izvērtē un pieņem savai veselībai labvēlīgus lēmumus, izmantojot smagu priekšmetu pārvietošanas prasmes. (F.6.1.3.1.)</li> <li>Spēlēs ar priekšmeta pārvietošanu ievēro godīgas spēles noteikumus, kontrolē savu uzvedību un emocijas. (F.6.2.1.2.)</li> </ul>	
Komplekss sasniedzamais rezultāts		Ieradumi	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kritiski izvērtē un atbilstoši izvēlētajām fiziskajām aktivitātēm izmanto priekšmetu pārvietošanas prasmes. (=F.6.1.3.1.)</li> <li>Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvu lēmumu sekmēšanai, veicot darbības ierobežotā laika posmā. (F.6.4.4.)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu, darbojoties āra fiziskajās aktivitātēs, izturēties draudzīgi pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> <li>Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu radīt jaunus risinājumus fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai. (Tikums – drosme; vērtība – veselība)</li> <li>Attīsta ieradumu stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> </ul>	
<p><b>Jēdzieni:</b> mešana, tveršana, ripināšana, sitieni pa priekšmetiem, daudzveidīgi vingrinājumi, vingrinājumu kopumi, vingrinājumu kombinācijas, vingrinājumu apļi, šķēršļu joslas, pamatkustību savienojumi, spēles, sporta spēles, vienspēles ar atvieglotiem noteikumiem.</p>			

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Mācīšanās stratēģijas. Uzdevumi/vingrinājumi. Summatīvās vērtēšanas piemērs	Skola2030	Priekšmetu pārvietošana 4.–6. klasei (mešana, ripināšana, tveršana un sitienu pa priekšmetu)	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/9A011572-6F8A-4996-AA41-619AFA5D3C41/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/9A011572-6F8A-4996-AA41-619AFA5D3C41/view</a>
Vingrinājumi Spēles	Tavaklase.lv.lv	Priekšmetu pārvietošana dažādos virzienos un mērķos	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/prieksmetu-parvietosana-dazados-virzienos-un-merkoss/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/prieksmetu-parvietosana-dazados-virzienos-un-merkoss/</a>

## 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 vienai sporta spēlei vai vienai vienspēlei.

**Moduļa apguves mērķis:** lietot apgūtās pārvietošanās, šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas prasmes jaunās sporta spēlēs un vienspēlēs.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ar sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumiem tiek veicināta vielmaiņa, kā arī imūnsistēmas, sirds un asinsvadu, kaulu un muskuļu sistēmu veselība. (F.Li.3.)</li> <li>Sporta spēļu vingrinājumi uzlabo fiziskās spējas, un tas ļauj ātri reaģēt un pieņemt drošus lēmumus negaidītās dzīves situācijās. (F.Li.4.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi analizē, izvērtē apgūtās pamatprasmes un pieņem lēmumu pielietot tās sporta spēlēs un vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem. (F.6.2.1.1.)</li> <li>Sadarbojoties pāri vai mazā grupā, sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumus izpilda vienkāršus uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus. (F.6.2.1.1.)</li> <li>Atbildīgi un patstāvīgi, atbilstoši sporta spēles vai vienspēles specifikai izpilda iesildīšanās vingrinājumus, izvēlas un lieto atbilstošu apģērbu. (F.6.3.2.; F.6.3.4.)</li> <li>Lieto elpošanas un relaksācijas vingrinājumus stresa pārvarēšanai dažādās spēļu situācijās. (F.6.3.1.; F.6.2.1.2.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Apgūtās pamatprasmes izmanto sporta spēlēs un vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, šo spēļu vingrinājumos dažādās vidēs zināmās un jaunās situācijās, kontrolē savu uzvedību un savas emocijas atbilstoši situācijai. (F.6.2.1.1.; F.6.2.1.2.)</li> <li>Izmanto vingrinājumus, kas veicina ātru domāšanu un operatīvu lēmumu pieņemšanu, izpildot darbības ierobežotā laika posmā. (F.6.3.3.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumu situācijās apzināties savas vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> <li>Attīsta ieradumu darbības izpildes gaitā koncentrēties uz sasniedzamo rezultātu. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>Attīsta ieradumu radīt jaunus risinājumus fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai. (Tikums – drosme; vērtība – veselība)</li> <li>Attīsta ieradumu mācību stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, spēles situācijas, vienkārši uzbrukuma un aizsardzības paņēmieni.</p>	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Basketbola elementu apguve skolā	Skola2030	Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem 4.–9. klasei. Basketbols	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/5F0E1F80-9510-4563-BA23-9C6F63360739/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/5F0E1F80-9510-4563-BA23-9C6F63360739/view</a>
Handbola elementu apguve skolā	Skola2030	Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem 4.–9. klasei. Handbols	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/91D989DE-B2CB-4E89-A286-EAA167C496F3/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/91D989DE-B2CB-4E89-A286-EAA167C496F3/view</a>
Volejbola elementu apguve skolā	Skola2030	Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem 4.–9. klasei. Volejbols	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/1826796F-DD20-4CE4-9DF0-68907B8AD39E/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/1826796F-DD20-4CE4-9DF0-68907B8AD39E/view</a>
Pamatelementu apguves un pilnveides vingrinājumi volejbolā	Rīgas Volejbola skola	Volejbola ABC	<a href="https://rigasvolejbolaskola.lv/lv/attalinatas-macibas/MT-7/Volejbola%20sp%C4%93les%20tehnikas%20un%20taktikas%20pamati">https://rigasvolejbolaskola.lv/lv/attalinatas-macibas/MT-7/Volejbola%20sp%C4%93les%20tehnikas%20un%20taktikas%20pamati</a>
Pamatelementu apguve	Rīgas Volejbola skola	Augšējā piespēle	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=dHylkLvknIQ">https://www.youtube.com/watch?v=dHylkLvknIQ</a>
		Apakšējā piespēle	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iG8-gBg5a80">https://www.youtube.com/watch?v=iG8-gBg5a80</a>
		Apakšējā serve	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aUu3KkjPs7g">https://www.youtube.com/watch?v=aUu3KkjPs7g</a>
Pirmie soļi handbola apgūvē	Latvijas Handbola federācija	Handbola mācīšana skolā	<a href="https://handbolavesture.lv/lv/file/147/12657/">https://handbolavesture.lv/lv/file/147/12657/</a>
Rokasbumbas prasmju vingrinājumi	Projekts Handbols ABC Rokasbumba.lv	Handbola ABC	<a href="https://rokasbumba.lv/">https://rokasbumba.lv/</a>
Frisbija elementu apmācība	Latvijas Frisbija federācija	Frisbija apmācība	<a href="https://frisbee.lv/elementor-1252/">https://frisbee.lv/elementor-1252/</a>
Futbola elementu apguve	Latvijas Futbola federācija	Latvijas Futbola federācijas (LFF) sagatavotie metodiskie materiāli treneru apmācībai	<a href="https://lff.lv/izglitiba/treneriem/metodiskie-materiali/">https://lff.lv/izglitiba/treneriem/metodiskie-materiali/</a>

## DEJAS UN RITMISKĀS KOMBINĀCIJAS

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

**Moduļa apguves mērķis:** praktiski darbojoties, gūt prieku radošā procesā, pilnveidot zināšanas un prasmes ritmikās, aerobikas, vingrošanas un dažādu stilu deju vingrinājumos.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Deja, ritmiskās kombinācijas un aerobika dod pozitīvu emocionālo noskaņojumu, mazina stresu, sekmē radošumu, fantāziju, rada priekšnoteikumus līdzsvarotas, radošas, dzīvesgudras, daudzpusīgas, individuāli un sociāli aktīvas personības tapšanai, kura uzdrošinās paust savu viedokli, ir empātiska un spēj strādāt komandā. (F.Li.2.; F.Li.3.)</li> <li>Daudzveidīgi un interesanti, individuālajam veselības stāvoklim atbilstoši deju, aerobikas un ritmiskie vingrinājumi sekmē fizisko spēju attīstību. (F.Li.3.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Izvirza savus mācīšanās mērķus, lai apgūtu un izpildītu dažādu stilu deju soļus, ritmiskos un vingrošanas vingrinājumus un uzlabotu savu sniegumu. (F.6.2.2.1.)</li> <li>Izvērtējot savas deju prasmes, konstruē un īsteno jaunus deju zīmējumus, rada (jaunas) pašu modelētas dejas. (F.6.2.2.1.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda savai veselībai atbilstošus iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus pirms un pēc slodzes, ievēro personīgo higiēnu. (F.6.3.2.; F.6.3.4.)</li> <li>Pastāvīgi lieto dažus pamatvingrošanas un aerobikas kompleksus, kas sekmē spēka, koordinācijas attīstību, nostiprina veselību un organisma darbības. (F.6.3.3.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Izvēlas savām interesēm atbilstošus dažādu stilu deju soļus, kustību kombinācijas ar priekšmetu un bez tā mūzikas pavadījumā, improvizē un apvieno tos jaunā izpildījumā. (F.6.2.2.1.)</li> <li>Pārvalda savas domas, emocijas un uzvedību saspringtā un strīdīgā sadarbības situācijā. (F.6.2.1.1.)</li> <li>Izvērtē, kā atsevišķu indivīdu rīcība ietekmē sabiedrības drošību. (F.6.4.1.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu sakārtot savu mācību darba vidi pirms un pēc mācību stundas, paņemt un novietojot inventāru tam paredzētajā vietā pirms un pēc deju vingrinājumiem. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)</li> <li>Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības un pilnveidot tās, atbildīgi darbojas pašizpaušmes uzdevumos. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> ritmiskā vingrošana, aerobika, vingrošana mūzikas pavadījumā ar priekšmetu un bez tā, deja, deju soļi, mūsdienu deja, balle dejas.</p>	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Mācīšanās stratēģijas. Uzdevumi/vingrinājumi. Summatīvās vērtēšanas piemērs	Skola2030	Dejas un ritmiskās kombinācijas 4.–6. klasei	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/C939EA24-7084-41B7-B278-C17464DB75F9/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/C939EA24-7084-41B7-B278-C17464DB75F9/view</a>
Aerobikas pamatsoļu apguve	Rīgas Teikas vidusskola	Aerobikas deju soļu kombinācija	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V5H3UVHRzZo">https://www.youtube.com/watch?v=V5H3UVHRzZo</a>
Dejas apguve	Tavaklase.lv	Zumba	<a href="https://www.Tavaklase.lv/video/zumba/">https://www.Tavaklase.lv/video/zumba/</a>
Step – aerobikas pamatsoļu apguve	Tavaklase.lv	Step – aerobikas pamatsoļi	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/step-aerobikas-pamatsoli/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/step-aerobikas-pamatsoli/</a>
Aerobikas pamatsoļu apguve	Tavaklase.lv	Aerobikas pamatsoļi	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/aerobikas-pamatsoli/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/aerobikas-pamatsoli/</a>

## PIEDZĪVOJUMA AKTIVITĀTES

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

**Moduļa apguves mērķis:** uzlabojot spēju patstāvīgi orientēties dažādās vidēs, palielināt personīgo drošību dažādos masu pasākumos, ceļojumos, kā arī bīstamās situācijās ikdienā.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Piedzīvojumu aktivitātes ir dinamisku āra aktivitāšu un komandas sadarbības uzdevumu kopums; to laikā katrs klases kolektīva pārstāvis apzinās savu kopību ar citiem un gūst pozitīvus pārdzīvojumus. (F.Li.3.)</li> <li>Piedzīvojumu aktivitātes ir iespējams organizēt un tajās var piedalīties visos gadalaikos, arī ziemā. (F.Li.3.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi orientējas skolas apkārtnē, spēj noorientēt karti un pārvietošanās gaitā izsekot līdzī savai atrašanās vietai kartē, nosaka un kontrolē attālumu. (F.6.2.3.1.)</li> <li>Patstāvīgi analizē un izvērtē apgūtās šķēršļu pārvarēšanas prasmes un pieņem lēmumu savienot tās ar pārvietošanās un priekšmetu pārvietošanas prasmēm un izmantot tūrisma elementus šķēršļu joslās vai pārgājienos. (F.6.1.2.1.; F.6.2.3.2.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda savai veselībai atbilstošus iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus pirms un pēc šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumiem un ievēro personīgo higiēnu. (F.6.3.2.; F.6.3.4.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas sekmē fizisko sagatavotību, seko līdzī tās izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.)</li> <li>Lieto laikapstākļiem, fizisko aktivitāšu mērķim un vietai atbilstošu apģērbu un apavus. (F.6.3.4.)</li> <li>Sadarbojas ar citiem kopīgu uzdevumu veikšanai, sniedz citiem atbalstu uzdevuma izpildes laikā. (F.6.2.3.2.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Izmanto apgūtās orientēšanās prasmes un tūrisma elementus, pārvietojoties labi pārrēķinātā apvidū. (F.6.2.3.1.)</li> <li>Novērtē situāciju un droši pārvar šķēršļus dabā atbilstoši savām spējām un veselībai. (F.6.2.3.2.; F.6.4.4.)</li> <li>Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvu lēmumu pieņemšanas sekmēšanai, lai spētu izpildīt darbības ierobežotā laika posmā un palielinātu personīgo drošību. (F.6.3.3.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolē un vada savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> <li>Attīsta ieradumu ievērot atkritumu šķirošanas un savākšanas noteikumus. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)</li> <li>Attīsta ieradumu rūpēties par savu un citu cilvēku drošību un veselību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> orientēšanās apvidū, kartes noorientēšana, attāluma noteikšana un kontrole, kartes apzīmējumi, kompass, kustības virziens, sporta karte, digitālās kartes, “slēpņošana”, tūrisma elementi, mezgli, mugursoma, GPS.</p>	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Orientēšanās un āra dzīves prasmju apguve un pilnveide	Skola2030	Piedzīvojumu aktivitātes 4.–6. klasei	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/221D49FB-8670-439B-A853-F57DF7BC5F35/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/221D49FB-8670-439B-A853-F57DF7BC5F35/view</a>
Kādu telti izvēlēties?	Tavaklase.lv	Kā uzbūvēt telti?	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/ka-uzbuvet-telti/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/ka-uzbuvet-telti/</a>
Kā kurt uguni? Kā iekārtot virtuves zonu? Kā sasildīties?	Tavaklase.lv	Kā iekārtot nometni?	<a href="https://www.tavaklase.lv/video/ka-iekartot-nometni/">https://www.tavaklase.lv/video/ka-iekartot-nometni/</a>
Apģērba un apavu izvēle dodoties pārgājienā	Tavaklase.lv	Drošs un ērts pārgājiens	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/dross-un-erts-pargajiens/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/dross-un-erts-pargajiens/</a>
Orientēšanās prasmju apguve un pilnveide	Latvijas Orientēšanās federācija	Orientēšanās ABC	<a href="http://lof.lv/uploads/stiga/2020/ORIENTESANAS_ABC_printerim2.pdf">http://lof.lv/uploads/stiga/2020/ORIENTESANAS_ABC_printerim2.pdf</a>
		Metodiskais materiāls skolotājiem	<a href="http://okstiga.com/orientesanas-metodika2.pdf">http://okstiga.com/orientesanas-metodika2.pdf</a>

## PAŠAIZSARDZĪBA

**Ieteicamais laiks moduļa apguvei:** 6 mācību stundas un integrēti šķēršļu pārvarēšanas modulī (akrobātikas elementi).

**Moduļa apguves mērķis:** apgūstot un izpildot paš aizsardzības vingrinājumus, iemācīties aizsargāt sevi un citus bīstamās situācijās, kurās rodas iespējami draudi veselībai vai dzīvībai, kā arī apgūt ātras reaģēšanas un lēmumu pieņemšanas iemaņas drošai rīcībai.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vislabākais no aizsardzības veidiem ir izvairīties no fiziska kontakta ar pretinieku – izvērtēt situāciju un nepieļaut, lai uzbrukums vispār notiktu, kā arī apzināties savu spēju robežas. (F.Li.2.)</li> <li>• Lai krītot negūtu traumas, ir jāiemācās piezemēties no visdažādākajiem stāvokļiem, augstumiem un, izmantojot kūleņus. (F.Li.3.)</li> <li>• Lai veiksmīgi izvairītos no sitieniem, ir jāsekmē kustību koordinācijas un ātruma īpašību attīstība. (F.Li.4.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patstāvīgi izvērta mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus, izvēlas labāko vienu vai grupā ar citiem, apgūstot paš aizsardzības elementus – stāju, satvērienus, pārvietošanos, pagriezienus, krišanu. (F.9.4.1.)</li> <li>• Atpazīst situāciju, kad var būt nepieciešams izmantot paš aizsardzības paņēmienus, izvērtē to un pieņem lēmumu drošai rīcībai, lai izvairītos un atbrīvotos no pretinieka. (F.9.4.4.)</li> <li>• Ar daudzveidīgiem vingrinājumiem attīsta fiziskās spējas, analizē sev nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavošanas vingrinājumu slodzi atbilstoši savām darbaspējām un izvērtē savas fiziskās sagatavotības izmaiņas. (F.9.3.3.)</li> <li>• Modelē un analizē iespējamās bīstamās situācijas ikdienā, veido risinājuma plānu, kā droši rīkoties, imitē traumu gūšanas situācijas un pieņem izvērtus lēmumus rīcībai pirmās palīdzības sniegšanas gadījumā. (F.9.4.4.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kritiski novērtē situāciju un, izmantojot paš aizsardzības paņēmienus, izvairās no pretinieka sitieniem, kas izdarīti ar rokām un kājām, un atbrīvojas no pretinieka satvērieniem un žņaugšanas tvērieniem. (F.3.2.4.1.; F.6.2.4.1.; F.9.2.4.1.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attīsta ieradumu spēt koncentrēties, būt savaldīgam un izlēmīgam. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> <li>• Attīsta ieradumu atpazīt situāciju, kad var būt nepieciešams izmantot paš aizsardzības paņēmienus un rīkoties atbilstoši situācijai. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> <li>• Attīsta ieradumu pirms slodzes izpildīt atbilstošus iesildīšanās vingrinājumus un pēc slodzes – atslīdīšanās vingrinājumus. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> <li>• Attīsta ieradumu analizēt domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)</li> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> satvērieni, stājas, partnera līdzsvara izjaukšana, pašnodrošināšanās, kritieni, izvairīšanās, piecirtieni, metieni, pretpaņēmieni, stāvus vai guļus cīņas paņēmieni.</p>	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Pašaizsardzības elementu apguves stratēģijas. Vingrinājumi/uzdevumi. Vērtēšanas kritēriji	Skola2030	Modulis "Pašaizsardzība" 1.–9. klasei	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/59BD25E3-F2B4-4236-B107-06816EEA1883/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/59BD25E3-F2B4-4236-B107-06816EEA1883/view</a>
Pašaizsardzības elementu apguve	Einārs Pimenovs Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija	Krišanas tehnika – krišanas uz muguras mācīšanas metodika	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fTKXKgyRpJ8">https://www.youtube.com/watch?v=fTKXKgyRpJ8</a>
		Krišanas tehnikas mācīšanas metodika. Piecirtiens no iekšpuses (imitācija). Metiens pār plecu (imitācija)	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hQMgyFF3uyM">https://www.youtube.com/watch?v=hQMgyFF3uyM</a>
Pašaizsardzības elementu apguve	Einārs Pimenovs Sporta skolotāju kursi Latvijas Skolu sporta federācija	Pašaizsardzības paņēmieni apmācība, Sporta skolotāju kursi 27.–28.08.2018.	<a href="https://www.facebook.com/watch/?v=760187394331428">https://www.facebook.com/watch/?v=760187394331428</a>
Pašaizsardzības elementu apguve	Māris Priedītis Sporta skolotāju kursi Latvijas Skolu sporta federācija	Aizsardzības vingrinājumi pret satvērieniem, sitieni, tvērieni	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xboj3JnjbVk">https://www.youtube.com/watch?v=xboj3JnjbVk</a>

## 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:** praktizēt veselīga dzīvesveida paradumus, kontrolēt slodzi fizisko aktivitāšu laikā un izvēlēties piemērotu uzturu pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Pirms uzsākt fiziskās aktivitātes, ieteicams novērtēt sava ķermeņa kompleksiju (augums, masa), jo tas ir viens no fiziskās veselības rādītājiem. (F.Li.3.)</li> <li>Mācību priekšmeta “Dabaszinības” mācību saturā ir temati, kas saistīti ar veselības jautājumiem; vienotas izpratnes veidošana par veselību kopā ar fiziskajām aktivitātēm ļauj attīstīt ieradumus veselīga dzīvesveida sekmēšanai. (F.Li.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mācās par sirds un asinsvadu sistēmu un patstāvīgi izvērtē tās darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, nosaka maksimālo pulsu un veic slodzes intensitātes izvērtēšanu. (F.6.3.3.; F.6.3.5.)</li> <li>Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītajiem kritērijiem, izvēlas un lieto sev piemērotu uzturu pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm. (F.6.3.6.)</li> <li>Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas sekmē fiziskās spējas, seko līdz to izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.)</li> <li>Sava dienas režīma ietvaros patstāvīgi veic fiziskās aktivitātes un to daudzuma uzskaiti. (F.6.3.5.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Patstāvīgi izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, veic vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un seko līdz savas fiziskās sagatavotības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās. (F.6.3.3.)</li> <li>Iepazīstas ar digitālo tehnoloģiju izmantošanas iespējām veselīga dzīvesveida praktizēšanā, piemēram, lai veiktu slodzes intensitātes izvērtēšanu. (F.6.3.5.)</li> <li>Rīkojas veselību veicinoši, rosina un motivē citus veidot veselīgu skolas vidi. (F.6.3.7.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atšildīšanas vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu, izmantojot soļu skaitītāju vai fitnesa aproci, sekot savai veselībai, kontrolēt un uzturēt kustību daudzumu ikdienā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu ikdienā praktizēt veselīgu dzīvesveidu. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> fiziskā sagatavotība, veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, kustību rotaļas, vingrinājumi, fiziskās īpašības, ķermeņa reakcija, slodze, sirds un asinsvadu sistēma, elpošanas sistēma, fitnesa aproce, soļu skaitītājs.</p>	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Savu fizisko aktivitāšu intensitātes līmeņa noteikšana	Skola2030	Modulis "Fiziskā veselība" 4.–6. klasei	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/30C36755-540F-4E61-A1AC-DB50E1C99478/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/30C36755-540F-4E61-A1AC-DB50E1C99478/view</a>
Vingrinājumu kopums skolēnu mācīšanās spēju un pašpārliecinātības veicināšanai	Aija Kļaviņa Fizioterapeitiem.lv	Prāta vingrošana	<a href="http://www.fizioterapeitiem.lv/attachments/article/119/Prata_vingr.pdf">http://www.fizioterapeitiem.lv/attachments/article/119/Prata_vingr.pdf</a>
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	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/30A285C1-E470-4811-85BB-2ABF61055AB9/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/30A285C1-E470-4811-85BB-2ABF61055AB9/view</a>
Sabalansēts uzturs	Slimību profilakses un kontroles centrs	Uzturs	<a href="https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas">https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas</a>
Darbaspējas un sabalansēts uzturs	Sporta laboratorija	Uzturs veselam un sportiskam cilvēkam	<a href="http://www.sportlab.lv/?page_id=774">http://www.sportlab.lv/?page_id=774</a>
Fizisko spēju sekmēšana	Skola2030 Tavaklase.lv.lv	Spēka attīstīšana, izmantojot hanteles	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/speka-attistisana-izmantojot-hanteles/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/speka-attistisana-izmantojot-hanteles/</a>
		Līdzsvara sekmēšanas vingrinājumi	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/lidzsvara-sekmesanas-vingrinajumi/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/lidzsvara-sekmesanas-vingrinajumi/</a>
		Vingrinājumi acu muskulatūrai un stiepšanās vingrinājumi darba spēju atjaunošanai	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/vingrinajumi-acu-muskulaturai-un-stiepsanas-vingrinajumi-darba-speju-atjaunosanai">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/vingrinajumi-acu-muskulaturai-un-stiepsanas-vingrinajumi-darba-speju-atjaunosanai</a>
		Spēka un lokanības vingrinājumi ar partneri	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/speka-un-lokanibas-vingrinajumi-ar-partneri/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/speka-un-lokanibas-vingrinajumi-ar-partneri/</a>
		Vingrinājumi ar lecamauklu	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/vingrinajumi-ar-lecamauklu-2/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/vingrinajumi-ar-lecamauklu-2/</a>
		Stalta stāja ir veselības pamats	<a href="https://www.Tavaklase.lv.lv/video/stalta-staja-ir-veselibas-pamats/">https://www.Tavaklase.lv.lv/video/stalta-staja-ir-veselibas-pamats/</a>
		Kājdarbības vingrinājumi	<a href="https://www.Tavaklase.lv/video/kajdarbibas-vingrinajumi/">https://www.Tavaklase.lv/video/kajdarbibas-vingrinajumi/</a>
	Rīgas Volejbola skola	Lekšanas un mešanas vingrinājumu daudzveidība un to pielietošana	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GBVExAWJlF8">https://www.youtube.com/watch?v=GBVExAWJlF8</a>
		Vingrinājumi roku muskulatūrai	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8nijYX_7MYs">https://www.youtube.com/watch?v=8nijYX_7MYs</a>
Vingrinājumi vēdera muskulatūrai		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4uU-sKa96jU">https://www.youtube.com/watch?v=4uU-sKa96jU</a>	

## 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:** spēt novērtēt situāciju attiecībā uz sevi un līdzcilvēkiem un droši rīkoties dažādās bīstamās situācijās.

### Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cilvēka un viņa līdzcilvēku drošību un veselību ietekmē gan viņa paša izsvērti lēmumi, apzinoties varbūtējos riskus un izvērtējot savu rīcību, gan gatavība atbilstoši reaģēt negaidītās un nepazīstamās situācijās. (F.Li.4.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi modelē savu rīcību, veido izvirzītās problēmas risinājuma plānu, pieņem vienkāršus lēmumus, kā droši rīkoties dažādās ikdienas situācijās. (F.6.4.6.)</li> <li>Analizē personiskās īpašības un uzvedību, kas ietekmē katra indivīda izvēli, piedaloties ceļu satiksmē (F.6.4.2.)</li> <li>Patstāvīgi izvēlas atbilstošus koordināciju, reakcijas ātrumu un kustību biežumu attīstošus vingrinājumus, kas sekmē spēju operatīvi novērtēt negaidītas situācijas un rīkoties tajās. (F.6.4.4.)</li> <li>Novērtē situāciju un pieņem pamatotu lēmumu par palīdzības dienestu izsaukšanu. (F.6.4.7.)</li> </ul>
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
<ul style="list-style-type: none"> <li>Novērtē situāciju, pieņem lēmumus un uzņemas atbildību par drošu rīcību, lai pasargātu sevi un citus dažādās situācijās. (F.6.4.6.; F.6.4.7.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Attīsta ieradumu apdraudējumu un traumu gadījumos rīkoties atbilstoši situācijai. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)</li> <li>Attīsta ieradumu pieņemt lēmumu, rīkoties saskaņā ar savu pārlicību, būt drosmīgam un pateikt nē. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)</li> </ul>
<p><b>Jēdzieni:</b> slalombraukšana, braukšana, pārvadājot kravu, dažādi ceļa segumi, situācijas novērtēšana.</p>	

Temata apguves norise	Mācību materiāla autors/avots	Mācību materiāla nosaukums	Materiāls pieejams
Uzdevumi/vingrinājumi Redzi, dzirdi, saproti, domā – rīkojies!	Skola2030	Modulis “Fiziskā drošība” 4.–6. klasei	<a href="https://mape.gov.lv/catalog/materials/AE337699-8FF5-4F35-9097-C423D05BD2E6/view">https://mape.gov.lv/catalog/materials/AE337699-8FF5-4F35-9097-C423D05BD2E6/view</a>
Drošības zīmju informācija	Tavaklase.lv	Noteikumu izpratne un droša rīcība āra sporta kompleksos	<a href="https://www.Tavaklase.lv/video/noteikumu-izpratne-un-drosa-riciba-ara-sporta-kompleksos-2/">https://www.Tavaklase.lv/video/noteikumu-izpratne-un-drosa-riciba-ara-sporta-kompleksos-2/</a>
Glābšanas ķēdīte	Tavaklase.lv	Mana rīcība negaidītās un nepazīstamās situācijās	<a href="https://www.Tavaklase.lv/video/mana-riciba-negaiditas-un-nepazistamas-situacijas/">https://www.Tavaklase.lv/video/mana-riciba-negaiditas-un-nepazistamas-situacijas/</a>