



Sports un veselība 1.–9. klasei

Mācību priekšmeta programmas paraugs

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

Sports un veselība

1.–9. klasei

Mācību priekšmeta programmas paraugs

Mācību priekšmeta programmas paraugs ir izstrādāts Eiropas Sociālā fonda projektā “Kompetenču pieeja mācību saturā” (turpmāk – Projekts).

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

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

Mācību priekšmeta programmas paraugu izstrādāja **Maija Priedīte**.

Mācību priekšmeta programmas parauga izstrādē piedalījās Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmijas pārstāvji **Andra Fernāte, Andris Rudzītis, Dins Danne, Aleksandra Čuprika, Inta Immere, Andris Pimenovs, Baiba Smila** un **Inga Liepiņa**.

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

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

ISBN 978–9934–540–53–0

Saturs

levads	4	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	100
Mērķis un uzdevumi	6	1.–3. klase	101
Mācību saturs	7	4.–6. klase	105
Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni	9	7.–9. klase	110
Ieteikumi mācību darba organizācijai	12	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	114
Mācību satura apguves norise	13	1.–3. klase	115
Pārvietošanās (I)	16	4.–6. klase	120
Soļošana un skriešana 1.–3. klasei	17	7.–9. klase	125
Soļošana un skriešana 4.–6. klasei	22	Pašaizsardzība (VII)	130
Soļošana un skriešana 7.–9. klasei	27	Fiziskā veselība	135
Slēpošana	32	1.–3. klase	136
Slidošana	37	4.–6. klase	141
Peldēšana	41	7.–9. klase	147
Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem	47	Fiziskā drošība	152
Šķēršļu pārvarēšana (II)	52	1.–3. klase	153
1.–3. klase	53	4.–6. klase	159
4.–6. klase	58	7.–9. klase	163
7.–9. klase	63	Pielikumi	167
Priekšmetu pārvietošana (III)	68	1. pielikums. Mācību priekšmetu programmu paraugos lietotie kodi	167
1.–3. klase	69	2. pielikums. Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti caurviju prasmēs, beidzot 3., 6. un 9. klasi	168
4.–6. klase	74	3. pielikums. Skolēnam attīstāmie ieradumi sporta un veselības mācību priekšmetā	174
7.–9. klase	80	4. pielikums. Sporta un veselības mācību priekšmetā ieteicamie temati	175
Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles un vienspēles (IV)	85	5. pielikums. Mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi	177
1.–3. klase	86		
4.–6. klase	91		
7.–9. klase	95		

Ievads

Mācību priekšmeta programmas struktūra

Mācību priekšmeta programmas (turpmāk – programma) paraugs sporta un veselības mācību priekšmetā ir veidots, lai palīdzētu skolotājiem īstenot Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumos Nr. 747 “Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem” (turpmāk – standarts) noteiktos plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā.

Programmā iekļauti:

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

Mācību priekšmeta programma sastāv no moduļiem katrā izglītības posmā (1.–3. klasei, 4.–6. klasei, 7.–9. klasei). Katram programmas modulim piedāvāti gan plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti, gan to apguvei paredzētais laiks, izmantojamās mācību metodes un nepieciešamie mācību līdzekļi. Apkopojošs programmas apguvei izmantojamo mācību līdzekļu uzskaitījums pievienots 5. pielikumā.

Programmā mācību saturs ir veidots atbilstoši standartā noteiktajiem veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem, no tiem atvasinot sporta un veselības mācību priekšmetā apgūstamos plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus.

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

kas nepieciešamas šo rezultātu sasniegšanai. Ieteicamie temati sporta un veselības mācību priekšmetā 1.–9. klasei pievienoti programmas 4. pielikumā.

Programma veidota, paredzot, ka mācību priekšmeta apguvei 1.–3. klasē tiks atvēlētas 278 mācību stundas, 4.–6. klasē – 315 mācību stundas un 7.–9. klasē – 315 mācību stundas. Mācību priekšmetā “Sports un veselība” regulāri, katru nedēļu tiek plānotas trīs mācību stundas visās klasēs, izņemot 1. klasi, bet 1. klasē – divas mācību stundas, papildus nodrošinot regulāras kustību pauzes.

Tāču skolai ir iespējams mācību darbu organizēt arī citādi – saskaņā ar standartu par 10 % (par 25 % valsts ģimnāziju) samazinot vai palielinot stundu skaitu mācību priekšmetā. Ieteikumus mācību darba organizācijai skatīt programmas sadaļā “Ieteikumi mācību darba organizācijai”.

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

Programmā paredzēto plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu apguvei skolotājs var variēt mācību metodes, darba formas, izvēlēties dažādus skolēniem piemērotus mācību līdzekļus.

Mācību satura un pieejas akcenti

Pamatizglītības satura īstenošanas mērķis ir vispusīgi attīstīts un lietpratīgs skolēns, kurš ir ieinteresēts savā intelektuālajā, sociāli emocionālajā un fiziskajā attīstībā, dzīvo veselīgi un droši, mācās ar prieku un interesi, sociāli atbildīgi līdzdarbojas sabiedrības norisēs un uzņemas iniciatīvu, ir Latvijas patriots.

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

Lai katrā mācību priekšmetā ikvienam skolēnam nodrošinātu mūsdienīgas lietpratības izglītību, būtiski ikvienam skolotājam neatkarīgi no mācību priekšmeta plānot un vadīt

skolēna mācīšanos, izvirzot skaidrus sasniedzamos rezultātus, izvēloties atbilstošus un daudzveidīgus uzdevumus, sniedzot atbalstošu un attīstošu atgriezenisko saiti un iespēju mācīties iedziļinoties – skaidrot darbību gaitu, domāt par mācīšanos un sasniegto rezultātu; veidot fiziski un emocionāli drošu mācību vidi; regulāri sadarboties ar kolēģiem, kopīgi plānojot mācību satura īstenošanu un sekojot katra skolēna attīstības dinamikai, un veikt nepieciešamos uzlabojumus mācību procesā, ņemot vērā katra skolēna individuālās mācīšanās un attīstības vajadzības.

Sporta un veselības mācību priekšmeta programma 1.– 9. klasei (turpmāk – programma) veidota, ņemot vērā šādus mācību satura un pieejas akcentus.

- Mainās sporta un veselības nodarbību mērķis un nozīme – no fiziski izmērāmiem normatīviem (“cik?”) un sacensībām sporta stundās, kurās galvenais uzsvars tiek likts uz citu skolēnu pārspēšanu, uz sportu kā aktīva un veselīga dzīvesveida ieradumu veicinātāju, sniedzot atbildi uz jautājumiem “kā?” un “kāpēc?”. Tas neizslēdz iespēju kā vienu no daudzveidīgiem metodiskajiem paņēmieniem sporta un veselības stundās izmantot sacensību elementus, mācību procesā neaizmirstot par katra skolēna izaugsmi atbilstoši viņa veselībai un spējām.
- Paplašinās mācītā satura konteksts – līdztekus mācībām par fizisko aktivitāti skolēni apgūst tās saistību ar veselību (veselīga dzīvesveida pamatu apguve un ieradumu veidošana) un drošību (izzina, analizē un izvērtē riskus dažādās dzīves situācijās, pieņem izsvērtus lēmumus drošai rīcībai un uzņemas par tiem atbildību).
- Vingrinājuma vai uzdevuma izpildes kvalitāte ir saistīta ar fizisko sagatavotību, kas nepieciešama, lai parādītu konkrētās kustību prasmes. Tādēļ mērķtiecīgi attīsta skolēnu fiziskās spējas, bet nevērtē izpildījumu, liekot atzīmi. Skolēns kopā ar skolotāju izvirza savai fiziskajai sagatavotībai atbilstošus individuālos mērķus. Regulāri veic formatīvo vērtēšanu, lai noteiktu skolēna mācīšanās stiprās un vājās puses un noskaidrotu nepieciešamo atbalstu. Skolēna fiziskās spējas vērtē pēc šādiem parametriem – koordinācija, ātrums, izturība, spēks, lokanība. Mācību saturs ir veidots tā, lai skolēnam pakāpeniski un mērķtiecīgi veidotos izpratne par vecumposma attīstībai atbilstošākām fiziskām spējām un par veselību nostiprinošu fizisko sagatavošanu.
- Dažādas fiziskās aktivitātes visa mācību gada laikā iespēju robežās notiek ārā apstākļos pielāgotā vidē, attīstot ieradumu nodarboties ar fiziskām aktivitātēm gan telpās, gan ārā vidē.
- Mācību saturs ir papildināts ar tādām plaši popularizētām un jauniešu vidū iecienītām fiziskajām aktivitātēm kā skrituļošana, braukšana ar skrituļdēli vai velosipēdu; tās sekmē pamatprasmju pilnveidošanu un motivē būt fiziski aktīvam.
- Ar veselības un drošības jautājumiem saistītais mācību saturs ir iekļauts ne tikai sporta un veselības mācību priekšmetā, bet arī vairākos citos mācību priekšmetos, piemēram, dabaszinību, ģeogrāfijas, fizikas, bioloģijas, dizaina un tehnoloģiju mācību priekšmetā. Dažādu mācību priekšmetu skolotāji, apskatot un analizējot tematus, kopā plāno, kuras prasmes un jēdzienus var veiksmīgāk apgūt katrā mācību priekšmetā. Programmā pie katra moduļa sadaļā “Starppriekšmetu saikne” norādīti šādas iespējamās sadarbības piemēri. Piemēram, dabaszinībās 2. klasē 3. temats ir “Kāpēc notiek kustība?”; tā apguves laikā skolēni eksperimentāli noskaidro, kad ir vieglāk uzsākt kustību un kad – vieglāk apstāties. Sporta un veselības mācību priekšmetā īsteno dabaszinībās plānoto eksperimentu, skrienot paša nomērītu distanci pa nelīdzenu, gludu vai mitru virsmu ar apaviem, zeķēm un basām kājām, ievērojot drošības noteikumus.

Katra mācību priekšmeta skolotāja atbildība ir attīstīt ne tikai mācību jomai un priekšmetam raksturīgās zināšanas, izpratni un pamatprasmes, bet arī vispārīgās jeb caurviju prasmes un ieradumus, kas balstīti vērtībās. Caurviju prasmju izmantošana un attīstīšana ir nozīmīgs priekšnoteikums dziļākas izpratnes veidošanai mācību priekšmetā. Šādā veidā vienlaikus ar attiecīgajam mācību priekšmetam specifisko skolēns apgūst universālas prasmes, kuras varēs izmantot visu dzīvi.

Mērķis un uzdevumi

Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas apguves mērķis skolēnam ir izprast un praktizēt veselīga dzīvesveida paradumus; atpazīt riskus dažādās, tostarp arī ekstremālās, situācijās un pieņemt lēmumus drošai un aktīvai rīcībai; prasmīgi, atbildīgi un ieinteresēti iesaistīties daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs, kas veicina garīgās un fiziskās spējas; piedalīties komandas veidošanā, plānot, sadalīt darba uzdevumus, palīdzēt citiem un atbalstīt tos.

Sporta un veselības mācību priekšmeta apguves mērķis skolēnam ir praktiski iesaistīties daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs atbilstoši savai veselībai un spējām; veidot izpratni par veselīga dzīvesveida priekšrocībām un iespējām izvēlēties veselīga dzīvesveida ieradumus; atpazīt riskus, pieņemt drošus lēmumus un apzināties atbildību par savu un citu dzīvību kā vērtību; attīstīt sadarbības prasmes un izmantot stresa pārvaldīšanas stratēģijas.

Sporta un veselības mācību priekšmeta uzdevumi ir dot iespēju skolēnam

- veidot izpratni par veselību veicinošu fizisko aktivitāšu nozīmīgumu savai veselībai, priekam, sociālai saskarsmei un pašizpaušmei;
- veidot kustību un fizisko kompetenci (spēju pielietot dažāda veida kustības, vingrojumus un vingrinājumus) atbilstoši savai veselībai un videi;
- veidot izpratni par veselīga dzīvesveida vērtību un fizisko aktivitāšu nozīmi tajā, veicināt izpratni par nepieciešamību rūpēties par savu fizisko attīstību, veselību un drošību;
- veidot izpratni par drošību kā katra indivīda izvēli, jo riski veselībai un drošībai var rasties pieņemto lēmumu dēļ.

Mācību saturs

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

Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas lielās idejas, par kurām skolēns veido izpratni sporta un veselības mācību priekšmetā, ir šādas.

- Daudzveidīgu pamatkustību apguve dod iespēju iesaistīties interesantās, drošās un veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs un ir pamats fiziskās veselības nostiprināšanai (F.Li.1.).
- Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā (F.Li.2.).
- Fiziskā aktivitāte ir priekšnosacījums labai fiziskajai un garīgajai veselībai (F.Li.3.).
- Drošību un veselību sev un citiem ietekmē gan paša izvērtēti lēmumi, apzinoties varbūtējos riskus un izvērtējot savu rīcību, gan gatavība atbilstoši reaģēt negaidītās un nepazīstamās situācijās (F.Li.4.).

Saistībā ar pirmo lielo ideju skolēni pilnveido savas prasmes trīs pamatkustību moduļos – pārvietošanās, priekšmetu pārvietošanas un šķēršļu pārvarēšanas modulī. Saistībā ar otro lielo ideju skolēni, izmantojot dažādas stratēģijas un taktiskos paņēmienus, pielieto pamatkustības daudzveidīgās uz veselību orientētās fiziskajās aktivitātēs – sporta spēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, dejās un ritmisku kustību kombinācijās, piedzīvojumu aktivitātēs un paš aizsardzībā. Skola piedāvā skolēniem fizisko aktivitāšu daudzveidību un izvēli atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāli tehniskajam nodrošinājumam. Trešā lielā ideja ir vērsta uz fizisko spēju palielināšanu veselības nostiprināšanai un uzturēšanai, izpratnes veidošanu par veselīga uztura nepieciešamību ikdienā un atbilstošu uzturu fizisko aktivitāšu laikā, kā arī piemērotas fiziskās slodzes izvēli. Saistībā ar ceturto lielo ideju skolēni apgūst

spēju atpazīt bīstamas situācijas un rīkoties tajās, mācās personiskās drošības nodrošināšanas stratēģijas, lai nodrošinātu drošību sev un citiem.

Standartā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti mācību jomā un no tiem atvasinātie sasniedzamie rezultāti mācību priekšmeta programmā ir kompleksi – galarezultāts veidojas darbībā, ietverot gan mācību jomā iegūtās zināšanas, izpratni un pamatprasmes fiziskajās aktivitātēs, veselībā un drošībā, gan caurviju prasmes, gan vērtībās balstītus ieradumus. Katra mācību priekšmeta skolotāja uzdevums ir tos attīstīt.

Caurviju prasmju apguve un izmantošana ikdienā ir nozīmīgs priekšnoteikums dziļākas izpratnes veidošanai mācību priekšmetā. Vingrinoties izmantot caurviju prasmes mācību priekšmetam specifiskos veidos un situācijās, skolēns vienlaikus iegūst vispārīgas prasmes, kuras varēs izmantot visu dzīvi.

Mācību priekšmetā “Sports un veselība” īpaši tiek attīstītas divas caurviju prasmes – pašvadīta mācīšanās un sadarbība, bet izmantotas tiek visas – dažādās aktivitātēs un procesa soļos.

Pašvadīta mācīšanās izpaužas tādā veidā, ka skolēns patstāvīgi mācās izvirzīt mācīšanās mērķus, to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par plānotā izpildi; izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas spējas un uzlabotu sniegumu; patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu; mācību procesa laikā kontrolē emocijas un uzvedību, lai tā būtu sociāli pieņemama, analizē domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu. Piemēram, izvērtē paveikto pēc paša radītiem priekšmetu pārvietošanas kritērijiem šķēršļu joslā, izdara secinājumus, ko un kā varētu izpildīt citādi, lai uzlabotu savu sniegumu; izmēģina citu izpildes variantu vai maina izpildes priekšmetu (izmanto mazāku, vieglāku bumbu).

Sadarbība izpaužas, izvērtējot savu un citu cilvēku emocijas un rīcības iemeslus, izrādot empātiju un pielāgojot savu uzvedību un komunikācijas veidu atbilstoši situācijai, izmantojot stresa pārvaldīšanas stratēģijas, paužot savu un uz klausot otra viedokli, ievērojot cieņu pret partneri, nonākot pie vienojoša viedokļa situācijā, kad pusēm ir atšķirīgi uzskati, sasniedzot abpusēji pieņemamus kompromisus, tiecoties pēc taisnīga risinājuma, kā arī veidojot un vadot komandu, ievērojot citu cilvēku vajadzības. Piemēram, spēlējot volejbolu 3:3, skolēni paši veido komandas un rod vienojošu viedokli arī situācijā, ja ir izteikti atšķirīgi viedokļi

par noteikumiem vai par spēlētāju skaitu laukumā. Piemēram, izmanto stresa pārvaldīšanas stratēģijas, izpilda elpošanas un relaksācijas vingrinājumus – elpošanas ritma un dziļuma nomaiņu no straujas un sekas ieelpas uz lēnāku un dziļāku ieelpu.

Mācību priekšmetā “Sports un veselība” formulēti 12 svarīgākie ieradumi, kurus skolēns attīsta mācību procesā. Ieradumi ir tiešā veidā saistīti ar mācību procesā veicamajām darbībām (jaunu zināšanu gūšana un praktiska darbošanās atbilstoši savai veselībai un spējām, kļūdu analizēšana un labošana, sadarbošanās ar citiem, savas un citu darbību vadīšana).

Standartā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti caurviju prasmēs, beidzot 3., 6. un 9. klasi, pievienoti 2. pielikumā. Skolēnam attīstāmie ieradumi mācību priekšmetā “Sports un veselība” pievienoti 3. pielikumā.

Mācību sasniegumu vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni

Vērtēšanas pieeja un pamatprincipi

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

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

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

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

Vērtēšanai standartā ir noteikti šādi pamatprincipi.

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

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

Vērtēšanas veidi Vērtēšanas aspekti	Diagnosticējošā vērtēšana	Formatīvā vērtēšana	Summatīvā vērtēšana
Vērtēšanas mērķi	Noteikt skolēna apgūtās zināšanas, izpratni, prasmes, vērtībās balstītus ieradumus un kompleksus sasniedzamos rezultātus (turpmāk – plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus) mācību procesa plānošanai un pilnveidei, piemēram, turpmāko plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu precizēšanai, mācību uzdevumu izvēlei.	Noteikt skolēna apgūtās zināšanas, izpratni, prasmes, vērtībās balstītus ieradumus un kompleksus sasniedzamos rezultātus (turpmāk – plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus) atgriezeniskās saites sniegšanai skolēnam un skolotājam, lai uzlabotu skolēna sniegumu un plānotu turpmāko mācību procesu. Veicināt skolēna mācību motivāciju attīstīt pašvadītas mācīšanās prasmes, iesaistot viņu vērtēšanas procesā.	Noteikt skolēna apgūtās zināšanas, izpratni, prasmes, vērtībās balstītus ieradumus un kompleksus sasniedzamos rezultātus (turpmāk – plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus) mācību rezultāta novērtēšanai un dokumentēšanai. Summatīvās vērtēšanas rezultātus var izmantot arī, piemēram, lai uzlabotu skolēna sniegumu, izvērtētu mācību procesā izmantotās metodes, pieņemtu lēmumus par turpmāko darbu.
Norises laiks mācību procesā un biežums	Ieteicams veikt temata, mācību kursa vai mācību gada sākumā.	Veic mācību procesa laikā. Skolotājs to organizē pēc nepieciešamības.	Veic mācīšanās posma (piemēram, temata, vairāku tematu vai temata loģiskās daļas, mācību gada, izglītības posma vai pakāpes) noslēgumā.
Vērtēšanas saturs	Saturu veido iepriekšējā mācīšanās posmā plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti, kas būtiski nepieciešami turpmākā mācību satura apguvē.	Saturu veido plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti mācīšanās posma laikā.	Saturu veido plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti mācīšanās posma noslēgumā.
Vērtēšanas uzdevumu veidi	Uzdevuma veidu skolotājs izvēlas atbilstoši plānotajam skolēnam sasniedzamajam rezultātam. Tie var būt, piemēram, atbilžu izvēles uzdevumi, īso atbilžu uzdevumi, strukturēti uzdevumi, esejas tipa uzdevumi, uzdevumi, kas ļauj skolēnam demonstrēt savu sniegumu darbībā vai izstrādājot produktu.		
Vērtēšanas formas un metodiskie paņēmieni	Mutiski, rakstiski, praktiski vai kombinēti. Novērošana, saruna, aptauja, uzdevumu risināšana, darbs ar tekstu, laboratorijas darbs, demonstrējums, vizualizēšana, eseja, projekts, diskusija, etīde u. tml.		
Vērtētājs	Skolotājs un/vai skolēns atbilstoši izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem.		
Vērtēšanas kritēriji, to izveide	Kritēriji nepieciešami vērtēšanas objektivitātes nodrošināšanai. Kritērijus izstrādā skolotājs atbilstoši plānotajam skolēnam sasniedzamajam rezultātam, vērtēšanas formai un metodiskajam paņēmienam. Kritēriju izstrādē un vērtēšanā var iesaistīt skolēnus, lai pilnveidotu skolēna pašvadītas mācīšanās prasmes.		
Vērtējuma izteikšanas veids un dokumentēšana	Vērtējumu izsaka, dokumentē un komunicē atbilstoši mērķauditorijai (piemēram, skolēns, kolēģis, atbalsta personāls, skolas vadība, vecāks), lai mērķtiecīgi atbalstītu skolēna mācīšanos un sekotu līdzi skolēna sniegunam ilgtermiņā. Vērtējumu var izteikt apguves līmeņos, procentos, punktus, ieskaitīts/neieskaitīts u. tml.		Vērtējumu 1.-3. klasē izsaka apguves līmeņos atbilstoši nozīmīgākiem plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem mācību jomā, 4.-9. klasē vērtējumu izsaka 10 ballu skalā katrā mācību priekšmetā.

Vērtēšanas saturs, kritēriji, formas un metodiskie paņēmieni

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

Ziņu apguve parāda skolēna izpratni. Tā attiecas uz standartā plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem, kas parasti sākas ar darbības vārdiem “apraksta, skaidro, pamato...”. Piemēram: “Analizē sakarību starp enerģiju, ko uzņem ar uzturu, un ikdienas aktivitātēs patērēto enerģiju”; to apguvi skolēns parāda, veicot uzdevumus, risinot problēmas, piedaloties sarunās vai diskusijās u. tml. To vērtē atbilstoši kritērijiem.

Prasmju apguvi skolēns demonstrē darbībā (piemēram, lieto, savieno, demonstrē, pārvietojas); to vērtē, izmantojot snieguma līmeņa aprakstu. Piemēram: “Pārvietojas nepazīstamā apvidū, izmantojot dažādas kartes, tai skaitā digitālās (atpazīst 20 orientēšanās karšu apzīmējumus, izmanto precīzo virzienu ar kompasu, atrod objektus blakus līnijveida orientieriem), un izvērtē savu sniegumu”. Prasmju grupā kustību pamatus vērtē šādās fāzēs – sagatavošanās fāze, galvenā fāze (kustību realizācija) un noslēguma fāze.

Ieradumus, kas balstīti vērtībās, skolēns demonstrē darbībā; to vērtē, novērojot skolēna darbību ilgākā laika posmā, īpaši situācijās, kas ietver izvēles iespējas. Piemēram: “Attīsta ieradumu ievērot godīgas spēles noteikumus”. Ieradumus vērtē, izmantojot snieguma līmeņa aprakstu.

Kompleksu sasniedzamo rezultātu apguvi skolēns demonstrē darbībā. Piemēram: “Apgūtās pamatprasmes izmanto sporta spēlēs un vienspēlēs ar atvieglotiem noteikumiem, to vingrinājumos dažādās vidēs zināmās un jaunās situācijās, kontrolē savu uzvedību un pauž savas emocijas atbilstoši situācijai”. Kompleksa sasniedzamā rezultāta vērtēšanai izmanto dažādas formas – snieguma demonstrēšana darbībā, rakstveida, mutvārdu vai kombinēts pārbaudes darbs, individuāls vai grupas projekts u. c. Kompleksam sasniedzamajam rezultātam raksturīgs vairāku pazīmju kopums, ko vērtē, izvirzot atbilstošus snieguma vērtēšanas kritērijus. Kompleksu sasniedzamo rezultātu vērtē, izmantojot snieguma līmeņa aprakstu.

Ieteikumi mācību darba organizācijai

1. Satura starpdisciplinartāte

Ikdienas mācību procesa organizēšanā liela nozīme ir skolotāju savstarpējai sadarbībai stundu plānošanā un tematu saskaņošanā. Tās dēļ skolēns veido padziļinātu, starpdisciplināru izpratni, pēctecīgi un pamatīgi attīsta prasmes. Tādēļ skolu vadītāji ir aicināti rūpēties par tādu apstākļu nodrošināšanu, kuri rosinātu skolotājus sadarboties ikdienā.

Plānot mācību saturu mācību priekšmetā “Sports un veselība” 1.–6. klasēs ir ieteicams sadarbībā ar dabaszinību skolotāju, piemēram, 2. klasē kopā ar attiecīgo sporta un veselības mācību saturu apgūstot tematu “Kāpēc notiek kustība?” vai “Kas nepieciešams dzīvajiem organismiem?”

Savukārt plānot mācību saturu mācību priekšmetā “Sports un veselība” 7.–9. klasēs ir ieteicams sadarbībā ar bioloģijas skolotāju, piemēram, 7. klasē kopā ar attiecīgo sporta un veselības mācību saturu apgūstot apakštematu “No kā sastāv āda? Kā sniegt pirmo palīdzību ādas traumai gadījumos?” vai “Kā darbojas cilvēka balsta un kustību orgānu sistēma, un kā saglabāt tās veselību?”

Mācību priekšmetu skolotājiem vēlams kopā apskatīt tematus, analizēt tos un izplānot, kurus jēdzienus un prasmes ir iespējams veiksmīgāk apgūt, katrā mācību priekšmetā paralēli mācot savu daļu un saskaņojot, kā kompleksais sniegums skolā tiek vērtēts procesa noslēgumā.

2. Stundu sadalījums/grafiks

Mācību priekšmeta “Sports un veselība” mācību stundām ir jānotiek regulāri; katru nedēļu visās klasēs, izņemot 1. klasi, tiek plānotas trīs stundas, bet 1. klasē – divas stundas, turklāt nodarbībām ir jābūt fiziski aktīvām visu mācību gadu. Ja laikapstākļi to atļauj, ieteicams stundas organizēt āra vidē.

Papildu iesaistei veselības stiprināšanā un fiziskajās aktivitātēs skolēnam skolā nepieciešams atbalsts visas dienas garumā; to var nodrošināt, piemēram, skolas vide, kas veicina bērnu kustīgumu, kustību aktivitāšu pauzes visu mācību priekšmetu stundās, līdz 30 minūtēm ilgas āra kustību pauzes starp stundām, daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas un aktīvās atpūtas zonas skolas iekštelpās.

Katrai skolai, plānojot mācīšanos, ir iespēja dažādi kombinēt mācību moduļus atbilstoši konkrēto skolēnu vajadzībām un reālajām iespējām.

3. Dažādas mācību darba organizācijas formas

Plānojot sporta un veselības mācību priekšmeta apguvi, ir jāņem vērā, ka mācību stunda nav vienīgā darba organizācijas forma. Mācību saturu var apgūt arī, piedaloties pārgājienos, mācību ekskursijās vai dažādos projektos saistībā ar citiem mācību priekšmetiem. Piemēram, iespējams realizēt starpdisciplināru tematu “pa literāro varoņu pēdām”, sadarbojoties literatūras, ģeogrāfijas un sporta un veselības mācību priekšmetu skolotājiem: literatūras skolotājs atlasa konkrētajai videi atbilstošus teksta fragmentus, ģeogrāfijas skolotājs izstrādā pārgājiena maršrutu un aprēķina tā ilgumu, bet sporta un veselības skolotājs kritiski izvērtē izvēlēto maršruta atbilstību skolēnu veselībai un drošībai, kā arī pārrunā ceļu satiksmes noteikumus, skolēniem pārvietojoties ar kājām. Temata apguves forma – pārgājiens pa literārā darbā pieminētām vietām ar tā fragmentu lasīšanu konkrētajā vidē, ar sportiskām un izzinošām aktivitātēm, kā arī drošības un veselības jautājumu apguvi.

Mācību satura apguves norise

Sporta un veselības mācību priekšmeta programmu veido deviņi moduļi. Katram moduļim raksturīgs noteikts plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu kopums un nozīmīgākās skolēna darbības to sasniegšanai.

Sporta un veselības mācību priekšmeta programmas moduļi

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (lēcšana, lišana, kāpšana, rāpšanās, velšanās) (II)	Priekšmetu pārvietošana (mešana, ripināšana, tveršana un sitieni pa priekšmetu) (III)	Kustību rotaļas un spēles , sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
Soļošana un skriešana						
Slēpošana						
Slidošana						
Peldēšana						
Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem						
Fiziskā veselība (VIII)						
Fiziskā drošība (IX)						

Septiņi no tiem ir fizisko aktivitāšu moduļi un divi ir starpdisciplinārie moduļi, kas veidoti fiziskās veselības un drošības jautājumu apgūvei, kurus īsteno gan sporta un veselības mācību priekšmetā, gan integrēti citos mācību priekšmetos. Pārvietošanās moduli veido visiem skolēniem obligātais Soļošanas un skriešanas modulis, kurā skolēni apgūst pārvietošanās pamatprasmes, un četri papildus moduļi – Slidošana, Slēpošana, Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem un Peldēšana, no kuriem skolotāji var izvēlēties fizisko aktivitāšu veidus skolēnu darbībai atkarībā no skolas iespējām un laikapstākļiem.

Starpdisciplinārajā fiziskās veselības modulī iekļauti jautājumi saistībā ar veselību nostiprinošu fizisko sagatavošanu, fizisko spēju slodzes dozējumu atbilstoši vecumposmam, fiziskās labizjūtas pārraudzību fizisko aktivitāšu laikā un veselīgu uzturu fiziskās sagatavotības attīstīšanai.

Starpdisciplinārajā fiziskās drošības modulī ir iekļauti jautājumi saistībā ar drošas rīcības prasmju attīstīšanu gan ikdienā, gan ceļu satiksmē, gan ārkārtas situācijās un pirmo palīdzību. Gan fizisko aktivitāšu, gan starpdisciplināro moduļu sekmīgai apgūvei svarīga ir

sporta un veselības skolotāju sadarbība ar citu mācību jomu un mācību priekšmetu skolotājiem.

Lielāko daļu no plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem fiziskās veselības un drošības moduļos jāsasniedz, iesaistot skolēnus daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs. Tādēļ skolotāja darba labākai plānošanai tie jau ir iekļauti fizisko aktivitāšu moduļos, aprakstot ar fizisko veselību un drošību saistītās skolēnu darbības īpašās apakšsadaļās jeb vienumos pie moduļu apguves norises – “Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana” un “Drošas rīcības prasmju attīstīšana”.

Visos fizisko aktivitāšu moduļos to apguves norise veidota pēc līdzīga principa, sadalot to četros vienumos – skolēna darbība pamatkustību pilnveidē, pamatkustību pielietojums fiziskajās aktivitātēs, veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana un drošas rīcības prasmju attīstīšana.

Sporta un veselības mācību priekšmeta programmā moduļu apguve nav sadalīta pa klasiem, bet veidota trīs gadu izglītības posmiem – 1.–3. klasei, 4.–6. klasei un 7.–9. klasei –, piedāvājot katram posmam atbilstošu plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu kopumu un ar to saistītās skolēnu darbības katrā no deviņiem moduļiem. Programma tā veidota tāpēc, lai skolotājs varētu izvēlēties, vai attiecīgajā modulī iekļautās prasmes mācīt koncentrēti viena mācību gada laikā vai atgriezties pie šiem jautājumiem katru gadu, tos apgūstot pakāpeniski. Skolotājs var plānot moduļu apguvi arī citādā ritmā, piemēram, iemācot visas viena fizisko aktivitāšu moduļa (piemēram, peldēšanas) prasmes viena mācību gada vai izglītības posma laikā, veltot tam lielāku stundu skaitu.

Ikdienā plānojot mācību darbu, ieteicams kombinēt un mainīt dažādus fizisko aktivitāšu veidus un ar tiem saistītās darbības no vairākiem moduļiem, atbilstoši laikapstākļiem, skolēnu interesēm, skolas iespējām, veidojot secīgus tematus un izvēloties konkrētu saturisko fokusu katra temata apgūvē. Šāds iespējamais mācību satura sadalījuma jeb tematu plānojuma piemērs skolotāja darba ierosmei piedāvāts 4. pielikumā. Tematu nosaukumi formulēti jautājumu veidā, lai signalizētu skolēniem, ko viņi tajā iemācīsies.

Mācību programmas veidotāji ir izveidojuši savu redzējumu, kā sasniegt mācību jomas “Veselība un fiziskās aktivitātes” skolēnam sasniedzamos rezultātus, un piedāvā ieteicamo tematu plānojumu mācību priekšmetā “Sports un veselība” vienam mācību gadam 1.–9. klasei.

Tālāk šajā programmas sadaļā ar detalizētu moduļu ietvaru palīdzību parādīts, kā pakāpeniski tiek sasniegtas standarta prasības zināšanu apgūvē, izpratnes veidošanā, prasmju un vērtībās balstītu ieradumu attīstīšanā. Kā redzams 2. attēlā, katra moduļa ietvarā iekļauta šāda informācija:

- plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti;
- apguvei paredzētais laiks;
- nepieciešamās skolēna darbības sasniedzamo rezultātu apguvei;
- mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi un metodiskie paņēmieni.

Programmā lietoto kodu skaidrojums pievienots 1. pielikumā.

Moduļa ietvara struktūra

Moduļa numurs un nosaukums	Moduļa numurs un nosaukums	Moduļa numurs un nosaukums	Moduļa numurs un nosaukums
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Moduļa apguvei ieteicamais laiks

Apguves mērķis – plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu kopums un apguves pamatojums.

Sasniedzamie rezultāti

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

Apguves norise – modulī plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu apguvei nepieciešamās skolēna darbības. Tabula veidota, grupējot plānotos skolēnam sasniedzamos rezultātus un katrai sasniedzamo rezultātu grupai jeb moduļa vienumam piedāvājot nepieciešamās skolēna darbības. Tabulā nav uzskaitītas visas iespējamās skolēna darbības, norādīts uzdevumu skaits vai vingrināšanās ilgums vai intensitāte. Galvenā uzmanība pievērsta skolēna darbību veidiem un būtībai.

Moduļa vienuma nosaukums	Moduļa vienuma nosaukums	Moduļa vienuma nosaukums	Moduļa vienuma nosaukums	Moduļa vienuma nosaukums
Skolēna darbības	Skolēna darbības	Skolēna darbības	Skolēna darbības	Skolēna darbības

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

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

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

Papildiespējas – papildu idejas un ieteikumi, kā vēl paplašināt un padziļināt skolēna mācīšanās pieredzi attiecīgajā tematā, piemēram, ieteikumi mācību ekskursijām, pētniecības projektiem.

Pārvietošanās (I)

Soļošana un skriešana 1.–3. klasei

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvēršana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

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, ķermenī 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	

Moduļa apguves norise

Soļošanas (iešanas), skriešanas, rāpošanas pamatkustību pilnveide	Ar skolotāja atbalstu pārvietojas daudzveidīgos vingrinājumos soļojot, skrienot un rāpojot, mainot virzienu, pārvietošanās ātrumu, reaģējot uz dažādiem signāliem, no dažādiem sākuma stāvokļiem, līkločos, zigzagā, pret kalnu un no kalna, pa kāpnēm vai horizontālo trepīti, pa taisnu vai slīpu virsmu un pa dažādiem segumiem telpās un āra vidē. Ar skolotāja atbalstu izvērza savu mācīšanās mērķi, plāno tālākos darbības soļus un seko to izpildei. Darba gaitā pēc vingrinājumu izpildes kopā ar skolotāju izvērtē, kas izdevās, kam jāpievērš uzmanība, lai gūtu atgriezenisko saiti par to, kas apgūts un kas vēl jāmācās. Piemēram: • Vai es sasniedzu mērķi? • Kas man palīdzēja sasniegt mērķi? • Ko es darīju nepareizi, jo man skrējiena laikā sāka sāpēt sāns un bija grūti elpot? • Ko nākamo reizi darīšu citādi?
Soļošanas (iešanas), skriešanas, rāpošanas prasmju apguve rotaļās, spēlēs, šķēršļu joslās un citās fiziskajās aktivitātēs	Darbojas skolotāja dotajās rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās gan telpās, gan āra vidē ar soļošanu, skriešanu vai rāpošanu. Ar skolotāja atbalstu novērtē un izvēlas sev veiksmīgāko pārvietošanās veidu, lai izpildītu doto uzdevumu un gūtu pozitīvas emocijas. Piemēram, rotaļā "Sunīši" vēro vadošo "sunīti" un atkarībā no viņa atrašanās vietas pārvietojas vai nu soļojot, rāpojot vai skrienot, mainot ātrumu, virzienu, lai aizbēgtu un izvairītos no saskriešanās. Šķēršļu joslas posmos pats izvēlas sev piemērotākos dažādus pārvietošanās veidus, piemēram, iet vai skrien apkārt konusiem. Ar skolotāja atbalstu sadarbojoties pāri vai mazā grupā, izmanto radošās domāšanas stratēģijas, rada jaunas idejas spēlēm, rotaļām, to nosacījumiem un kopīgi izvēlas labāko risinājumu uzdevuma veikšanai, piemēram, rotaļā "Kaķis un peles" izdomā "kaķa" vai "peles" pārvietošanās veidus. <i>Dejās un ritmiskās kombinācijās soļo, skrien, rāpo mūzikas ritmā un pretritmā, atdarina dzīvnieku kustības vai dabas parādības, piemēram, atbilstoši mūzikas ritmam skrien garākiem, īsākiem vai teciņus soļiem.</i> <i>Piedzīvojuma aktivitātēs un orientēšanās vingrinājumos tiek iekļautas soļošanas, skriešanas un rāpošanas prasmes atbilstoši situācijai, videi un reljefa īpatnībām, piemēram, skrienot pa līdzenumu vai nogāzi, vai pārvarot šķēršļus.</i>
Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Ar skolotāja atbalstu izvērza mācīšanās mērķi veselības stāvoklim atbilstīgai fiziskai slodzei, seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību. Ar skolotāja atbalstu izpilda šādus vingrinājumus. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības (daudzveidīga roku un kāju darbība skriešanas, soļošanas, rāpošanas elementos); spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās, pielāgojoties mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju noturēt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). 2. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs līdz 5 min. 3. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību.

Drošas rīcības prasmju attīstīšana

Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši pārvietošanās mērķim, uzdevumiem un norises vietai.

Skolēni pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās.

Ar skolotāja atbalstu apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju orientēties telpā, operatīvi novērtēt radušos situāciju un reaģēt uz to ar racionālām darbībām. Piemēram, vingrinoties kustību rotaļās ar skriešanas elementiem ierobežotā laukumā, tiek attīstīta prasme, kas sekmē konkrētu rīcību, kā izvairīties no sadursmēm ar citiem cilvēkiem ekstremālās dzīves situācijās.

Mācību līdzekļi**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažāda izmēra konusi, šķēršļi, statīvi, barjeras, trepītes, starta klapīte, starta paliktņi, stafetes kociņi, dažāda lieluma, faktūras, smaguma bumbas (porolona, pildbumbas), smilšu maišiņi, krāsainās komandu vestītes, dažādi dabas materiāli un citi pielāgoti priekšmeti.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, rotaļu, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtnē vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinības 2.3. Kāpēc notiek kustība?	Eksperimentāli noskaidro, kad vieglāk uzsākt kustību un kad vieglāk apstāties.	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" īsteno dabaszinībās plānoto eksperimentu, skrienot paša nomērītu distanci pa nelīdzenu, gludu vai mītru virsmu ar apaviem, zeķēm un basām kājām, ievērojot drošības noteikumus.
Dabaszinības 2.4. Kas nepieciešams dzīvajiem organismiem?	Noskaidro, kā fiziskā aktivitāte ietekmē ieelpu/izelpu.	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" pirms un pēc vingrinājuma izpildes saskaita ieelpas/izelpas, secina, ka pēc slodzes elpošana notiek biežāk un organisma darbība ir saistīta ar atsevišķu orgānu darbību.
Matemātika 1.–3. klasei	Matemātikas stundās apgūto praktiski izmanto reālās situācijās sporta un veselības stundās.	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" mācību stundās reālās situācijās lieto skaitļa vārdus (viens, divi), kārtas skaitļus (pirmais, otrais), veido figūras (nostādījums aplī, trijstūrī), mēra garumus (liekot pēdu pie pēdas).

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu?	Apgūstot pārvietošanās pamatkustības, jāievēro pakāpenība, piemēram, variējot pārvietošanās distances garumu, kustību rotaļu laukuma izmērus, rotaļu un spēļu ilgumu. Pēc iespējas vairāk jāorganizē aktivitātes ārā apstākļos, ievērojot laika prognozes un higiēniskās prasības. Vispusīgas fiziskas sagatavotības attīstīšanai fiziskā aktivitāte ietver aktīvas kustību rotaļas, aktīvo atpūtu, rekreācijas pasākumus svaigā gaisā. Ieteiktā kopējā ikdienas minimālā fiziskā aktivitāte (5 – 12 gadi) ir 90 minūtes mērenas intensitātes fiziska slodze (to raksturo elpošanas ātruma palielināšanās), bet tā noteikti nedrīkst būt mazāka kā 5 dienas nedēļā. Vingrināšanās uzdevumos atkarībā no skolēna prasmēm un spējām vēlams iekļaut: daudzveidīgus vingrinājumus, variējot to izpildes atkārtotības un izmēģināšanas reižu skaitu; apgūto prasmju nostiprināšanu rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās; individuāli piemeklētus dažādu grūtības pakāpju uzdevumus skolotāja noteiktos, atšķirīgos attālumos; variantus, kuros skolēns, veicot uzdevumus, ar pieaugušā atbalstu atbilstoši videi izvēlas racionālākos pārvietošanās veidus paša izvēlētajā secībā, ievērojot drošību.
Kam pievērst uzmanību?	Izpildot soļošanas, skriešanas un rāpošanas vingrinājumus, uzmanība jāpievērš roku un kāju saskarotai darbībai, taisna ķermeņa noturēšanai un pārvietošanās tempa ievērošanai. Pārvietošanās aktivitātēs nepieciešams variēt slodzes apjomu un dozējumu atbilstoši katra skolēna fiziskajām spējām, veselībai, videi un drošībai, ņemot vērā skolēnu emocionālo noskaņojumu. Pārvietošanās vingrinājumos nepieciešams pakāpeniski vingrināt spēju kontrolēt elpošanu.

Soļošana un skriešana 4.–6. klasei

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvēršana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

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 pārvēršanas un priekšmetu pārvietošanas pamatkustībām, lai apgūtās prasmes mācētu pielietot zināmās un jaunās veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Atbilstoši iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumi pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, piemērots apģērbs un apavi mazina traumatisma riskus. (F.Li.3.; F.Li.4.) - Daudzveidīgi un interesanti, individuālajām spējām un veselības stāvoklim atbilstoši uzdevumi šķēršļu joslās vai vingrinājumu apļos sekmē fizisko spēju attīstību. (F.Li.3.) - Skrienot ir nepieciešams kontrolēt savu pulsu un izvēlēties pareizu elpošanas ritmu. (F.Li.3.) - Līdzvērtīgu efektu skriešanai nodrošina ātra iešana vai nūjošana. (F.Li.1.)	- 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.) - 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.) - Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas sekmē fizisko spēju attīstību, seko līdzīgi to izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.) - Lieto laikapstākļiem, kā arī fizisko aktivitāšu mērķim un vietai atbilstošu apģērbu un apavus. (F.6.3.4.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Pārvietojas, kombinējot soļošanu, skriešanu un rāpošanu ar citām pamatkustībām pa dažādām virsmām, reljefu dažādās vidēs atbilstoši laikapstākļiem. (F.6.1.1.1.) - Patstāvīgi sagatavojas soļošanas (iešanas) un skriešanas fiziskajām aktivitātēm, ievēro personīgo higiēnu, drošību un seko līdzīgi fizisko aktivitāšu daudzumam un saturam savā dienas režīmā. (F.6.3.4.; F.6.3.5.) - Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvas lēmumu pieņemšanas sekmēšanai, izpildot darbības ierobežotā laika posmā. (F.6.4.4.)	- Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, darbojoties ārā fiziskajās aktivitātēs, izturēties saudzīgi pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba) - Attīsta ieradumu, izmantojot soļu skaitītāju vai fitnesa aproci, sekot līdzīgi savai veselībai, kā arī kontrolēt un uzturēt nepieciešamo kustību daudzumu ikdienā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: soļošanas (iešanas) distance, skriešanas distances, nūjošana, reljefs, temps, dozējums, vingrinājumu aplis, sākuma stāvoklis	

Moduļa apguves norise

Pārvietošanās pamatkustību savienošana ar šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas pamatkustībām	Patstāvīgi savieno pārvietošanās pamatkustības ar citām pamatkustībām dažādos virzienos, pēc dažādiem signāliem, dažādos tempos atbilstoši izvīrītajiem uzdevumiem, izmantojot daudzveidīgu inventāru. Patstāvīgi veido un modelē vingrinājumu aplū, kopumus, kombinācijas un šķēršļu joslas atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, videi un drošībai. Piemēram, patstāvīgi veido šķēršļu joslu āra vidē, katrā posmā iekļaujot atšķirīgu pārvietošanās veidu un savienojot to ar citām pamatkustībām (1. posms – skrienot vada bumbu ar kāju, 2. posms – soļo pāri zemajām barjerām, 3. posms – pēc skrējiena pārvar šķērslī lecot). Izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem, nosauc savas darbības stiprās puses un vēl pilnveidojamos aspektus un izdara secinājumus, ko un kā varētu izpildīt savādāk, lai uzlabotu savu sniegumu.
Pārvietošanās prasmju pielietojums vieglatlētikas vingrinājumos un citās fiziskajās aktivitātēs	Veicot skriešanas vingrinājumus ar skolotāja atbalstu, piemēram, izpildot sīksoli vai skrējienu, augstu ceļot ceļus, pievērš uzmanību roku un kāju saskaņotām kustībām, kā arī ķermeņa stāvoklim un elpošanas ritmam. Skrējienu veic no dažādiem sākuma stāvokļiem, piemēram, stāvus, sēdus. Apgūst un izvēlas vienkāršākās un sev piemērotākās skriešanas taktikas atbilstoši distances garumam, fiziskajām spējām, veselībai gan individuāli, gan darbojoties komandā, piemēram, nosaka, kā maksimāli lietderīgi izmantot spēkus, pārvietojoties distancē, vai kurš dalībnieks veiks distances pirmo un kurš – pēdējo posmu. Patstāvīgi izvērta savu mācīšanās mērķi, plāno tā īstenošanu, analizē kļūdas, lai mērķtiecīgi mainītu darbības taktikas vai stratēģijas un uzlabotu savu sniegumu skriešanas un soļošanas trasēs. Apzinās faktorus, kas rada trauksmi/ stresu, veicot skriešanas vingrinājumus, un mācās stresa pārvaldīšanas vingrinājumus – elpošanas un relaksācijas vingrinājumus, piemēram, elpošanas ritma un dziļuma nomaiņu – no straujas un sekas ieelpas uz lēnāku un dziļāku ieelpu, uzmanot savu elpošanu un: • koncentrējoties uz izelpu; • veicot garāku izelpu un īsāku ieelpu; • iztēlojoties, ka ieelpo pozitīvu enerģiju; • ieelpas laikā mēģinot prātā atkārtot vārdus “miers” un “klusums”. <i>Sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumos</i> racionāli pielieto apgūtās soļošanas un skriešanas prasmes atbilstoši sporta spēles vai vienspēles specifikai, atrod veiksmīgāko risinājumu katrā konkrētā zināmā vai jaunā situācijā – piemēram, basketbola spēles vingrinājumos, lai izpildītu piespēles kustībā. <i>Piedzīvojumu aktivitātēs un orientēšanās vingrinājumos</i> racionāli pielieto apgūtās soļošanas, skriešanas, rāpošanas prasmes zināmās un jaunās situācijās, orientējoties apvidū vai dodoties pārgājienā. Piemēram, dodoties pārgājienā pa maršrutu ar dažādu reljefu, izmanto sev atbilstošu pārvietošanās veidu (pa nogāzi, kāpjot kalnā, izlienot zem noliekta zara vai cita šķēršļa). <i>Dejās un ritmiskās kombinācijās</i> racionāli pielieto apgūtās soļošanas, skriešanas prasmes, lai radītu oriģinālas, jaunas idejas un veidotu deju savienojumus.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Atbildīgi un patstāvīgi sagatavojas fiziskajām aktivitātēm. Ar skolotāja atbalstu mācās patstāvīgi pārvaldīt savu uzvedību un emocijas. Fizisko spēju attīstīšanai pilnveido soļošanas (iešanas), skriešanas un rāpošanas prasmes spēlēs, šķēršļu joslās gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām un iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību. Turpina apgūt digitālās tehnoloģijas savas fiziskās slodzes kontrolēšanai un uzturēšanai. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot personisko ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās vingrinās uz vietas un kustībā, ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; līdzsvara izjūtu.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši pārvietošanās mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni diskutē un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu spēlēs un šķēršļu joslās. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst vingrinājumus reakcijas ātruma un kustību biežuma sekmēšanai, kuru izpildes laikā tiek attīstīta prasme operatīvi novērtēt radušos situāciju un pieņemt drošus lēmumus. Piemēram, izpilda vingrinājumu, kas uzlabo spēju stresa situācijā atcerēties glābšanas dienestu tālrunu numurus.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažāda izmēra konusi, šķēršļi, statīvi, barjeras, trepītes, starta klapīte, starta paliktņi, stafetes kociņi, dažāda lieluma, faktūras, smaguma bumbas (porolona, pildbumbas), smilšu maisiņi, krāsainās komandu vestītes, dažādi dabas materiāli un citi pielāgoti priekšmeti.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtējā vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinības 4.2. Kā darbojas spēki?	Noskaidro, ka, dažādi pārvietojoties (piemēram, ejot un skrienot), vienā un tajā pašā laikā var veikt atšķirīga garuma ceļu.	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" veic eksperimentu – 1 minūti soļo un nosaka distances garumu, tad 1 minūti skrien un arī nosaka distances garumu. Salīdzina, kurā gadījumā veica garāku ceļa posmu.
---	--	--

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu?	Soļot un skriet jāsāk ar īsāku distanci; vēlāk to pakāpeniski pagarina. Jāizmēģina dažādas distances un skriešanas tempi, cenšoties izprast savas sajūtas. Lai skrējienam padarītu aizraujošāku, ieteicams mainīt maršrutu.
Kam pievērst uzmanību?	Izpildot skriešanas vingrinājumus, uzmanība jāpievērš roku kustībām (ieteicams veikt šādu vingrinājumu – paņemt katrā rokā mazu, tievu, aptuveni 50 cm garu zariņu un skriet tā, lai zariņi nesaskartos), roku un kāju saskaņotai darbībai, taisna ķermeņa noturēšanai un pārvietošanās tempa ievērošanai. Jāpievērš uzmanība arī citiem aspektiem, piemēram, skrienot jātur galva taisni attiecībā pret mugurkaulu, atbrīvojot sejas muskuļus, žokli. Vairāk jāatbrīvo pleci, tie jātur vienā līnijā ar gurniem. Pārlietu liela ķermeņa augšdaļas novirzīšana uz priekšu ne tikai apgrūtina elpošanu, bet arī palielina spiedienu muguras lejasdaļā un ceļgalos. Skriešanas laikā jācenšas pēc iespējas taisnāk turēt mugurkaulu, koncentrējot uzmanību uz muguras lejasdaļu. Lēna skrējiena laikā ieteicams skriet atmuguriski un sāniski – tā tiks darbinātas arī tās muskuļu grupas, saites un maņas, kuras parastā skrējiena laikā netiek daudz izmantotas. Pārvietošanās aktivitātēs slodzes apjoms un dozējums jāvariē atbilstoši katra skolēna fiziskajām spējām, veselībai, videi un drošībai, ņemot vērā skolēnu emocionālo noskaņojumu. Pārvietošanās vingrinājumos nepieciešams pakāpeniski attīstīt spēju kontrolēt elpošanu.

Soļošana un skriešana 7.–9. klasei

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvēršana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

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

Moduļa apguves mērķis: atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai patstāvīgi izvēlēties soļošanas (iešanas) vai skriešanas distances garumu un veikšanas tempu pa dažādu reljefu un savienot pārvietošanos ar citām pamatkustībām daudzveidīgos vingrinājumos, spēlēs.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Skriešanas vingrinājumi palīdz trenēt visu ķermeņa muskulatūru, ir ļoti nozīmīgi sirds un asinsvadu un elpošanas sistēmas veselībai. (F.Li.3.) - Skriešana un iešana ir veselīga dzīvesveida priekšnosacījums fiziskās un garīgās veselības sasniegšanai un uzturēšanai. (F.Li.3.) - Līdzvērtīgu efektu skriešanai nodrošina ātra iešana vai nūjošana. Nūjojot un ātri ejot, intensīvi tiek nodarbināti arī plecu un roku muskuļi. Jo vairāk muskuļu iesaistās aktīvā procesā, jo slodze lielāka un efekts labāks. (F.Li.1.)	- Izvirza mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanas soļus, novērtē savu sniegumu rāpošanas, soļošanas un skriešanas prasmju savienojumā ar citām pamatkustībām dažāda garuma distancēs pa daudzveidīgām virsmām, reljefu. (F.9.1.1.1.) - Izvēlas dažādas stratēģijas un taktiskos variantus, lieto digitālās tehnoloģijas, pārvietojoties dažādās soļošanas (iešanas), nūjošanas un skriešanas distancēs savas veselības un dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.9.3.3.) - Izvēlas un izpilda iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus atbilstoši savai veselībai, fiziskajām spējām un fiziskās aktivitātes specifikai. (F.3.3.2.) - Veicot skriešanas vingrinājumus, imitē traumu gūšanas situācijas un pieņem izsvērtus lēmumus rīcībai, lai sniegtu pirmo palīdzību. (F.9.4.7.) - Izpilda kustību koordināciju, ātrumu, spēku un vispārējo izturību sekmējošus vingrinājumus, analizē un pēc iepriekš izvirzītiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Analizē, izvērtē un savieno skriešanas, soļošanas prasmes ar citām pamatkustībām, izvēlas veikšanas secību un droši pārvietojas pa dažādu reljefu atbilstoši laikapstākļiem. (F.9.1.1.1.) - Analizē un nepieciešamības gadījumā koriģē sev nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumu slodzi atbilstoši savām darba spējām un veselībai, novērtē savu sniegumu. (F.9.3.3.) - No savas pieredzes izvērtē dažādas fiziskās aktivitātēs sastopamas situācijas, kurās iespējams gūt balsta un kustību sistēmas traumas, un rīkojas atbilstoši situācijai. (F.9.4.7.)	- Attīsta ieradumu pirms piedalīšanās soļošanas, skriešanas vai nūjošanas aktivitātēs izvērtēt maršruta garumu, segumu, reljefu un izplānot, kā dozēt slodzi visas distances garumā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, piedaloties skriešanas vai soļošanas aktivitātēs, ņemt vērā savu un līdzcilvēku drošību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: vingrinājumu apli, nūjošana, sirds–asinsvadu un elpošanas sistēmas, stratēģiskā domāšana, individuāla pieeja, fiziskās spējas, nūjošana, traumu gūšanas situācijas, pirmā palīdzība	

Moduļa apguves norise

Pārvietošanās pamatkustību savienošana ar šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas pamatkustībām	Patstāvīgi un sadarbojoties ar citiem, daudzveidīgos vingrinājumos savieno pārvietošanās pamatprasmes ar citām pamatkustībām un pilnveido tās, izmantojot dažādu inventāru. Piemēram, izveido vingrinājumu apļus vai biatlona trasītes, kurās pārmaiņus skriešanas un soļošanas vingrinājumiem tiek iekļauti priekšmetu mešanas un šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumi. Analizē, izvērtē sniegumu un pieņem lēmumus vingrinājumu slodzes un apjoma dozēšanai un sporta inventāra izvēlei atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, videi un drošībai. Izvērtē citu cilvēku emocijas un rīcības motīvus un pielāgo savu uzvedību un komunikācijas veidu atbilstoši situācijai. Saskata iespējas izmantot apgūtās prasmes fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai un savas labsajūtas sekmēšanai. Piemēram, piedalās dažādās organizētās fiziskās aktivitātēs brīvajā laikā un izvēlas savām spējām un veselībai atbilstošu distanci, piemēram, "Stirnu buks", "Azimuts" u.c.
Pārvietošanās prasmju pielietojums vieglatlētikas vingrinājumos un citās fiziskajās aktivitātēs	Izvirza mācīšanās mērķi, lai uzlabotu skriešanas prasmes, piemēram roku darbību, kāju darbību un stāju, plāno, ar kādiem vingrinājumiem to sasniegt, ar skolotāja atbalstu novērtē sniegumu pēc kritērijiem un rod veidu, kā to uzlabot. Vēlams pilnveidot soļošanas un skriešanas vingrinājumus jebkuros piemērotos laikapstākļos, atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, videi un drošībai. Izmanto stratēģisko domāšanu, modelē situācijas skriešanas distancē, piemēram, piedaloties ilgstošā skrējienā, meklē savu individuālo pieeju un paņēmienus, nosaka reālas vajadzības, lai uzlabotu sniegumu atbilstoši savai veselībai. <i>Sporta spēlēs un vienspēlēs</i> kombinē soļošanas un skriešanas vingrinājumus ar priekšmetu pārvietošanu atbilstoši sporta spēles vai vienspēles specifikai, lai pilnveidotu uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus dažādās situācijās. <i>Piedzīvojumu aktivitātēs un orientēšanās vingrinājumos</i> racionāli pielieto apgūtās soļošanas, skriešanas, rāpošanas prasmes zināmās un jaunās situācijās, orientējoties apvidū vai dodoties pārgājienā. Piemēram, saņemot orientēšanās karti un iepazīstoties ar distanci, izvērtē reljefu un izvēlas atbilstošu pārvietošanās veidu un tempu. <i>Dejās un ritmiskās kombinācijās</i> racionāli pielieto apgūtās soļošanas, skriešanas prasmes, lai radītu oriģinālas idejas un veidotu jaunas dejas. Piemēram, soļojot un skrienot izpilda tempa noturības un izmaiņu vingrinājumus, veido jaunas soļu kombinācijas atbilstoši tempam un mūzikai. Patstāvīgi analizē savu darbību saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. <i>Nūjošana</i> (Nordic walking) ir pastaiga ar īpaši izstrādātām nūjām, kas palīdz nostiprināt un attīstīt dažādas muskuļu grupas. Patstāvīgi plāno nūjošanas prasmju apguvi (stāja, soļošana, nūjas turēšana), analizē savu darbību saistību ar individuālajām spējām, veselību un veido kritērijus sava snieguma vērtēšanai.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Atbildīgi un patstāvīgi sagatavojas fiziskajām aktivitātēm, apgūst digitālās tehnoloģijas. Fizisko spēju attīstīšana notiek ar soļošanas (iešanas) un skriešanas prasmju pilnveidi spēlēs, šķēršļu joslās, vingrinājumu kopumos vai vingrinājumu apļos gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, plāno tā īstenošanas soļus, veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas fiziskās spējas un uzlabotu sniegumu. Patstāvīgi analizē fizisko spēju saistību ar personiskajām īpašībām, individuālo veselību un izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot personisko ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās vingrinās uz vietas un kustībā, ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši pārvietošanās mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Imitē skriešanas vingrinājumos iespējamās traumu gūšanas situācijas, piemēram, muskuļu, cīpslu un saišu sastiepumus, rīkojas pēc algoritma, pareizā secībā sniedzot pirmo palīdzību negadījuma vietā.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažāda izmēra konusi, šķēršļi, statīvi, barjeras, trepītes, starta klapīte, starta paliktņi, stafetes kociņi, dažāda lieluma, faktūras, smaguma bumbas (porolona, pildbumbas), smilšu maišiņi, krāsainās komandu vestītes, dažādi dabas materiāli un citi pielāgoti priekšmeti.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, rotaļu, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtnē vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Starpriekšmetu saikne

Bioloģija 7.3. Kas nodrošina augu un dzīvnieku balstu un kustības?	No savas pieredzes izvērtē dažādas ikdienas situācijas, kurās iespējams gūt balsta un kustību orgānu sistēmas traumas, spriež par traumu daudzveidību un pieredzi dažādās situācijās. Ieteicams grupu darbs pirmās palīdzības sniegšanā ar sadalītām lomām.	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" izspēlē situācijas skriešanas distancēs, kurās veidojas riski gūt traumas – piemēram, startā, pagriezienos un apgriezienos, saistībā ar segumu. Apgūstot pirmās palīdzības tēmas, ieteicams sadarboties ar skolas medpersonālu.
Bioloģija 7.4. Kā organismi elpo?	Izmantojot spirometru vai balonus, nosaka plaušu dzīvības tilpumu, spriež par faktoriem, kas ietekmē plaušu dzīvības tilpumu. Izmantojot daudzveidīgus informācijas avotus, veido domu karti par faktoriem (fiziskās aktivitātes, kaitīgie ieradumi, gaisa piesārņojums, slimības u. c.), kas ietekmē elpošanas orgānu sistēmu. Spriež un veido ieteikumus, kā saglabāt elpošanas orgānu sistēmas veselību.	Mācību priekšmeta "Sports un veselība" mācību stundās apgūst pareizas elpošanas principus – dziļas, vienmērīgas ieelpas (šo elpošanas veidu sauc arī par vēdera elpošanu jeb elpošanu ar diafragmu); elpošanas cikls (divi soļi uz vienu ieelpu); gan ieelpa, gan izelpa caur degunu, bet, skriešanas tempam pieaugot, ieelpas vajadzētu veikt caur degunu, bet izelpas – caur muti. Pēc fiziskās slodzes spriež par faktoriem, kuri ietekmē elpošanu (dzimums, slodzes ilgums, fiziskā sagatavotība).
Bioloģija 8.3. Kā notiek vielu transports organismos?	Izspēlē lomu spēli par vielu transportu organismā: izlozē lomas (skābeklis, ogļskābā gāze, šūna, asinis, plaušas, ūdens, nieres). Iepazīstoties ar stāstu par nanotehnoloģiju iespējām, risina problēmsituāciju – sakārtot pareizā secībā dotos nanorobota šķērsoto asinsrites sistēmas daļu nosaukumus.	Šī uzdevuma veikšanai ieteicams sadarboties bioloģijas un sporta skolotājiem un lomu spēli izspēlēt sporta zālē.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skriešanas un soļošanas (iešanas) vingrinājumus ieteicams veikt āra vidē visa mācību gada laikā. Piemērotas intensitātes fiziskās aktivitātes labvēlīgi ietekmē skolēnu asinsrites, elpošanas un hormonālo sistēmu, mazina baiļu sajūtu un depresiju, kā arī paaugstina sekmes mācībās. Minimālais nepieciešamais fiziskās aktivitātes daudzums, lai nodrošinātu veselību, augšanu un attīstību: vismaz 60 minūtes vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes + 20 minūtes augsti intensīvas fiziskās aktivitātes vismaz divas reizes nedēļā.
Kam pievērst uzmanību	Svarīgākās muskuļu grupas, kas jāiesilda un jāatsilda skriešanas vingrinājumos: apakšstilbu muskulatūra (ikru muskuļi), augšstilbu priekšējās un aizmugurējās daļas, kā arī muguras lejasdaļas muskulatūra. Ļoti svarīgi ir skriet tā, lai pulss turētos robežās no 120–140 līdz 160 sitieniem minūtē. Šāds skrējienis — aerobās slodzes diapazonā — trenē izturību, nostiprinot sirds un asinsvadu, kā arī elpošanas orgānu sistēmu. Aerobais sliekšnis individuāli var būt augstāks vai zemāks, bet vidēji tas atbilst 160 sitieniem minūtē.

Slēpošana

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvēršana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

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 – drošība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atslēdzēšanas vingrinājumus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: 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	

Moduļa apguves norise

**Pārvietošanās,
kalnā kāpšanas un
bremzēšanas veidi**

Ar skolotāja atbalstu apgūst slēpošanas inventāra (slēpes, nūjas) nešanu un slēpju pielikšanu un nūju paņemšanu.

Ar skolotāja atbalstu apgūst pārvietošanās veidus līdzenumā:

- pārvietošanās pārmaiņus divsolī pa iebrauktu sliedi: uzsākšana un apstāšanās bez un ar nūjām; ar kāpjošiem soļiem bez un ar nūjām; ar skrejošiem soļiem; ar slīdošiem soļiem;
- vienlaikus viensolī;
- vienlaikus bezsolī (atgrūdiens vienlaicīgi ar abām nūjām);
- slidsolī bez nūjām.

Individuāli un grupā pielieto slēpošanas (pārmaiņus divsolis ar kāpjošo, skrejošo un slīdošo soli) pārvietošanās prasmes. Individuāli pielieto slidsoli bez nūjām, pārvietojoties līdzenumā, nelielā nogāzē un nelielā kāpumā.

Ar skolotāja atbalstu apgūst pārvietošanās veidus nogāzēs:

- nobraucienu "kamoliņā" un sēžot uz slēpēm; zemajā stājā; augstajā stājā; atpūtas stājā;
- izpildot tīšu kritienu;
- slīdot no kalna, svaru pārnesot no vienas slēpes uz otru;
- pārvietojoties uz blakus sliedi;
- pārvietojoties sānis pa nogāzi, pagrieziens, pārcilājot slēpes.

Ar skolotāja atbalstu apgūst kalnā kāpšanas veidus:

- kāpumu pārvarēšana "kāpnē" un "pusšķujā".

Ar skolotāja atbalstu apgūst bremzēšanu:

- "pusarklā", "arklā".

Individuāli un grupā pielieto nobrauciena, bremzēšanas un kalnā kāpšanas prasmes.

Apzinās faktorus, kas rada trauksmi/stresu, veicot slēpošanas prasmju uzdevumus, un mācās stresa pārvaldīšanas vingrinājumus.

Ar skolotāja atbalstu vai patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi, plāno tā īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par slēpošanas prasmju apguvi atbilstoši savām spējām un veselībai.

Kustību rotaļas, spēles un piedzīvojumu aktivitātes ziemā	Izveidotajā slēpošanas rotaļu laukumā izmanto pārvietošanās veidus dažādos virzienos. Piemēram, trases garumā noliek daudzkrāsainus konusus vai karodziņus. Uzdevums – aizslīdēt no konusa līdz konusam ar pēc iespējas mazāku soļu skaitu. Skolotājs pirmajā reizē nosaka pārvietošanās veidu, skolēns izvērtē, ar kuru soli var tālāk aizslīdēt, izdara secinājumus un otrajā reizē pats izvēlas pārvietošanās veidu atbilstoši savām spējām. Rotaļa precizitātes sekmēšanai ar slēpošanas un mešanas prasmju savienojumu – “Kurš precīzāks”. Piemēram, laukumā novietots mērķis (aplis, no sniega notīrīts laukums), kurā var iemest sniega pikas. Skolēni darbojas komandās un kopīgi izvēlas, kādā soli slēpos līdz norādītajai vietai. Izveido sniega piku un met mērķi, tad slēpo atpakaļ pie savas komandas dalībniekiem. Sadarbojoties ņem vērā citu vajadzības un spējas, lai sasniegtu konkrēto mērķi. Plāno un piedalās pārgājienā uz slēpēm, iekļaujot tajā apgūtās orientēšanās prasmes un komandu veidojošos uzdevumus. Piemēram, rotaļa “Zaķīšu jautrā slēpošana”, kurā pa līku loču taciņām, slēpojot pēc norādēm, ir jāatrod zaķīšu mājiņa ar pārsteiguma uzdevumu.
Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Ar skolotāja atbalstu izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst šādus vingrinājumus. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju, izpildot vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). 2. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot personisko ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 3. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi, ko izpilda 7–12 min. vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs. Izzina, analizē un izvērtē slēpošanas distances garumu, veic to atbilstoši savām spējām un veselībai. Piedaloties pārgājienā ar slēpēm, lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības un dzīvesveida kontrolēšanai.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mācību satura apguves mērķim slēpošanā, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni diskutē un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu slēpošanas nodarbībās, piemēram, kāpēc jārespektē citi slēpotāji nobraucienos no kalna vai distances veikšanas laikā. Kritiski izvērtē, vai slēpošanas vietas reljefs atbilst slēpotāja sagatavotībai un vai slēpotājam ir slēpošanai piemērots apģērbs, kas aizsargā no apsaldēšanās (ērts, viegls sporta apģērbs, kas nelaiž cauri vēju un lietu) un piemēroti apavi (lai zābaki neuzberztu tulznas). Ziemas pārgājiena laikā modelē, plāno un analizē rīcību traumū un apsaldējumu gadījumos, kad ir nepieciešams sniegt pirmo palīdzību.

Mācību līdzekļi**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Vienam skolēnam – slēpes (pāris), slēpju stiprinājumi (pāris), nūjas (pāris), slēpju zābaki (pāris), slēpju apstrādes līdzekļi.

Mācību vide

Slēpošanas mācību laukumi slēpošanas soļu izpildīšanai, mācību distance, slēpošanas trases āra vidē atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēnam jāveido izpratne par drošības noteikumu un personīgās higiēnas ievērošanu, atbilstoša apģērba lietošanu slēpošanas nodarbībās. Skolēns sāk izpildīt uzdoto uzdevumu tikai pēc skolotāja norādēm. Skolēns stundā lietojamo inventāru izmanto tikai ar skolotāja atļauju un tam paredzētajām aktivitātēm. Distanču slēpošana ir vienkāršāka, jo slīdot netiek sasniegts ļoti liels ātrums un ir samērā viegli noturēt līdzsvaru un veikt pagriezienus, tāpēc ieteicams to apgūt kā pirmo no visiem slēpošanas veidiem. Ieteicamais slēpju garums klasiskajā stilā ir 14–20 cm, bet slidsolī – 3–10 cm virs slēpotāja auguma garuma. Savukārt slēpju nūju garumu klasiskajam stilam var aprēķināt ar formulu $\text{auguma garums} \times 0,85$, bet slidsolim – $\text{auguma garums} \times 0,90$. Organizējot slēpošanas nodarbības, jāņem vērā laikapstākļi un vieta, lai tie atbilstu skolēnu spējām, veselībai un drošībai. Pārvietošanās, slīdēšanas, bremzēšanas vingrinājumi jāsāk apgūt pakāpeniski – no vienkāršākā uz sarežģītāko – un nobraucieni sākumā jāveic no lēzenām nogāzēm.
Kam pievērst uzmanību?	Vispirms ieteicams apgūt slēpošanas klasisko stilu un pēc tam slēpot slidsolī. Kad abi slēpošanas stili apgūti, tos var arī kombinēt atkarībā no tā, kurš ir piemērotāks konkrētam trases posmam. Slēpojot klasiskajā solī, vajadzētu izmantot trases, kas ir gludi nolīdzinātas, ar iepriekš iebrauktām divām paralēlām slīdēm.

Slidošana

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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 izvirza 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 – drošība; vērtība – veselība)

Moduļa apguves norise

Pamatstājas	Ar skolotāja atbalstu apgūst slidotāja pamatstāju (ievēro slidotāja taisnās līnijas principu – deguns, ceļgali un slidu purngali atrodas vienā līnijā): • kājas plecu platumā, saliektas ceļgalos, mugura taisna, bet noliekta uz priekšu, rokas priekšā, skats uz priekšu. Ar skolotāja atbalstu apgūst vingrinājumus, turoties ar rokām pie borta: • ar seju pret bortu, abas rokas uz borta – pārmaiņus saliektas kājas celšana priekšā; • ar sānu pret bortu, viena roka uz borta – pārmaiņus saliektas kājas celšana priekšā; • pārmaiņus saliektas kājas celšana priekšā, mainot roku novietojumu – priekšā, uz gurniem, uz ceļgala, sānis un augšā. Ar skolotāja atbalstu apgūst vingrinājumus uz vietas, balstoties ar slidām uz ledus: • pamatstāja, rokas priekšā. Saliektas kājas celšana priekšā – izpilda pārmaiņus ar labo un kreiso kāju, turot rokas uz gurniem, sāniem, augšā vai ar rokām satverot priekšā saliekto kāju. Kontrolē savas emocijas un saglabā labvēlīgu attieksmi saskarsmē ar citiem. Apzinās faktorus, kas rada trauksmi/stresu, veicot slidošanas prasmju uzdevumus, un mācās stresa pārvaldīšanas vingrinājumus. Ar skolotāja atbalstu vai patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi, plāno tā īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par slidošanas prasmju apguvi atbilstoši savām spējām un veselībai.
Slidojuma uzsākšana, apstāšanās – bremzēšana	Ar skolotāja atbalstu apgūst vingrinājumus slidojuma uzsākšanai: • slidojuma uzsākšana no starta stāvokļa ar paralēlām slidām – slidojumu uzsāk, sperot pirmo soli uz priekšu gan ar labo, gan ar kreiso kāju; • slidojuma uzsākšana no “L” starta stāvokļa – slidojumu uzsāk, sperot pirmo soli uz priekšu gan ar labo, gan ar kreiso kāju; • slidojuma uzsākšana no “V” starta stāvokļa – slidojumu uzsāk, sperot pirmo soli uz priekšu gan ar labo, gan ar kreiso kāju. Ar skolotāja atbalstu apgūst apstāšanās – bremzēšanas vingrinājumus ar seju uz priekšu slidojuma virzienā: • pēc trīs soļu ieskrējiena – bremzēšana ar vienu slidu uz iekšējās šķautnes, velkot kāju no aizmugures. Vingrinājumu izpilda pārmaiņus gan ar labo, gan ar kreiso slidu. Patstāvīgi seko līdzi savam mācīšanās procesam, izvērtē paveikto pēc paša radītiem slidošanas prasmju kritērijiem un izdara secinājumus, ko un kā varētu izpildīt citādi, lai uzlabotu savu sniegumu. Reflektē par savu kustību pieredzi, apgūstot slidošanas vingrinājumus, un diskutē ar citiem par to.

Slidojums pāri laukumam	Ar skolotāja atbalstu apgūst vingrinājumus slidojumam uz priekšu un uz aizmuguri: • slīdējums uz priekšu: no pamatstājas (papēži kopā, rokas priekšā) izpilda atgrūdienu ar kāju. Kāju, ar kuru izpilda atgrūdienu, paceļ priekšā. Izpilda pārmaiņus gan ar labo, gan ar kreiso kāju, turot rokas uz gurniem, uz ceļgala, lejā, sānis, priekšā un augšā; • slīdējums uz aizmuguri pēc atgrūdienu: no pamatstājas (rokas priekšā, saliektas uz borta) izpilda atgrūdienu ar abām rokām no borta un slīd uz aizmuguri, balstoties uz vienas kājas un turot rokas priekšā. Ar skolotāja atbalstu apgūst vingrinājumus slidojumam pāri laukumam: • slidojuma uzsākšana no starta stāvokļa ar paralēlām slidām; • apstāšanās – bremzēšana, velkot slidu no aizmugures; • slīdējums uz vienas slidas uz priekšu un uz aizmuguri, mainot roku novietojumu – priekšā, uz gurniem, uz ceļgala, sānis un augšā. Patstāvīgi un sadarbojoties ar citiem, mērķtiecīgi izpilda daudzveidīgus slidošanas prasmju apguves vingrinājumus. Pēc skolotāja ierosmes veido jaunus, paša izdomātus vingrinājumus, tādējādi attīstot radošo domāšanu. Piemēram, veido šķēršļu joslu, kurā iekļauti elementi šķēršļu aplidošanai, izpilda dažādas kustības (pietupienus, pagriezienus, apstāšanos), nepārtraucot slidojumu.
Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Ar skolotāja atbalstu izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst šādus vingrinājumus. • Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: - vispārējo koordināciju, izpildot vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši slidošanas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni diskutē un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu slidošanas nodarbībās. Piemēram, kāpēc slidojot jāievēro un jārespektē citi slidotāji, vai jāizvairās no sadursmēm ar tiem. Apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju orientēties telpā, operatīvi novērtēt radušos situāciju slidošanas laukumā un reaģēt uz to ar racionālām darbībām, piemēram, konkrētu rīcību, lai izvairītos no sadursmēm ar citiem cilvēkiem.
Jēdzieni: slidojums, bremzēšana, borts, šķautne, puspietupiens, dziļais pietupiens, asmens, taisnās līnijas princips	

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Slidas.

Mācību vide

Slidotava atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai gan slēgtās telpās, gan āra vidē.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēnam jāveido izpratne par drošības noteikumu un personīgās higiēnas ievērošanu un atbilstoša apģērba lietošanu. Mācīšanas stratēģijas mācību procesā paredz daudzveidīgu kustību un elementu apgūšanu, tajā iesaistot pēc iespējas vairāk maņu un lielāku vingrinājumu daudzveidību. Skolotājam ir jādemonstrē dažādi slidošanas vingrinājumi, to variācijas vai kombinācijas, bet skolēnam jāseko līdzi skolotāja kustībām un jāatdarina tās, jo tas palīdz vieglāk iegaumēt un atcerēties kustības. Skolotājs labo kļūdas izpildījumā. Jāakcentē, ka skolēnam • jāvizualizē un jācenšas domās atkārtot un atcerēties kustības pirms vingrinājuma izpildes; • jākoncentrējas vingrinājuma izpildes laikā, lai netraucētu citiem un apgūtu kustības pareizi; • jāgūst pārliecība un jārod iedrošinājums, lai viņš, pildot vingrinājumus, nedomātu par kritieniem un nebaidītos no tiem. Vingrinājumus izpilda, pakāpeniski palielinot sarežģītību: vingrinājuma izpilde pie borta, uz vietas un kustībā pāri laukumam, slidojumu veicot gan uz priekšu, gan atmuguriski. Iesācējiem jāslido tuvāk laukuma malai vai jāturas pie kāda lietpratēja, tādējādi netiks traucēti pārējie, kā arī tiks ievērota drošība, izvairoties no sadursmes ar meistarīgākajiem un ātrākajiem slidotājiem. Visi priekšmeti, kas var apdraudēt skolēna un apkārtējo drošību, jāatstāj ārpus ledus laukuma. Ja ir nepieciešams sakārtot savas slidas, tas ir jā dara pie laukuma apmalēm vai uz soliņa ārpus laukuma.
Kam pievērst uzmanību?	Viens no svarīgākajiem slidošanas priekšnosacījumiem ir pareiza slidu zābaku aizšņorēšana. Ja tas tiks izdarīts nepareizi, piemēram, pārāk cieši, būs grūti kustēties. Lai iemācītos slidot, ir jāizvēlas piemērotas slidas; iesācējiem ērtākas slidošanai parasti ir hokeja slidas. Mācoties slidot ar hokeja slidām, atspēršanās tiek veikta uz sāniem, bet, izmantojot daiļslidošanas slidas, jāatsperas ar robiņiem, kas iestrādāti slidā. Slidošanas apmācībā jāievēro šādi principi: • no vienkāršā uz sarežģīto, no lēnākā uz ātrāko; • slidotāja stājas taisnās līnijas princips – deguns, ceļgali un slidu purngali atrodas uz vienas līnijas.

Peldēšana

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvēršana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

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 lietūs vai ir pārāk liels karstums. (F.Li.3.) - Nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm uz/pie ūdens, jādoma 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 izvirza 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, uzņemas 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 (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.) - Darbojas atbilstoši pirmās palīdzības darbību secībai negadījuma vietā, pieņem pamatotu lēmumu par palīdzības dienestu izsaukšanu. (=F.9.4.7.)	- Attīsta ieradumu pirms peldēšanās 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 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)
Jēdzieni: 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	

Moduļa apguves norise

Iepazīšanās ar ūdens īpašībām	Ar skolotāja atbalstu apgūst • sagatavojošos vingrinājumus ūdenī. Piemēram, staigā pa baseina dibenu individuāli vai, turoties pie partnera, maina virzienu (uz priekšu, atmuguriski, sānis), izmantojot dažādus priekšmetus (bumbu, rotaļlietu, vingrošanas apli, porolona nūju), izpilda palēcienus no pietupiena, atbalstot rokas pret ūdeni; izpilda dažādas kustības ar rokām; skrien sīkiem soliņiem; • vingrinājumus ūdens blīvuma un pretestības sajušanai. Piemēram, izpilda sitienus ar plaukstām vai dūrēm pa ūdens virsmu (pirksti izplesti vai sakļauti); izpilda kustības ar plaukstām dažādos virzienos zem ūdens; veic kustības, turot rokās dažādus priekšmetus; • elpošanas un iegremdēšanās ūdenī vingrinājumus. Piemēram, elpo ar ieelpas aizturi un izelpu ūdenī, pieradina acis, ausis, degunu pie ūdens, pūš burbuļus, stāvot ūdenī, pietupienā paceļ gumijas rotaļlietas, kas atrodas zem ūdens; • vingrinājumus gulēšanai uz ūdens. Piemēram, turoties pie kāda priekšmeta (dēlītis, porolona nūja), noguļas uz ūdens; veido “pludiņu”; veido “zvaigznīti” uz vēdera vai muguras; • vingrinājumus kāju darbībai. Piemēram, sēžot uz baseina malas, izpilda dažādas kustības ar kājām lēnākā un ātrākā tempā; guļot ūdenī uz krūtīm vai uz muguras, izpilda dažādas kustības ar kājām, turoties pie kāda priekšmeta vai ar pieaugušā palīdzību.
Iepazīšanās ar ķermeņa pārvietošanos ūdenī	Ar skolotāja atbalstu apgūst • vingrinājumus gulēšanai uz ūdens. Piemēram, izpilda slīdējumu uz krūtīm, uz muguras, uz sāna vai pēc atgrūdienu no baseina dibena veido “skrūvēti”; • vingrinājumus ar kāju un roku kustībām. Piemēram, guļus uz krūtīm vai uz muguras izpilda dažādas kustības ar kājām, turot rokas dažādos stāvokļos (abas rokas augšā, viena roka augšā, otra – lejā, rokas gar sāniem); veic brīvas kustības ar kājām un rokām, peldot cauri vingrošanas apliem vai zem porolona nūjām, virzoties uz priekšu, atpakaļ, pa apli; izpilda slīdējumu uz krūtīm un vienu īrienu ar abām rokām; • lēcienus ūdenī. Piemēram, lēciens ūdenī no baseina malas, saglabājot vertikālu ķermeņa stāvokli, vai ar dažādiem priekšmetiem rokās vai cauri vingrošanas aplim; • lietīšķās peldēšanas vingrinājumus. Piemēram, ieelpo, aiztur elpu, ienirst un zem ūdens izpilda brīvas kustības ar rokām un kājām, virzoties uz priekšu, vai paceļ priekšmetu no baseina dibena.

Peldēšanas stilu elementu apgūšana	Ar skolotāja atbalstu apgūst - kāju darbības un roku īrienu vingrinājumus. Piemēram, ar pleznām kājās un kāju darbību kā kraulā peld uz krūtīm un uz muguras; darbojas dažādos tempos, amplitūdās, vienlaikus, pamīšus; elpo ar izelpu ūdenī; peld, neizceļot rokas no ūdens – “suniski”; izpilda dažādu veidu un trajektoriju īrienus tikai ar labo, tikai ar kreiso roku guļus uz krūtīm; izpilda īrienus pārmaiņus ar abām rokām; - peldēšanu uz krūtīm un uz muguras ar roku un kāju darbību pilnīgā koordinācijā. Piemēram, izpilda kāju darbību kraulā ar pretestību vai ar partneri; izpilda 3–5 ciklus kraulā uz krūtīm, tad nākamā īriena sākumā pagriežas uz muguras un izpilda 3–5 ciklus uz muguras. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķus peldētprasmi apguvē, veido kritērijus, pēc kuriem izvērtē, vai mērķis ir sasniegts, kas izdevās un kas tik labi nesanāca, lai gūtu atgriezenisko saiti par to, kas apgūts un kas vēl jāmacās, un plāno turpmāko darbību. Novērtē arī kļūdas un izmanto šo novērtējumu pieredzes uzkrāšanai un nākamā mērķu koriģēšanai.
Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Skolotāja vadībā izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Attīsta fiziskās spējas, apgūstot prasmes rotaļās, šķēršļu joslās, komandu spēlēs, dejās ūdenī un ūdens aerobikā. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, plāno tā īstenošanas soļus, veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas fiziskās spējas un uzlabotu sniegumu. Patstāvīgi analizē fizisko spēju saistību ar personiskajām īpašībām un individuālo veselību. Rotaļās un spēlēs, ūdens aerobikā tiek iekļauti iepriekš apgūtie vingrinājumi ūdenī; tos izpilda gan individuāli, gan pāri vai mazā grupā. Piemēram, ūdenspolo spēlē – aizraujošā komandu spēle ūdenī ar bumbu - uzlabo peldētprasmi; - apgūst spēju pretoties nogremdēšanai; - uzlabo individuālo drošību uz ūdens; - sekmē izturības attīstību. Sadarbojas grupā, kontrolē savu rīcību, emocijas, izvērtē citu spējas un veido uzdevumus, lai sekmīgi pilnveidotu peldētprasmi un spēles elementus. Ūdens aerobikā tiek ietverti dažādu sporta veidu vingrinājumi vai elementi, piemēram, boksa, skriešanas, lēkšanas, kā arī rumbas vai citu deju kustības.

Drošas rīcības prasmju attīstīšana

Ar skolotāja atbalstu izzina, analizē un izvērtē dažādas iespējamās bīstamās situācijas ūdenī, pieņem izsvērtus lēmumus, uzņemas atbildību par tiem un droši rīkojas, piemēram, gadījumā, ja sākas panika, jo ir notikusi aizrīšanās ar ūdeni.

Drošības apmācības praktiskajā daļā

- iepazīstas ar glābēju inventāru (laiva, glābšanas dēlis, pludiņi, bojas, niršanas aprīkojums, hidrokostīmi, sviežamās līnes, auklas, pirmās palīdzības manekens);
- apgūst peldēšanu ar piecām dažādu veidu glābšanas vestēm;
- apgūst glābšanu no krasta ar sviežamās līnes vai improvizēta glābšanas līdzekļa palīdzību;
- apgūst pareizu lēkšanu;
- apgūst “bezkontakta” glābšanu;
- iemācās, kā rīkoties, lai samazinātu riskus peldvietā un ūdenī.

Apgūstot peldētprasmi, attīsta ieradumu ievērot peldvietās vai peldbaseinos izvietoto drošības informāciju, kā arī ieradumu būt pietiekami patstāvīgam, lai pateiktu nē, ja kāds aicina uz pārdrošu rīcību vai pats grasās tā rīkoties.

Mācību līdzekļi**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis.

Mācību vide

Peldbaseins vai atklāta ūdenstilpe atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Resursi

Porolona nūjas, gumijas rotaļlietas, dažāda izmēra un formas bumbas un dēļi, peldēšanas lāpstīņas, roku un kāju plezinas, ūdens aerobikas cimdi, manžetes potītēm, balansa dēlis, *step-up* soliņš ūdens aerobikai, peldēšanas gumija, glābšanas veste, glābšanas palīgīdzekļi.

Starppriekšmetu saikne

Fizika 8.5. Kāpēc ķermeņi var peldēt šķidrums un gaisā?	Eksperimentē un raksturo ķermeņa peldēšanas nosacījumus ūdenī.	Mācību priekšmetā “Sports un veselība” apgūstot peldēšanas apakšmoduli, peld bez glābšanas vestes vai glābšanas līdzekļiem un pēc tam – ar glābšanas vesti vai glābšanas līdzekļiem. Peld, turoties pie objektiem, kas izgatavoti no dažādiem materiāliem, piemēram, korķa vai putuplasta, un pamato, pie kāda priekšmeta ir iespējams ilgāk noturēties ūdenī.
--	--	--

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Fiziskās aktivitātes (rotaļas, šķēršļu joslu pārvarēšana, komandu spēles, dejas) notiek ūdenī līdz jostasvietai vai krūtīm, izmantojot dažādus priekšmetus – bumbas, porolona nūjas, gumijas rotaļlietas, dažāda izmēra un formas dēļišus, peldēšanas lāpstīņas. Drošības mācīšanas praktisko daļu ieteicams apgūt, piemēram, organizējot speciālas drošības dienas pie/uz ūdens un uzaicinot speciālistus – instruktorus no Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienesta, Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta, Pašvaldības policijas, Valsts policijas, Latvijas pludmales glābēju asociācijas. Papildus peldētprasmes apguvei ļoti svarīgi ir veicināt skolēnu izpratni un iemācīt, kā rīkoties dažādās neparedzētās, bīstamās situācijās pie/uz ūdeņiem. Drošības noteikumi jāievēro, peldoties gan baseinos, gan atklātās ūdenstilpēs. Atrodoties vieniem pašiem pie ūdeņiem, skolēniem dažkārt ļoti gribas palīlīties draugiem ar dažādām izpriecām ūdenī, dižoties uz citu fona un rīkoties mulķīgi, pārgalvīgi. Mācoties drošību uz ūdens, ir svarīgi, lai skolēni iegūtu pieredzi, kā izmantot glābšanas vestes, kas ir izplatītākais individuālais glābšanas līdzeklis. Tās var būt divu veidu: piepūšamās un no viegla, cieta materiāla. Glābšanas veste nodrošina cietušā apgriešanos uz muguras 5 sekunžu laikā un peldēšanu 50 grādu leņķī attiecībā pret ūdens virsmu. Cilvēka mute atrodas 12 cm virs ūdens virsmas. Atkarībā no apstākļiem ūdenī ir dažādu tipu drošības un glābšanas līdzekļi. Pirmais tips – glābšanas veste, kas ir paredzēta ilgākai izdzīvošanai atklātā ūdenī tālu no krasta, kur glābšana var kavēties (notur ap 90 kg smagu cilvēku). Otrais tips – glābšanas veste, kas izmantojama gan pieaugušajiem, gan bērniem mierīgos iekšzemes ūdeņos. Trešais tips – glābšanas veste, kuru izmanto dažādās sporta aktivitātēs ūdenī, piemēram, ūdensslēpošanā. Ceturtais tips – dažādi glābšanas palīglikdzekļi, kurus izmanto palīdzības sniegšanai ūdenī, piemēram, glābšanas riņķis. Piektais tips – glābšanas veste ar paaugstinātu peldspēju; to izmanto dažādos darbos jūrā un glābšanas darbos. Šobrīd jauniešu vidū populāras ir jaunas fiziskās aktivitātes uz ūdens, piemēram, vindsērfings, sērfings, bodibords, veikbords, kaitbords, hoverbords, skimboards u.c. Tādēļ ieteicams pārrunāt ar skolēniem drošības jautājumus, sniegt informāciju, kas ir jāievēro, nodarbojoties ar fizisko aktivitāšu novitātēm uz ūdens, un aicināt patstāvīgi atpazīt riskus un pieņemt drošus lēmumus saistībā ar savu un līdzcilvēku veselību un dzīvību. Skimbords – braukšana ar dēli seklumā; SUP – braukšana pa ūdens virsmu, stāvēt kājās uz dēļa un airējot; veikbords – braukšana ar dēli pa ūdeni pavadā, turoties pie troses; vinsērfings – braukšana pa ūdeni ar buras palīdzību; kaitbords – braukšana pa ūdeni ar pūķa palīdzību.
Kam pievērst uzmanību	Tā kā skolēnu prasmes izpildīt vingrinājumus ūdenī, kā arī ir bailes no ūdens ir atšķirīgas, tad ieteicams sākumā novērtēt katra skolēna individuālo peldētprasmi. Uzdevumi jāuzdod atkarībā no skolēna prasmēm un spējam – jāpiedāvā dažādu grūtības pakāpju uzdevumi, jāvariē vingrinājumu izpildes atkārtojumu un izmēģināšanas reižu skaits un jāsniedz drošības sajūta. Piemēram, “pludiņu” mācās un izpilda nesteidzoties un neuztraucoties, seklākā ūdenī. Pielieto daudzveidīgus vingrinājumus un inventāru. Piemēram, izmantojot vingrošanas apli, porolona nūjas, pārvietojas cauri vai zem tiem, aizturot elpu. Apgūtās prasmes nostiprina rotaļās un spēlēs. Piemēram, rotaļā “Diena un nakts” izpilda “zvaigznīti” uz krūtīm un uz muguras vai rotaļā “Medūza griežas” pārmaiņus izpilda “pludiņu” un “zvaigznītes”. Peldēšanas vingrinājumi sekmē labvēlīgas morfoloģiskas izmaiņas ķermenī (ķermeņa masa, uzbūve, kaulu blīvums), tiem ir pozitīva ietekme uz kardiorespiratoro izturību (sirds, plaušu funkcijas, asinsspiediens), kā arī metabolismu jeb vielmaiņu (cukura līmenis asinīs).

Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvēršana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: 5–6 mācību stundas; papildus apgūst integrēti citos fizisko aktivitāšu moduļos.

Moduļa apguves mērķis: apgūstot un pilnveidojot braukšanas prasmes ar ripojošiem braucamlīdzekļiem, sekmēt aktīva un veselīga dzīvesveida paradumu veidošanos.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
Fizisko aktivitāšu daudzveidība mainās līdzī laika un pieprasījumam. Pilsētvidē ienāk jauni pārvietošanās veidi ar ripojošiem braucamlīdzekļiem, piemēram, skrejriteni, skrituļdēli, skrituļslidām, elektroskrejriteni, lai ātrāk nokļūtu no punkta A uz punktu B. (F.Li.1.)	- Izpilda un pilnveido sagatavojošos vingrinājumus (velšanās, ripošana, griešanās), kas ir nepieciešami, lai brauktu ar ripojošiem braucamlīdzekļiem (ar skrejriteni, pašriti, velosipēdu un/vai skrituļdēli). (F.9.3.2.) - Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus, izvēlas labāko viens vai grupā, apgūstot braukšanas prasmes ar dažādiem ripojošiem braucamlīdzekļiem. (F.9.1.1.2.) - Atbilstoši izvēlētajai pārvietošanās aktivitātei lieto sev piemērotu sporta inventāru un aizsargekipējumu veselības un drošības sekmēšanai. (F.3.1.1.3.); (F.6.1.1.3.); (F.9.1.1.3.) - Izzina, analizē un izvērtē situāciju un pieņem izsvērtus lēmumus, uzņemas par tiem atbildību un droši rīkojas, pārvietojoties ar braucamlīdzekļiem. (F.9.4.2.) - Lieto atbilstošas tehnoloģijas, rada digitālus produktus par savām braukšanas prasmēm un prezentē tos citiem. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Patstāvīgi pieņem labāko risinājumu, kā veikt braukšanas vingrinājumus (ar skrejriteni, pašriti, velosipēdu un/vai skrituļdēli) atbilstoši situācijai un drošai rīcībai. (F.9.1.1.2.) - Pārvietojoties ar ripojošiem braucamlīdzekļiem, spēj ātri izprast sarežģītas situācijas, pieņemt drošus lēmumus negaidītās, bīstamās un arī labvēlīgās situācijās. (F.Li.4.) - Izvērtē un novērt riskus, pieņem lēmumus atbilstoši apkārtējās vides situācijai, braucot ar velosipēdu, mopēdu, skrituļdēli, skrejriteni, skrituļslidām. (F.9.4.2.)	- Attīsta ieradumu dzīvot aktīvu un veselīgu dzīvesveidu. (Tikums – drosme; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu kontrolēt savu rīcību, paust savas emocijas sociāli pieņemamā veidā. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu rūpēties par savu un citu cilvēku drošību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu lietot piemērotu aizsargekipējumu, apģērbu un apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu izturēties ar cieņu pret citiem un rūpēties par savu un cita inventāru. - Attīsta ieradumu ievērot drošības noteikumus. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: ripošana, ieskriešanās, bremzēšana, pedalēšana, pumputrases, lēkšana, “Truša lēcieni”, rotācijas	

Moduļa apguves norise

Sagatavojošie vingrinājumi	Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst dažādus pamatkustību vingrinājumus, kas sekmē koordinācijas attīstību – spēju atšķirt dažādas kustības parametrus (laika, telpiskos, spēka), spēju veikt uzdevumu noteiktā ritmā, orientēties telpā, reaģēt uz situāciju un saglabāt līdzsvaru. Piemēram, vingrinājumos no dažādiem sākuma stāvokļiem soļo, lec, griežas un veļas. Analizē un izvērtē apgūtos daudzveidīgos vingrinājumus vai citu fizisko aktivitāšu elementus (piemēram, vingrošanas vingrojumus vai paš aizsardzības modulī apgūtos akrobātiskos elementus) uz vietas un kustībā, izprot to kontekstu un pielietojumu, pārvietojoties ar ripojošiem braucamlīdzekļiem. Sadarbojas pāri un grupā, iesaistās kopīgā darbā, izrāda pozitīvu attieksmi kolektīvā un rūpējas par pieklājīgām, draudzīgām attiecībām ar apkārtējiem.
Šķēršļotas trases izbraukšana ar dažādas sarežģītības elementiem	Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst stāju un pilnveido pārvietošanos (kustības uzsākšanu, ripošanu, bremzēšanu) ar ripojošiem braucamlīdzekļiem (skūteri, skrituļdēli, skrituļslidām vai velosipēdu) daudzveidīgos vingrinājumos un šķēršļu joslās. Piemēram, brauc starp un pāri šķēršļiem (uzbraucieni, nobraucieni, palēcieni). Balstoties uz iepriekšējo pieredzi, pārvietojoties ar ripojošiem braucamlīdzekļiem, patstāvīgi pilnveido apgūto paņēmieni un elementu stabilitāti. Ar skolotāja atbalstu izveido trasi ar šķēršļu elementiem un veicamiem uzdevumiem velosipēda vadīšanas prasmes pilnveidei un fizisko spēju attīstīšanai (jāveic uz precizitāti, nevis ātrumu). Piemēram, trase, kurā iekļauti šādi elementi: • braukšana taisni, slalombraukšana; • braukšana, pārvadājot kravu – mugursomu plecos vai uz bagāžnieka nostiprinātu kravu; • braukšanas ātruma maiņa (braukt ātri vai lēni); • braukšanas prasmju pārbaude pa dažādiem ceļa segumiem; • situācijas novērtēšana uz ceļa pirms iebraukšanas citā joslā; • šķēršļu apbraukšanas trajektorijas izvēle; • braukšana, turot stūri ar vienu roku un ar otru rādot signālu cita transportlīdzekļa vadītājam; • bremzēšana iepriekš zināmā vai negaidītā laikā un vietā. Izvirza mācīšanās mērķus, patstāvīgi veido kritērijus, pēc kuriem izvērtē, vai mērķis ir sasniegts, un plāno turpmāko darbību. Novērtē arī kļūdas un izmanto šo novērtējumu pieredzes uzkrāšanai un nākamā mērķu korigēšanai. Sadarbojas grupā, kontrolē savu rīcību, emocijas, izvērtē citu spējas un veido uzdevumus, lai sekmīgi izbrauktu šķēršļoto trasi. Prezentē savu sniegumu. Izvērtējot savas spējas un veselību, izvēlas piemērotāko trasi, braukšanas veidu, distanci un droši izpilda uzdevumus.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Fizisko īpašību attīstīšana notiek, apgūstot prasmes vingrinājumos. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, plāno tā īstenošanas soļus, veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas fiziskās spējas un uzlabotu sniegumu. Patstāvīgi analizē fizisko spēju saistību ar personiskajām īpašībām un veselību. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās vingrinās uz vietas un kustībā, ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši pārvietošanās mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Kritiski izvērtē, kāpēc fiziskajās aktivitātēs ar ripojošiem braucamlīdzekļiem vienmēr jālieto aizsargekipējums un jāpārbauda inventārs. Ievēro noteiktās drošības prasības gan BMX trasēs, gan skeitparkos un citās aktivitāšu vietās, lai būtu droša vide visiem dalībniekiem. Piemēram, pārvietojoties mācību laukumā, ievēro kustības pamatvirzienu. Prasmju apguves laikā ar skolotāja atbalstu mācību laukumā modelē dažādas situācijas ceļu satiksmē, piemēram, krustojuma pārbraukšanu ar velosipēdu atbilstoši ceļu satiksmes noteikumiem. Sadarbojoties grupā, izvērtē situāciju, riskus un pieņem izsvērtus lēmumus.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Mācību procesā izmantojamais tehniskais inventārs, balansa dēlis, tramplīns.

Mācību vide

Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, skolas apkārtnē vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinības 6.2. Kas ietekmē objekta kustību?	Eksperimentāli, sadarbojoties grupā, nosaka ceļa seguma ietekmi uz ķermeņa apstāšanos, izvēloties lielumu, kuru mainīs, un lielumu, kuru nemainīs (piemēram, braucot ar velosipēdu dažādās situācijās – dažādi ceļa segumi, ātrumi, dažāda masa).	Praktiski darbojoties ar braucamlīdzekļiem, nosaka (izmērot) un salīdzina bremzēšanas ceļu garumu, braucot pa dažādiem ceļa segumiem.
---	---	---

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Nodarbības vieta jāiekārto atbilstoši skolēnu spējām, veselībai un drošībai. Ja ir iespējams, vislabāk nodarbības vadīt īpaši piemērotā vidē, piemēram, “skeitparkā” vai “pumputrasē”.
Kam pievērst uzmanību	Jāņem vērā katra skolēna pašsajūta un emocionālais noskaņojums vingrinājuma vai elementa izpildes laikā, jāļauj atteikties no kāda vingrinājuma izpildes, ja ir izteikta tāda vēlme; jādod alternatīvs uzdevums atbilstoši stundas tematikai. Stundas ievaddaļā obligāti jāveic iesildošie vingrinājumi, bet nobeigumdaļā – atslābinošie vingrinājumi. Skolēnam jāveido izpratne un jāattīsta ieradums ievērot drošības noteikumus un lietot aizsargekipējumu gan mācību stundā, gan ikdienā, pārvietojoties ar kādu no ripojošajiem braucamlīdzekļiem. Lai skolēns sekmīgi varētu braukt ar ripojošiem braucamlīdzekļiem, ir svarīgi attīstīt kustību koordināciju un apgūt vingrošanas prasmes.

Šķēršļu pārvarēšana (II)

1.–3. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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 atslodīšanās vingrinājumi. (F.Li.3.); (F.Li.4.)	- Pilnveido lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanās 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, velšanās vingrinājumus un pēc slodzes – atslodīšanās vingrinājumus. ((F.3.1.2.2.); F.3.3.2.) - Apgūtās lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanās 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 sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Ar skolotāja atbalstu mērķtiecīgi pārvar šķēršļus, veļoties, kāpjot, rāpojot, lienot 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 laikaapstākļiem. (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 – atslodīšanās 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	

Moduļa apguves norise

Šķēršļu pārvarēšanas (lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanās) pamatkustību pilnveide	Ar skolotāja atbalstu individuāli izpilda dažāda augstuma, tāluma vertikālus un horizontālus lēcienus uz vietas un pārvietojoties, atsperoties ar vienu vai abām kājām ar inventāru un bez tā, mainot virzienu, uz slīpas virsmas un pa dažādiem segumiem telpās un āra vidē. Pārvar dažāda augstuma, garuma vertikālus un horizontālus šķēršļus lecot, lienot, kāpjot, rāpjoties, veļoties. Ar skolotāja atbalstu iztēlojas, kā lec dažādi dzīvnieki, un izpilda to lēcienus savā interpretācijā uz vienas kājas, abām kājām, uz vietas un kustībā uz priekšu, atpakaļ, pa labi, pa kreisi ar un bez mūzikas pavadījuma. Ar skolotāja atbalstu atbilstoši savām spējām nolēc no, uzlec uz dažāda augstuma šķēršļiem ar atšķirīgām virsmām. Ar skolotāja atbalstu un individuāli rāpjas, lien, veļas pa horizontālām, vertikālām un dažāda slīpuma virsmām, izlien cauri dažādiem šķēršļiem uz priekšu un atpakaļ, sānis. Sadarbojoties pāri, pārvietojas šķēršļotā vidē, ievērojot norādītās atzīmes (trepītes, pēdiņas, līnijas, dažāda augstuma šķēršļi, dabas objekti: nokritis zars, celms, peļķe, pauguri, grāvīši utt.) un izvēlas, kā vislabāk veikt šķēršļu pārvarēšanu. Ar skolotāja atbalstu pārvietojas pa horizontālo kāpšanas sienu. Ar skolotāja atbalstu, atbilstoši videi, izvēlas racionālākos šķēršļu pārvarēšanas veidus paša izvēlētā veidā un secībā, ievērojot drošību. Jēdzieni: lēkšana, rāpšanās, vešanās, kāpšana, pārvēlieni, kūlenis, lišanas veidi, balsti (balsts guļus), stājas (pamatstāja, žākstāja, izklupiena stāvokļi), sēdes (balsts sēdus, žāklsēde), līdzsvāri
Šķēršļu pārvarēšanas (lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanās) prasmju apguve rotaļās, spēlēs, šķēršļu joslās un citās fiziskajās aktivitātēs	Darbojas skolotāja organizētās rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās telpās un āra vidē ar lēkšanas, lišanas, kāpšanas, rāpšanās un velšanās elementiem. Novērtē un izvēlas sev veiksmīgāko pārvietošanās veidu, lai apgūtu doto uzdevumu un gūtu pozitīvas emocijas. Piemēram, rotaļā "Makšķere" skolēni nostājas aplī. Aplī vidū stāvošais skolēns tur rokās auklu, kurai galā iesiets smilšu maisiņš, un griež auklu riņķī gar zemi. Tai brīdī, kad maisiņš tuvojas skolēnu kājām, viņi palecas uz augšu, lai neskartu maisiņu (palecas ar abām kājām reizē, uz labās kājas, uz kreisās kājas, stāvot atmuguriski, paši izvēlas lēcieni veidu). Šķēršļu joslas posmos ar skolotāja atbalstu vai pats izvēlas dažādus šķēršļu pārvarēšanas veidus vai secību, piemēram, lec pa pēdīnām (uz zemes uzzīmētām, izveidotām), rāpo starp priekšmetiem, izlien caur šķēršļiem uz priekšu vai atmuguriski, uz vēdera, pievelkoties ar rokām, rāpjas pa vingrošanas vai kāpšanas sienu, pārkāpj šķēršļus sāniski. Ar skolotāja atbalstu, sadarbojoties pāri vai mazā grupā, izmanto radošās domāšanas stratēģijas, rada jaunas idejas spēlēm, rotaļām, to nosacījumiem un kopīgi izvēlas labāko risinājumu uzdevuma veikšanai. <i>Piedzīvojumu aktivitātēs</i> un orientēšanās vingrinājumos izmanto apgūtās šķēršļu pārvarēšanas prasmes, pārvarot dažādus šķēršļus. <i>Vingrošanas vingrinājumos</i> ar skolotāja atbalstu mērķtiecīgi apgūst velšanos, pārvēlienus, kūlenus, lišanas veidus, balstus (balsts guļus), stājas (pamatstāja, žākstāja, izklupiena stāvokļi), sēdes (balsts sēdus, žāklsēde), līdzsvarus (līdzsvars uz labās kājas, rokas sānis). <i>Pašaizsardzības vingrinājumos</i> izmanto velšanās, pārvēliena, kūleņa un stājas prasmes, lai apgūtu specifiskos aizsardzības vingrinājumus savas drošības sekmēšanai.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Ar skolotāja atbalstu izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Fizisko spēju attīstīšana notiek, pilnveidojot šķēršļu pārvarēšanas prasmes šķēršļu joslās, kustību rotaļās un spēlēs gan telpās, gan ārā. Ar skolotāja atbalstu izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un izpilda šādus vingrinājumus. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). 2. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs līdz 5 min. 3. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši šķēršļu pārvarēšanas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās. Ar skolotāja atbalstu apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju orientēties telpā. Piemēram, rotaļas “Aklās visticīņas” laikā attīsta prasmi ekstremālās dzīves situācijās atrast izeju no telpas.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumiem nepieciešamais inventārs, dažāda izmēra konusi, šķēršļi, statīvi, barjeras, trepītes, krāsainās komandu vestītes, paklāji, dažāda augstuma un platuma soli, nūjas, vingrošanas kastes, horizontālā kāpšanas siena, dažāda veida āra un telpu konstrukcijas.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, rotaļu, spēļu laukumus gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtējā vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēnam jāveido izpratne par drošības noteikumu un personīgās higiēnas ievērošanu, atbilstoša apģērba lietošanu. Skolēni sāk izpildīt uzdevumu tikai pēc skolotāja norādēm. Skolēni stundā lietojamo inventāru izmanto tikai ar skolotāja atļauju un tam paredzētajām aktivitātēm. Atgriezenisko saiti sniedz gan skolēns skolotājam, gan skolēns skolēnam, izmantojot sarunu un lietojot vienkāršus, saprotamus jēdzienus. Skolotājs izmanto motivējošu atgriezenisko saiti, mutiski komentējot redzēto un izceļot, kas izdevās, kā arī rosina domāt, kas jādara, lai skolēns uzlabotu savu sniegumu. Nodarbības organizācijas vieta ir jāizvēlas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Vingrināšanās uzdevumos atkarībā no skolēna prasmēm un spējām vēlams iekļaut: daudzveidīgus vingrinājumus, variējot to izpildes atkārtotības un izmēģināšanas reižu skaitu; apgūto prasmju nostiprināšanu rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās; individuāli piemeklētus dažādu grūtības pakāpju uzdevumus skolotāja noteiktos, atšķirīgos attālumos; variantus, kuros skolēns, veicot uzdevumus, ar pieaugušā atbalstu atbilstoši videi izvēlas racionālākos šķēršļu pārvarēšanas veidus paša izvēlētā secībā, ievērojot drošību.
Kam pievērst uzmanību?	Izpildot dažādus lēkšanas vingrinājumus, jāpievērš uzmanība piezemēšanās tehnikai un vietas segumam, lai netiktu gūtas traumas.

4.–6. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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
- Atbilstoši iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumi pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, piemērots apģērbs un apavi mazina traumatisma riskus. (F.Li.3.; F.Li.4.) - Uz veselību orientētās fiziskās aktivitātēs iespējams izmantot daudzveidīgas šķēršļu pārvarēšanas prasmes. (F.Li.1.) - Atbilstoši katra indivīda veselībai izpildot šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus šķēršļu joslās vai vingrinājumu apļos, tiek sekmēta fizisko spēju attīstība. (F.Li.3.)	- 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.) - 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.) - Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas uzlabo fizisko sagatavotību, seko līdzi tās izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.) - Lieto laika apstākļiem atbilstošu apģērbu un apavus atbilstoši fizisko aktivitāšu mērķim un vietai. (F.3.3.4.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Kombinē, savieno un savstarpēji saista šķēršļu pārvarēšanu ar citām pamatkustībām, izmantojot daudzveidīgu inventāru individuāli un, sadarbojoties pāri, dažādās vidēs. (F.6.1.2.1.; F.6.1.2.2.) - Patstāvīgi sagatavojas fiziskajām aktivitātēm ar šķēršļu pārvarēšanu, ievēro personīgo higiēnu un seko līdzi fizisko aktivitāšu daudzumam un saturam savā dienas režīmā. (F.6.3.4.; F.6.3.5.) - Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvu lēmumu sekmēšanai, lai izpildītu darbības ierobežotā laika posmā un palielinātu personīgo drošību. (F.6.4.4.)	- Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, darbojoties ārā fiziskajās aktivitātēs, izturēties draudzīgi pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba) - Attīsta ieradumu rūpēties par savu un citu cilvēku drošību un veselību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)

Moduļa apguves norise

Vingrošanas vingrinājumi	Patstāvīgi savieno velšanos, pārvēlienus, kūleņus, balstus (balsts guļus), stājas (pamatstāja, žākļstāja, izklupiena stāvokļi), sēdes (balsts sēdus, žākļsēde), līdzsvaru un citus akrobātiskos elementus dažādās kombinācijās ar mūzikas pavadījumu un bez tā. Sadarbojoties mazā grupā, mūzikas pavadījumā veido vingrošanas kompleksus, kas ietver vingrošanas, dejas un akrobātikas elementus. Patstāvīgi seko līdzī savam mācīšanās procesam, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem, izdara secinājumus, ko un kā varētu izpildīt citādi, lai uzlabotu savu sniegumu. Patstāvīgi veido kombināciju lēkšanai ar auklu (arī ar garo auklu).
Šķēršļu pārvarēšanas prasmju pielietojums citās fiziskajās aktivitātēs	<i>Sporta spēlēs un vienspēlēs</i> racionāli izmanto šķēršļu apvadišanas prasmes, apspēlējot pasīvos vai aktīvos aizsargus. Mērķtiecīgi izpilda lēkšanas vingrinājumus (uz augšu un tālumā) zināmās un jaunās situācijās atbilstoši sporta spēles specifikai. <i>Viegatlētikas vingrinājumos</i> pilnveido dažāda augstuma, tāluma vertikālus un horizontālus lēcienus uz vietas un pārvietojoties. Ar dažāda veida lēcieniem pārvar horizontālus un vertikālus šķēršļus uz dažādām virsmām, dažādās vidēs un pa dažādu reljefu. Ar skolotāja atbalstu izvēlas savai veselībai un fiziskajām spējām atbilstošāko lēkšanas veidu un izpilda lēcienus, izvērtē paveikto un izdara secinājumus, ko un kā varēja izpildīt citādi, lai uzlabotu savu sniegumu. Sadarbojoties pāri vai mazā grupā, veido un modelē vingrinājumu aplū, izmantojot dažādus šķēršļu pārvarēšanas veidus savienojumā ar citām pamatkustībām. Izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un apsver turpmākos soļus savu prasmju pilnveidei. Kontrolē savas emocijas un saglabā labvēlīgu attieksmi saskarsmē ar citiem. Apzinās faktorus, kas rada trauksmi/stresu, veicot šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus, un mācās stresa pārvaldīšanas vingrinājumus. <i>Piedzīvojumu aktivitātēs un tūrisma trasēs</i> pārvar šķēršļus, izmantojot lēkšanas, velšanās, rāpšanās, rāpošanas, kāpšanas un līšanas prasmes. <i>Pašaizsardzības vingrinājumos</i> izmanto velšanās, pārvēliena, kūleņa un stājas elementus, lai apgūtu specifiskos aizsardzības vingrinājumus savas drošības palielināšanai. <i>Pārvietojoties ar braucamlīdzekļiem</i>, veic dažādu šķēršļu, figūru apbraukšanu pa dažādu reljefu un virsmām. <i>Ziemas aktivitātēs</i> pārvar šķēršļus pārvietojoties pa dažādām virsmām un reljefu. Pilnveido sadarbības prasmes, izsaka savu viedokli, uzklausa citus un kopīgi atrod veiksmīgāko risinājumu konkrētā vingrinājuma izpildē atbilstoši visu dalībnieku spējām, veselībai un drošībai.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Atbildīgi un patstāvīgi sagatavojas fiziskajām aktivitātēm, rīkojas ar skolotāja atbalstu, mācās patstāvīgi pārvaldīt savas emocijas vingrinājumu izpildes laikā. Fiziskās spējas attīsta, pilnveidojot lēkšanas, līšanas, kāpšanas, rāpšanās, velšanās prasmes spēlēs, šķēršļu joslās, vingrinājumu kopumos gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām un iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību, izpildot šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās vingrinās uz vietas un kustībā, ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši šķēršļu pārvarēšanas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Izpildot priekšmetu pārvietošanas vingrinājumus, paredz bīstamas situācijas, atpazīst iespējamos riskus, pieņem lēmumus drošai rīcībai un uzņem atbildību par savas un citu drošības un veselības saglabāšanu. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju ātri orientēties šaurās, nepazīstamās telpās. Piemēram, ar aizsietām acīm pārvietojas no mīksta materiāla izveidotā labirintā ar mīkstiem šķēršļiem. Pēc skolotāja norādījuma šķēršļus pārvar dažādos veidos – lienot, rāpojot vai pārkāpjot un ar rokām taustot labirinta malu vai sienu.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažāda izmēra konusi, šķēršļi, statīvi, barjeras, trepītes, krāsainās komandu vestītes, paklāji, pufi, soli, nūjas, vingrošanas kastes, horizontālā kāpšanas siena, dažāda veida āra un telpu konstrukcijas.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtnē vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēnam jāveido izpratne par drošības noteikumu un personīgās higiēnas ievērošanu. Skolēni sāk izpildīt uzdoto uzdevumu tikai pēc skolotāja norādēm. Skolēns stundā paredzēto inventāru izmanto tikai ar skolotāja atļauju un tam paredzētajām aktivitātēm. Atgriezenisko saiti sniedz gan skolēns skolotājam, gan skolēns skolēnam, izmantojot sarunu un lietojot vienkāršus, saprotamus jēdzienus. Skolotājs izmanto motivējošu atgriezenisko saiti, mutiski komentējot redzēto un izceļot, kas izdevās, kā arī rosina domāt, kas jādara, lai skolēns uzlabotu savu sniegumu. Jāņem vērā nodarbības organizēšanas vieta un gadalaiks, ievērojot skolēnu veselību un drošību.
Kam pievērst uzmanību?	Izpildot šķēršļu pārvarēšanas uzdevumus, jāievēro droša distance. Pirms sākt izpildīt šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus, it sevišķi akrobātikas elementus, obligāti ir jāiesildās, lai mazinātos traumu iespējamība. Veidojot šķēršļu joslu ar šķēršļu pārvarēšanas uzdevumiem āra vidē, jāuzmanās, lai uzdevuma izpildes virsma nebūtu mitra, slidena vai smilšaina, jo tas rada traumu risku.

7.–9. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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

Moduļa apguves mērķis: atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai patstāvīgi izvēlēties šķēršļu pārvarēšanas veidus dažādās vidēs un savienot tos ar citām pamatkustībām daudzveidīgos vingrinājumos, spēlēs un piedzīvojumu aktivitātēs.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Lēkšanas vingrinājumi nostiprina balsta un kustību orgānu sistēmu. (F.Li.2.) - Kāpšanas vingrinājumi veicina simetrisku ķermeņa muskulatūras attīstību, kā arī rada nepieciešamību salāgot kustības ar prāta darbību. (F.Li.2.) - Darbojoties parkūrā, atbilstoši situācijai ir ātri jāizvēlas vispiemērotākais pārvietošanās veids. (F.Li.1.)	- Izvirza mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanas soļus, novērtē savu sniegumu šķēršļu pārvarēšanas prasmi savienojumā ar citām pamatkustībām dažāda garuma distancēs pa daudzveidīgām virsmām, reljefu un dažādās vidēs. (F.9.1.2.1.) - Izvēlas dažādas stratēģijas un taktiskos variantus, lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.9.3.3.) - Izvēlas un izpilda iesildīšanās un atšildīšanās vingrinājumus atbilstoši savai veselībai, fiziskajām spējām un fiziskās aktivitātes specifikai. (F.9.3.2.) - Veicot šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus, imitē traumu gūšanas situācijas un pieņem izsvērtus lēmumus rīcībai pirmās palīdzības sniegšanas gadījumā. (F.9.4.7.) - Izpildījis kustību koordināciju, ātrumu, spēku un vispārējo izturību sekmējošus vingrinājumus, analizē un pēc iepriekš izvirzītajiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Analizē, izvērtē un savieno šķēršļu pārvarēšanas prasmes ar citām pamatkustībām, izvēlas darbību secību un droši pārvietojas pa dažādu reljefu atbilstoši laikapstākļiem. (F.9.1.2.1.); (F.9.1.2.2.) - Analizē sev nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavotības vingrinājumu slodzi atbilstoši savām darba spējām un veselībai, novērtē savu sniegumu un nepieciešamības gadījumā koriģē slodzi. (F.9.3.3.)	- Attīsta ieradumu apgūtās šķēršļu pārvarēšanas prasmes pielietot jaunās reālās situācijās atbilstoši savai veselībai un spējām. (Tikums – drosme; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu atpazīt riskus, pārdomāt, pieņemt lēmumu un droši rīkoties. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, piedaloties fiziskajās aktivitātēs, kas saistītas ar šķēršļu pārvarēšanu, ievērot savu un līdzcilvēku drošību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: šķēršļu pārvarēšana, parkūrs, stratēģija, taktika, fiziskās aktivitātes specifika	

Moduļa apguves norise

Vingrošanas vingrinājumi	Patstāvīgi un sadarbojoties ar citiem, daudzveidīgos vingrinājumos savieno un pilnveido akrobātiskos elementus un veido akrobātisko vingrojumu kompozīcijas ar un bez mūzikas pavadījuma. Sadarbojoties apvieno deju, sporta aerobikas, akrobātikas un vingrošanas elementus atbilstoši visu interesēm, spējām un veselībai un rada jaunas un noderīgas idejas, tās īsteno un prezentē. Analizē, izvērtē un pieņem lēmumus vingrinājumu slodzes un apjoma dozēšanai un sporta inventāra izvēlei atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, videi un drošībai. Izvērtē citu cilvēku emocijas un rīcības motīvus un pielāgo savu uzvedību un komunikācijas veidu atbilstoši situācijai. Saskata iespējas izmantot apgūtās šķēršļu pārvarēšanas prasmes fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai un savas labsajūtas sekmēšanai, piemēram, piedaloties dažādu grūtības pakāpju pārgājienos.
Šķēršļu pārvarēšanas prasmju pielietojums citās fiziskajās aktivitātēs	<i>Sporta spēles un vienspēles.</i> Kombinē šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumus (lēcieni augstumā un tālumā) ar priekšmetu pārvietošanas prasmēm atbilstoši sporta spēles vai vienspēles specifikai, lai pilnveidotu uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus dažādās situācijās. <i>Piedzīvojumu aktivitātēs</i> tūrisma trasēs izmanto kāpšanu, rāpšanos pa slīpi un vertikāli nostiprinātām virvēm, kārtīm, līšanu un izlīšanu zem dabiskiem un konstruētiem šķēršļiem. <i>Pašaizsardzības vingrinājumos</i> izmanto velšanās, pārvēliena, kūleņa un stājas elementus, lai apgūtu specifiskos aizsardzības vingrinājumus savas drošības palielināšanai. <i>Pārvietojoties ar sporta inventāru,</i> veic dažādu šķēršļu, figūru apbraukšanu pa dažādu reljefu un virsmām. <i>Ziemas aktivitātēs</i> pārvar šķēršļus, pārvietojoties pa dažādām virsmām un reljefu. <i>Viegatlētikas vingrinājumos</i> veselības atbalstam izmanto personisko individuālo tehnoloģiju risinājumus, t.sk. mobilās lietotnes, GPS tehnoloģijas, soļu skaitītājus, sirds frekvences mērītājus, atpazīst pašsajūtas izmaiņas, kontrolē pulsu un novērtē savas spējas ilgstošā fiziskā darbībā – izpildot dažāda augstuma, attāluma horizontālus un vertikālus lēcienus un lēcieni sērijas. Sadarbojoties pāri vai mazā grupā, veido un modelē šķēršļu joslas, izmantojot dažādus šķēršļu pārvarēšanas veidus savienojumā ar citām pamatkustībām atbilstoši videi, pieejamiem daudzveidīgiem resursiem un savai un citu drošībai. Pilnveido sadarbības prasmes, izsaka savu viedokli, uzklausā citus un kopīgi pieņem veiksmīgāko risinājumu konkrētā vingrinājuma izpildē atbilstoši visu dalībnieku spējām, veselībai un drošībai.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Attīsta fiziskās spējas, pilnveidojot šķēršļu pārvarēšanas prasmes spēlēs, šķēršļu joslās, vingrinājumu kopumos vai vingrinājumu apļos gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, plāno tā īstenošanas soļus, veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas fiziskās spējas un uzlabotu sniegumu. Patstāvīgi analizē fizisko spēju saistību ar personiskajām īpašībām un individuālo veselību un izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši šķēršļu pārvarēšanas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Patstāvīgi izpilda ātruma vingrinājumus, lai palielinātu kustību reakcijas ātrumu, atsevišķas kustības ātrumu un sekmētu spēju ātri reaģēt ekstremālās dzīves situācijās. Piemēram, ar skolotāja atbalstu izpilda vienkāršākos parkūra vingrinājumus, pārvarot dažāda augstuma šķēršļus (vingrošanas kastes, solus, barjeras) gan telpā, gan ārā. Darbojoties šķēršļu pārvarēšanas vingrinājumos, paredz bīstamas situācijas, atpazīst riskus, analizē domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu savas un citu drošības un veselības saglabāšanai.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažāda izmēra konusi, šķēršļi, statīvi, barjeras, “trepītes”, krāsainās komandu vestītes, paklāji, soli, nūjas, vingrošanas kastes, zemie batuti, horizontālā kāpšanas siena, dažāda veida āra un telpu konstrukcijas.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, rotaļu, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtējā vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēnam jāveido izpratne par drošības noteikumu un personīgās higiēnas ievērošanu. Atgriezenisko saiti sniedz gan skolēns skolotājam, gan skolēns skolēnam, izmantojot sarunu un lietojot vienkāršus, saprotamus jēdzienus. Skolotājs izmanto motivējošu atgriezenisko saiti, mutiski komentējot redzēto un izceļot, kas izdevās, kā arī rosina domāt, kas jādara, lai skolēns uzlabotu savu sniegumu. Šķēršļu joslas etapus var izvietot haotiski pa laukumu/zāli, lai skolēni paši varētu izvēlēties veikšanas secību atbilstoši savām spējām un veselībai. Stundā nepieciešamo inventāru ir vēlams novietot pieejamā vietā, lai skolēni paši izvēlētos sev nepieciešamo.
Kam pievērst uzmanību?	Pakāpeniski palielina šķēršļu pārvarēšanas augstumu, tālumu, attālumu starp šķēršļiem un slodzes intensitāti. Ieteicams mainīt konkrētā vingrinājuma slodzi, ņemot vērā skolēnu vecumposma īpatnības, individuālās spējas un veselību, konkrētās vides apstākļus un drošību. Obligāti jāpārbauda izmantojamā šķēršļa drošība, piemēram, vai nav bojājumu vingrošanas sienā, skabargu uz vingrošanas soliem, spraugu starp paklājiem. Mācīšanas periodā skolotājam jānodrošina aizsardzība un palīdzība; ja nepieciešams, skolēnam jānodrošina individuāls atbalsts uzdevuma veikšanai. Īpaša uzmanība jāpievērš kūleņu izpildei un stājai uz skausta! Ja kūleņu vingrinājumu izpilda tehniski neprecīzi, palielinās slodze uz kakla skriemeļiem, radot lielu traumatisma iespēju. Arī vingrinājumā “stāja uz skausta” kakla daļas skriemeļiem ir pārmērīgi liela slodze, kas var bojāt saišu aparātu.

Priekšmetu pārvietošana (III)

1.–3. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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

Moduļa apguves mērķis: apgūtās priekšmetu pārvietošanās prasmes – mešanu, ripināšanu, tveršanu un sitienus 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 prasmi 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 mērķtieci 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, sitiens pa priekšmetiem, atsitieni pret grīdu, sienu, daudzveidīgi vingrinājumi, iesildīšanās vingrinājumi, atsildīšanās vingrinājumi, sadarbība, sadursme, kustību rotaļas, spēles ar priekšmetu pārvietošanu	

Moduļa apguves norise

Mešanas, ripināšanas, tveršanas un sitienu pa priekšmetu pamatkustību pilnveide	Ar skolotāja atbalstu pilnveido priekšmetu pārvietošanas prasmes – ripina, met, tver un sit/sper priekšmetus vai dabas objektus dažādās vidēs uz atšķirīgiem segumiem. Piemēram, ripina bumbu āra vidē pa zālāju, pa smiltīm, pa cietu segumu, pa nelielu slīpumu lejā un augšā. Vingrinājumos apgūst bumbas kontroli ar visu savu ķermeni – bumbas ripināšanu, tveršanu, mešanu, turēšanu gan ar rokām, gan ar kājām uz dažādiem segumiem. Piemēram, individuāli sit balonu uz augšu un tver to, izmantojot dažādas ķermeņa daļas (rokas, kājas, plecus, galvu, muguru). Vingrinājumos ripina ar abām rokām, ar labo un kreiso roku vai vada ar kāju gan sporta inventāru, gan dabas objektus apkārt sev vai citiem objektiem, mainot kustības virzienu – uz priekšu, pa labi, pa kreisi, atmuguriski. Piemēram, izvēlas sev piemērotu priekšmetu un vada sev apkārt no dažādiem sākuma stāvokļiem mūzikas ritmā, variē uzdevuma izpildi, iesaistot dažādas ķermeņa daļas. Met/tver un sit/sper priekšmetus vai dabas objektus skolotāja noteiktos, atšķirīgos attālumos no dažādiem sākuma stāvokļiem, horizontāli vai vertikāli novietotos mērķos. Veicot uzdevumus, izvēlas sev piemērotākos priekšmetus pēc smaguma, lieluma, formas, krāsas. Ar skolotāja atbalstu izvirza savu mācīšanās mērķi, plāno tālākos darbības soļus un seko to izpildei. Darba gaitā pēc vingrinājumu izpildes kopā ar skolotāju izvērtē, kas izdevās, kam jāpievērš uzmanība, lai gūtu atgriezenisko saiti par to, kas apgūts un kas vēl jāmacās. Piemēram, apvadot šķēršļus, seko līdzī rokās kontaktam ar priekšmetu, pārvietošanās stājai un attālumam no priekšmeta tā apvadīšanas laikā.
Mešanas, ripināšanas, tveršanas un sitienu pa priekšmetu prasmju apguve kustību rotaļās, spēlēs, šķēršļu joslās un citās fiziskajās aktivitātēs	Darbojas skolotāja organizētajās rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās ar priekšmetu pārvietošanu. Pēc skolotāja izskaidrojuma par rotaļas vai spēles norisi aprunājas ar skolēniem/rotaļu partneriem par to, vai ir sapratuši uzdevuma nosacījumus, vienojas par izpildes gaitu un tikai tad sāk to pildīt. Piemēram, rotaļa “Trāpi bumbai” – pēc skolotāja izskaidrojuma abas komandas pārrunā, kāds būs dalībnieku novietojums laukumā un katram precīzākais metiena veids uzdevuma veikšanai. Rotaļu, spēļu laikā mācās ievērot vienkāršus noteikumus. Ar skolotāja atbalstu skolēni paši, darbojoties mazā grupā (3–4 cilvēki), izvēlas inventāru un izdomā alternatīvas kustību rotaļas, spēles, šķēršļu joslas, kurās tiek apvienota dažādu priekšmetu pārvietošana. Apgūst prasmi sadarboties grupā, piemēram, sarunājoties pārliecināties, vai partneris ir sapratis teikto, kā arī paust savas emocijas, rēķinoties ar citu jūtām un vajadzībām, vienlaikus ievērojot personīgo un citu drošību un godīgas spēles noteikumus. <i>Dejās un ritmiskās kombinācijās</i> izpilda dažādu priekšmetu (bumbas, apli, lentas, mīkstās rotaļlietas, lakatiņi, plīvuri) metienus un tvērienus uz vietas un kustībā mūzikas pavadījumā, piemēram, ritmiski soļojot, pamet un notver bumbu sev priekšā, vai izpilda vispārattīstošos vingrojumus uz vietas vai kustībā ar priekšmetu. <i>Piedzīvojumu aktivitātēs</i> ar pieaugušo atbalstu pārvieto nokritušus dabas objektus (zari, nelieli akmeņi) vai dažādus citus priekšmetus, lai veiksmīgi pārvietotos pa noteiktu maršrutu vai orientētos labi pārredzamā apvidū.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Skolotāja vadībā izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Ar skolotāja atbalstu izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei, novērtē savu darbību un apgūst šādus vingrinājumus. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). 2. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs līdz 5 min. 3. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši priekšmetu pārvietošanas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās. Ar skolotāja atbalstu apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju orientēties telpā. Piemēram, rotaļas “Kam ir vairāk?” izpildes laikā (viens no komandas dalībniekiem darbojas ar aizsietām acīm) tiek attīstīta prasme, reaģējot uz dažādiem signāliem, operatīvi novērtēt radušos situāciju telpā un izvairīties no sadursmēm ar citiem dalībniekiem.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažādi dabas objekti, piemēram, zīles, kastaņi, čiekuri, koku lapas; cilvēka veidoti objekti, piemēram, sniega pikas, dažāda izmēra, krāsu, materiāla un faktūras bumbas, pielāgots inventārs (vienreiz lietojamie papīra šķīvīši u.c.), emociju bumbas, reakcijas bumbas, anti-stresa bumbas, žonglēšanas bumbas, vingrošanas bumbas, ķeršanas grozs, pārvietojamie vārti, bumbas ar saiti, “vardītes” mešanai, metamie kauliņi, dažāda izmēra šķēršļi, konusi, statīvi, krāsainās komandu vestītes, lentītes, svāri, mērlente.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtnē vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Starpriekšmetu saikne

Dabaszinības 1.2. Kā pētīt materiālus?	Pēc skolotāja dotā plāna pa soļiem veic eksperimentu, lai pamatotu materiāla izvēli iepriekš noteiktajam mērķim (piemēram, lai spēlētu spēli, kurā jāatsit bumbiņa pret zemi, ir piedāvāta plastmasas bumbiņa un gumijas (kaučuka) bumbiņa – kāda materiāla bumbiņu izvēlēties, un kāpēc?	Mācību priekšmetā “Sports un veselība” veic eksperimentu, pārvietojot dažāda izmēra un formas bumbas vai citus priekšmetus.
Dabaszinības 2.3. Kāpēc notiek kustība?	Novēro un stāsta, kā ķermeņi pārvietojas, ja uz tiem iedarbojas grūžot vai velkot (piemēram, grūžot dažādu izmēru un formu lietas – golfa, tenisa bumbiņas, futbola, volejbola bumbas).	Mācību priekšmetā “Sports un veselība” veic eksperimentu, pārvietojot dažāda izmēra un formas bumbas vai citus priekšmetus. Piemēram, izmantojot divas bumbas, kurām ir atšķirīga masa (viena smaga, otra viegla), vispirms pagrūž smago bumbu, lai tā skartu vieglāko, un otrādi.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēnam jāveido izpratne par drošības noteikumu un personīgās higiēnas ievērošanu, atbilstoša apģērba lietošanu. Skolēni sāk izpildīt uzdoto uzdevumu tikai pēc skolotāja norādēm. Skolēns stundā paredzēto inventāru izmanto tikai ar skolotāja atļauju un tam paredzētajām aktivitātēm. Atgriezenisko saiti sniedz gan skolēns skolotājam, gan skolēns skolēnam, izmantojot sarunu un lietojot vienkāršus, saprotamus jēdzienus. Skolotājs izmanto motivējošu atgriezenisko saiti, mutiski komentējot redzēto un izceļot, kas izdevās, kā arī rosina domāt, kas jādara, lai skolēns uzlabotu savu sniegumu. Jāņem vērā nodarbības organizēšanas vieta un gadalaiks, ievērojot skolēnu veselību un drošību. Vingrināšanās uzdevumos atkarībā no skolēna prasmēm un spējām vēlams iekļaut: daudzveidīgus vingrinājumus, variējot to atkārtotības un izmēģināšanas reižu skaitu; apgūto prasmju nostiprināšanu rotaļās un spēlēs; individuāli piemēlētiem dažādu grūtības pakāpju uzdevumiem.
Kam pievērst uzmanību	Skolēnu prasmes izpildīt vingrinājumus ir atšķirīgas, tāpēc ieteicams sākumā novērtēt katra skolēna individuālās prasmes. Priekšmetu pārvietošanas vingrinājumu izvēlē jāievēro šādi principi: no vienkāršā uz sarežģīto, no vieglākā uz smagāko, no lēnākā uz ātrāko. Prasmīga priekšmetu kontrole garantē, ka vingrinājuma izpildes laikā darbība (kustība) būs veiksmīga.

4.–6. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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
- Atbilstoši iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumi pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, piemērots apģērbs un apavi mazina traumatisma riskus. (F.Li.3.; F.Li.4.) - Uz veselību orientētās fiziskās aktivitātēs iespējams izmantot daudzveidīgas priekšmetu mešanas, tveršanas, ripināšanas un sišanas pa priekšmetiem prasmes. (F.Li.1.) - Priekšmets pārvietojas ātrāk, augstāk, tālāk, ja mešanas kustību savieno ar citām pamatkustībām. (F.Li.1.) - Ar mešanas, tveršanas, ripināšanas un sišanas prasmēm tiek sekmēta fiziskā spēja precizitāte. (F.Li.3.) - 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 jāpieliecās. (F.Li.3.)	- 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.) - 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.) - 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.) - Spēļu vingrinājumus izmanto dažādas stratēģijas un taktiskos variantus. (F.6.2.1.1.) - Analizē, izvērtē un pieņem savai veselībai labvēlīgus lēmumus, izmantojot smagu priekšmetu pārvietošanas prasmes. (F.6.1.3.1.) - Spēlēs ar priekšmeta pārvietošanu ievēro godīgas spēles noteikumus, kontrolē savu uzvedību un emocijas. (F.6.2.1.2.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Kritiski izvērtē un atbilstoši izvēlētajām fiziskajām aktivitātēm izmanto priekšmetu pārvietošanas prasmes. (=F.6.1.3.1.) - Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvu lēmumu sekmēšanai, veicot darbības ierobežotā laika posmā. (F.6.4.4.)	- Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, darbojoties ārā fiziskajās aktivitātēs, izturēties draudzīgi pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba) - 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) - Attīsta ieradumu radīt jaunus risinājumus fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai. (Tikums – drošība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: mešana, tveršana, ripināšana, sitiens pa priekšmetiem, daudzveidīgi vingrinājumi, vingrinājumu kopumi, vingrinājumu kombinācijas, vingrinājumu apļi, šķēršļu joslas, pamatkustību savienojumi, spēles, sporta spēles, vienspēles ar atvieglotiem noteikumiem	

Moduļa apguves norise

**Priekšmetu
pārvietošanas
pamatkustību
savienošana ar
pārvietošanās un
šķēršļu pārvēršanas
pamatkustībām**

Ar skolotāja atbalstu un pašu veidotās šķēršļu joslās āra vidē un telpās savieno priekšmetu pārvietošanu ar citām pamatkustībām. Piemēram, šķēršļu joslā veic vienu posmu, rāpojot un vienlaikus ripinot sev līdzīgu bumbu, savukārt citā posmā uzkāpj uz neliela paaugstinājuma, izpilda piespēli pret sienu, notver bumbu un nokāpj no paaugstinājuma; tālāk vada bumbu ar kāju apkārt vai cauri šķēršļiem u.c.

Izmantojot pieejamos resursus, met, tver, sit/sper grozā, vārtos, pielāgotos mērķos (kastēs, riņķos, uzzīmētos laukumos u.c.), piemēram, met dažādus priekšmetus laukumā izvietotās kartona kastēs noteiktā secībā un, ievērojot noteiktu attālumu.

Patstāvīgi savieno priekšmetu pārvietošanas prasmes ar citām pamatkustībām, dažādos virzienos, pēc dažādiem signāliem, dažādos tempos atbilstoši izvirzītajiem uzdevumiem izmantojot daudzveidīgu inventāru.

Piemēram, uz laukuma izvietoti dažādu krāsu konusi; pēc skolotāja signāla jāapvada bumba visiem vienas krāsas konusiem un jāatgriežas uzdevuma sākuma vietā.

Ar skolotāja atbalstu veido un modelē vingrinājumu aplūkos, kopumus, kombinācijas un šķēršļu joslas atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, videi un drošībai.

Patstāvīgi seko līdž savam mācīšanās procesam, izvērtē paveikto pēc paša radītiem priekšmetu pārvietošanas kritērijiem un izdara secinājumus, ko un kā varētu izpildīt citādi, lai uzlabotu savu sniegumu. Piemēram, ja šķēršļu joslā ir grūtības veikt kādu posmu, izmēģina vairākus variantus, kas atbilst individuālajām spējām un kopīgi ar skolotāju izvēlas piemērotāko izpildes veidu vai pārvietojamo priekšmetu.

**Priekšmetu
pārvietošanas prasmju
pielietojums dažādās
spēlēs, šķēršļu joslās
un citās fiziskajās
aktivitātēs**

Spēlēs, šķēršļu joslās apgūtās priekšmetu pārvietošanas prasmes izmanto vingrinājumos pāri, mazā grupā, dažādās vidēs un nestandarta situācijās.

Mācās formulēt savu viedokli par pārvietošanas vingrinājumos izvēlēta priekšmeta atbilstību konkrētā uzdevuma izpildei, sarežģītībai, izpildes tempam, savām un partneru prasmēm. Uzklausa partnera viedokli, lai pieņemtu kopējus lēmumus, veido ieradumu būt godīgam un atbildīgam, pārvaldīt uzvedību.

Saskata daudzveidīgas iespējas, kur izmantot apgūtus vingrinājumus, piemēram, brīvā laika pavadīšanā organizētās un neorganizētās fiziskajās aktivitātēs. Piemēram, spēlē *Kinn-ball* skolēni paši vienojas par spēlētāju skaitu laukumā, noteikumiem un spēles gaitu.

Mācās izvirzīt savus mācīšanās mērķus un sasniegt tos pa soļiem, patstāvīgi darbojoties pēc paša izstrādāta plāna; atceras, atkārtoti iepriekš mācītos vingrinājumus, savieno tos ar jauniem vingrinājumiem un pilnveido savas prasmes.

Piemēram, patstāvīgi veido jaunus vingrinājumus, kuros jāmet dažādos mērķos (atceras, kā lido vai ripo dažādas formas un smaguma priekšmeti) un apgūtās prasmes savieno ar pārvietošanās vai šķēršļu pārvarēšanas prasmēm.

Mazā grupā veido šķēršļu joslu no skolotāja piedāvātā inventāra, kurā tiek apvienotas priekšmetu pārvietošanas prasmes ar citām pamatkustībām, piemēram, šķēršļu pārvarēšanu un skriešanu.

Ar skolotāja atbalstu atpazīst un formulē problēmu, kas rodas dotā uzdevuma izpildē.

Piemēram, ja nevar aizvest priekšmetu līdz kādam noteiktam mērķim, kopā ar skolotāju izvērtē, ko var darīt citādi – nomainīt priekšmetu, izvēlēties citu formu vai svaru; izvēlēties citu attālumu vai mešanas veidu; uzlabot kādu no fiziskajām spējām, piemēram, roku spēku. Plāno savu turpmāko darbību un uzrauga savu progresu.

Dejās un ritmiskās kombinācijās, pielietojot mešanas/tveršanas prasmes, izmanto daudzveidīgus priekšmetus kombinācijās ar un bez mūzikas pavadījuma, piemēram, met un tver bumbas, vingrošanas aplūš, lentas, plīvurus un citus piemērotus priekšmetus.

Viegatlētikas vingrinājumos, balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm un izvēloties sev atbilstošāko mešanas veidu, met tālumā, noteiktā sektorā. Piemēram, sektors sadalīts dažādos laukumos, katram laukumam piešķirti punkti, uzdevums – iegūt pēc iespējas vairāk punktu ar 5 metieniem. Izdomā taktisko variantu atbilstoši savām spējām un veselībai, izvēlas sev piemērotu inventāru un izpilda metienus. Veic pašnovērtējumu.

Piedzīvojumu aktivitātes. Dodoties pārgājienā, lai pārvarētu gravu vai nelielu upīti, pārvieto dabas objektus (nelieli nokrituši koki, dažāda lieluma zari), kas traucē kustībai.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Atbildīgi un patstāvīgi sagatavojas fiziskajām aktivitātēm. Ar skolotāja atbalstu izpilda vingrinājumus un mācās pārvaldīt savas emocijas. Attīsta fiziskās spējas, pilnveidojot priekšmetu pārvietošanas prasmes spēlēs, šķēršļu joslās gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām un iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei, novērtē savu darbību šādos vingrinājumos. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā, ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši priekšmetu pārvietošanas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Darbojoties priekšmetu pārvietošanas vingrinājumos, paredz bīstamas situācijas, atpazīst riskus un to iespējamās sekas, pieņem drošus lēmumus un uzņemas atbildību par savas un citu drošības un veselības saglabāšanu. Ar koordinācijas vingrinājumiem sekmē spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība). Piemēram, izpildot mešanas/tveršanas vingrinājumus (piespēles) un pēc signāla veicot papildu darbības, attīsta prasmi ātri reaģēt uz negaidītām situācijām.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Mācību bumbas sporta spēļu vingrinājumiem, frīsbija diski, florbola nūjas, bumbiņas, vingrošanas bumbas, dažāda augstuma konusi, dažāda izmēra šķēršļi, statīvi, vienspēļu inventārs, krāsainas komandu vestes.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtnē vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinības 6.2. Kas ietekmē objektu kustību?	Izsaka idejas, kā pārliecināties, ka kustību ietekmē gan veicinošie, gan kavējošie spēki (piemēram, izveido slīpo plakni, pa kuru, mainot dažādus pārklājumus – papīru, audumu, smilšpapīru u.c. –, ripina lodīti, un pēc tam mēra tās noripotā ceļa garumu līdz apstāšanās brīdim).	Mācību priekšmetā “Sports un veselība” veic eksperimentu, ripinot bumbu pa slīpu plakni un dažādiem segumiem. Piemēram, spēlē pārveidotu ķegļu spēles variantu.
---	--	---

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Priekšmeta pārvietošanas vingrinājumu izvēlē jāievēro šādi principi: no vienkāršā uz sarežģīto, no vieglākā uz smagāko, no lēnākā uz ātrāko. Prasmīga priekšmetu kontrole garantē, ka vingrinājuma izpildes laikā darbība (kustība) būs veiksmīga.
Kam pievērst uzmanību?	Vingrinājumos jāpievērš uzmanība bumbas turēšanas atšķirībām atkarībā no sporta spēles specifikas. Ripinot priekšmetus pa grīdu vai ķermeņa daļām, kustībai jābūt vienmērīgai (priekšmets nedrīkst lēkāt) un plūstošai; izpildot metienus, rokas jāiztaisno pilnībā. Sniedzot atbalstu skolēnam, skolotājam jāpārbauda, kā uzdevums paveikts, jāpiedāvā ieteikumi pilnveidei, jāvērtē, sniedzot mutisku aprakstu.

7.–9. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	--	---	--	---	---	--------------------------------

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

Moduļa apguves mērķis: atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai patstāvīgi izvēlēties dažādus priekšmetus un pārvietot tos daudzveidīgos vingrinājumos, vingrinājumu kopumos un spēlēs savienojumā ar citām pamatkustībām.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Izmantojot jau esošās prasmes un zināšanas par priekšmetu pārvietošanu, iespējams tās iekļaut jaunās, daudzveidīgās spēlēs un vingrinājumos. (F.Li.2.) - Lai izvairītos no skeleta un muskuļu traumām, mācību stundas ievaddaļā un nobeiguma daļā jāveic atbilstoši iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumi. (F.Li.3.; F.Li.4.) - 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.) - Saspringtā vai strīdīgā spēles situācijā apzināti jāizmanto savas domāšanas, emociju un uzvedības stiprās puses. (F.Li.3.)	- Analizē, izvērtē un pielieto priekšmetu pārvietošanas prasmes vieglatlētikas un spēļu vingrinājumos pazīstamās un jaunās situācijās, izvirza mācīšanās mērķus, patstāvīgi pieņem lēmumus to īstenošanai. (F.9.1.3.1.) - Izvēlas dažādas stratēģijas un taktiskos variantus, lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.9.3.3.) - Izvēlas un izpilda iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus atbilstoši savai veselībai, fiziskajām spējām un fiziskās aktivitātes specifikai. (F.9.3.2.) - Analizē, izvēlas un izmanto priekšmetu pārvietošanas vingrinājumu kopumus savas vispārējās fiziskās sagatavotības uzlabošanai, dozē slodzi atbilstoši savām darba spējām un izvērtē izmaiņas. (F.9.3.3.) - Izzina, analizē, izvērtē un izprot smagu priekšmetu pārvietošanas prasmes un pieņem savai veselībai labvēlīgu lēmumu. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Analizē, izvērtē un mērķtiecīgi izvēlas labāko risinājumu priekšmetu pārvietošanai vieglatlētikas, spēļu vingrinājumos un to kopumos un veic tos, darbojoties pazīstamās un jaunās situācijās. (F.9.1.3.1.) - Kritiski izvērtē, patstāvīgi pieņem lēmumus, plāno vingrinājumu kopumus savu prasmju un fiziskās sagatavotības uzlabošanai atbilstoši veselības stāvoklim un drošībai. (F.9.3.3.)	- 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) - Attīsta ieradumu apgūtās priekšmetu pārvietošanas prasmes pielietot jaunās reālās situācijās atbilstoši savai veselībai un spējām. (Tikums – drosme; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu apgērbties atbilstoši fizisko aktivitāšu specifikai, laikapstākļiem un norises vietai. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: mešana, tveršana, ripināšana, sitieni pa priekšmetiem, daudzveidīgi vingrinājumi, vingrinājumu kopumi, stratēģija, taktika, spēles specifika, sirds – asinsvadu sistēma, vielmaiņa, imūnsistēma	

Moduļa apguves norise

Priekšmetu pārvietošanas pamatkustību savienošana ar pārvietošanās un šķēršļu pārvēršanas pamatkustībām	Patstāvīgi un, sadarbojoties ar citiem, mērķtiecīgi veido un izpilda daudzveidīgus vingrinājumus, kuros savieno un pilnveido priekšmetu pārvietošanas prasmes ar citām pamatkustībām, izmantojot daudzveidīgu inventāru atšķirīga garuma distancēs. Piemēram, āra vidē izveidotā "biatlona" trasē vienu etapu veic pārvietojoties, nākamajā izpilda metienus norādītās zonās, nākamajā atkal pārvietojas un nākamajā izpilda metienus kustīgos mērķos. Analizē, izvērtē un pieņem lēmumus vingrinājumu slodzes un apjoma dozēšanai un sporta inventāra izvēlei atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, videi un drošībai. Piemēram, variē "biatlona" trases garumu, reljefu, zonā un mērķi metamo priekšmetu lielumu un smagumu, izvēlas individuālu mešanas attālumu. Izvērtē citu cilvēku emocijas un rīcības motīvus un pielāgo savu uzvedību un komunikācijas veidu atbilstoši situācijai. Iekļaujas grupā un sadarbojas ar dažādiem cilvēkiem, lai sasniegtu konkrētu mērķi. Saskata iespējas izmantot apgūtās prasmes fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai un savas labsajūtas sekmēšanai. Piemēram, kopīgi ar draugiem izveido komandu un līdzdarbojas organizētās fiziskajās aktivitātēs savā skolā vai dzīvesvietā drošā un veselīgā vidē.
Priekšmetu pārvietošanas pielietojums dažādās spēlēs, vingrinājumu kopumos un citās fiziskajās aktivitātēs	<i>Spēļu vingrinājumi.</i> Apgūtās prasmes izmanto dažādu spēļu vingrinājumos, piemēram, izpilda piespēles pāri kustībā, izmantojot dažādus priekšmetus, piemēram, piepūšamās, gumijas bumbas, porolona kubus, atsīt un tver dažāda lieluma un faktūras bumbas, piemēram, <i>Kinn-ball</i> bumbu, izpilda noslēdzošo metienu norādītā mērķī. Spēļu vingrinājumus izpilda dažādās vidēs uz dažādiem segumiem, piemēram, zāliena, smiltīm. Pēc skolotāja ierosmes veido jaunus, pašu izdomātus vingrinājumus, tādējādi sekmējot radošo domāšanu. Piemēram, pārvietojoties ar piespēlēm, brīvi improvizē piespēles veidu un pārvietošanās virzienu pēc piespēles. Apgūtās prasmes un zināšanas lieto spēlēs, kas ir pārveidoti klasiskie sporta veidi – piemēram, ar mainītu inventāru, noteikumiem un spēles ilgumu, samazinātu laukumu un spēlētāju skaitu. Darbojoties dažādās spēlēs, piemēram, spēlē "dvieļu bols", mācās izmantot piemērotu stratēģiju, izvērtēt tās pielietošanas efektivitāti, plānot darbības sava un komandas snieguma uzlabošanai. <i>Dejas un ritmikas vingrinājumi.</i> Patstāvīgi vai grupā īsteno radošo procesu, racionāli pielieto apgūtās priekšmetu pārvietošanas prasmes, lai radītu oriģinālas idejas un veidotu jaunas dejas, kustību kombinācijas, vingrošanas vingrinājumus vai etīdes mūzikas pavadījumā. <i>Vieglatlētikas vingrinājumi.</i> Met un grūž dažāda smaguma pielāgotus priekšmetus gan tālumā, gan mērķos, sektoros. Mazā grupā veido vingrinājumu aplū, kopumus, kuros pilnveido apgūtās prasmes un attīsta biomotorās spējas. Vingrinājumu kopumos ieteicams iekļaut 8–10 darbības etapus – "stacijas". Vingrinājumu izpildes laikā kontrolē pašsajūtas izmaiņas, pulsu, elpošanas ritmu, novērtē savas spējas fiziskajā darbībā un nosprauž reālus mērķus turpmākajam darbam. <i>Piedzīvojumu aktivitātes.</i> Dodoties pārgājienā, patstāvīgi analizē savas darbības, kas saistītas ar priekšmetu, tostarp smagu priekšmetu, pārvietošanu, un pieņem veselībai labvēlīgus lēmumus.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Attīsta fiziskās spējas, pilnveidojot priekšmetu pārvietošanas prasmes spēlēs, šķēršļu joslās, vingrinājumu kopumos vai vingrinājumu apļos gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, plāno tā īstenošanas soļus, veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas fiziskās spējas un uzlabotu sniegumu. Patstāvīgi analizē fizisko spēju saistību ar personiskajām īpašībām, individuālo veselību un izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā, ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši priekšmetu pārvietošanas mērķim, uzdevumam un norises vietai. Izvēloties spēļu laukumus dažādās vidēs, izvērtē to drošības atbilstību fiziskajai aktivitātei. Darbojoties priekšmetu pārvietošanas vingrinājumos, paredz bīstamas situācijas, atpazīst riskus, analizē domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu savas un citu drošības un veselības saglabāšanai. Ar priekšmetu pārvietošanas vingrinājumiem sekmē spēju ātri un operatīvi pieņemt lēmumu ierobežotā laika posmā. Piemēram, piespēles laikā saņemot kādas noteiktas sporta spēles bumbu, ātri izvēlas turpmāko darbību – mest to grozā (basketbola bumbu), sist vārtos (futbola bumbu) vai mest vārtos (handbola bumbu).

Mācību līdzekļi**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Mācību bumbas sporta spēļu vingrinājumiem, frisbija diski, florbola nūjas, bumbiņas, vingrošanas bumbas, dažāda augstuma konusi, dažāda izmēra šķēršļi, statīvi, vienspēļu inventārs, krāsainas komandu vestes.

Mācību vide

Āra vide priekšmetu pārvietošanai pa atšķirīgām virsmām, dažādu segumu (smilšu, zālāja, speciāla) laukumiem, kuru norobežošanai var izmantot dažādus tīklus, konusus, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas. Sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa priekšmetu pārvietošanai atbilstoši skolēnu drošībai un veselībai.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēns stundā lietojamo inventāru izmanto tikai ar skolotāja atļauju un tam paredzētajām aktivitātēm. Darbības vieta jāizvēlas atbilstoši gadalaikam, skolēnu veselībai un drošībai un jāveido skolēnam ieradums ievērot drošības noteikumus jebkuras spēles laikā. Skolēns veic pašvērtējumu pēc skolotāja dotā snieguma līmeņa apraksta.
Kam pievērst uzmanību?	Skolēniem jādarbojas vingrinājumu kopumos atbilstoši savām spējām un veselības stāvoklim. Komandas jāveido ar nelielu dalībnieku skaitu, lai katrs dalībnieks varētu iesaistīties spēles situācijās un gūt gandarījumu par spēli. Spēlēs slodze jāvariē, mainot laukuma izmērus un spēles laiku.

Kustību rotaļas un spēles, sporta spēles un vienspēles (IV)

1.–3. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	--	---	--	---	---	--------------------------------

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 spēles 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 – atslodzes vingrinājumus. (F.3.3.2.) - Ar kustību rotaļām un spēlēm uzlabo fiziskās spējas – koordināciju, vispārējo izturību, lokanību un līdzsvara saglabāšanu – atbilstoši savai 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 apģērbu 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 – atslodzes 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	

Moduļa apguves norise

Skolotāju dotās kustību rotaļas un spēles	Ar skolotāja atbalstu darbojas kustību rotaļās un spēlēs • āra vidē. Piemēram, kustību rotaļa “Čaklās vāveres” – iepriekš izveidota kvadrāta stūros uzzīmēti četri apli vai novietotas tvertnes (kartona kastes, spainīši), kurās ielikts vienāds skaits priekšmetu (zīles, kastaņi, čiekuri, lapas). Pie katra apla nostājas pa komandai; visās komandās ir vienāds dalībnieku skaits. Pēc skolotāja dota signāla rotaļas dalībnieki pulkstenrādītāja kustības virzienā skrien uz blakus esošo kvadrāta stūri, lai paņemtu tur noliktos priekšmetus un nestu tos atpakaļ uz savu stūri; katrs dalībnieks drīkst paņemt tikai vienu priekšmetu. Skolotājs pēc brīža dod signālu, lai skolēni beigtu darbību; tad komandu dalībnieki saskaita, cik priekšmetu ir pārnēsuši dotajā laika posmā; • telpās. Piemēram, kustību rotaļa “Autobuss” – skolēni brīvi izvietojas laukumā un pēc skolotāja dotās komandas uzsāk soļot vai skriet, atdarinot šofera stūrēšanu mašīnā un cenšoties izvairīties no saskriešanās ar citiem satiksmes dalībniekiem. Rotaļu var izpildīt, darbojoties komandā – autobusu ar pasažieriem vada šoferis, un šajā norisē tiek iekļauti ceļu satiksmes noteikumi; • ar muzikālo pavadījumu. Piemēram, kustību rotaļa “Dabas parādības” – skolotājs nosauc dažādas dabas parādības (piemēram, vējš, krusa) un skolēni tās atdarina mūzikas pavadījumā. Ar skolotāja atbalstu, darbojoties rotaļā, izvirza pilnveidojamo pamatkustību apguves mērķi un seko tā izpildei. Kustību rotaļu nosacījumu izpildei komandā skolēni mācās sadarboties, sarunāties, ieklausīties visos dalībniekos un vienoties par kopīgu komandas darbību.
Skolēnu pašu radītas jaunas kustību rotaļas	Skolotāja pamudināti, skolēni paši izdomā un iesaka zināmai rotaļai vairākus variantus, piemēram: • mainīt pārvietošanās veidu; • mainīt izmantojamo priekšmetu formu, lielumu un skaitu; • mainīt darbības laukuma izmērus, formu un norises vidi; • variēt vadošo dalībnieku skaitu; • variēt dalībnieku skaitu komandā; • variēt spēles ilgumu; • mainīt esošos noteikumus. Piemēram, kustību rotaļā “Vilks gravā” tiek sašaurināts vai paplašināts gravas laukums vai nozīmēti vairāki “vilki”. “Kazas” pārvietojas skrienot vai lecot, turklāt gravā tiek ievietoti dažādi šķēršļi. Uzdodot jautājumu “Kā būtu, ja ...?”, skolotājs aicina skolēnus izdomāt pēc iespējas vairāk atbilžu variantu, tā mudinot radīt jaunas, netradicionālas idejas.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Rotaļu norises laikā apgūst sociāli emocionālās mācīšanās prasmes – piekrist darboties tā, kā ir piedāvājis cits dalībnieks, pieņemt grupas vajadzības, kā arī atpazīst citu dalībnieku sejas izteiksmes un ķermeņa valodas saistību ar konkrētu emociju. Skolotāja vadībā izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Ar skolotāja atbalstu izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un izpilda šādus vingrinājumus. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un izvēlēties tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; līdzsvara izjūtu. 2. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi, ko izpilda līdz 5 min. vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs. 3. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši stundas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Ar skolotāja atbalstu veido rotaļu vai spēļu nosacījumus; to izpildes laikā apgūst un pilnveido zināšanas un prasmes par ceļu satiksmes noteikumiem, piemēram, rotaļā "Autobuss". Pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu rotaļās un spēlēs. Ar skolotāja atbalstu apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas uzlabo spēju orientēties telpā. Piemēram, visas rotaļas, kuru izpildes laikā notiek pārvietošanās ierobežotā laukumā, attīsta prasmi izvairīties no sadursmēm ar citiem cilvēkiem ekstremālās dzīves situācijās.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažādi dabas objekti, piemēram, zīles, kastaņi, čiekuri, koku lapas; cilvēka veidoti objekti, piemēram, sniega pikas, dažāda izmēra, krāsu, materiāla un faktūras bumbas, pielāgots inventārs (vienreiz lietojamie papīra šķīvīši u.c.), emociju bumbas, reakcijas bumbas, anti-stresa bumbas, žonglēšanas bumbas, krāsainās komandu vestītes, metamie kauliņi, ķeršanas grozs, bumbas ar saiti, dažāda izmēra šķēršļi, konusi

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtnē vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Rotaļās un spēlēs ir svarīgi ievērot drošības noteikumus. Kustību rotaļās un spēlēs jāizmanto daudzveidīgs inventārs. Skolēni jāiepazīstina ar kustību rotaļas būtību, norises veidu un noteikumiem. Jāņem vērā kustību rotaļas, spēles norises vieta un gadalaiks, ievērojot skolēnu veselību un drošību. Darbojoties kustību rotaļās un spēlēs āra vidē saulē, jāliek galvā cepure, jāuzmanās no saules apdegumiem un jādzer daudz ūdens. Atgriezenisko saiti dod gan skolēns skolotājam, gan skolēns skolēnam, izmantojot sarunu un lietojot vienkāršus, saprotamus jēdzienus. Skolotājs izmanto motivējošu atgriezenisko saiti, mutiski komentējot redzēto un izceļot, kas izdevās, kā arī rosina domāt, kas jādara, lai skolēns uzlabotu savu sniegumu.
Kam pievērst uzmanību	Kustību rotaļām un spēlēm jāatbilst skolēnu intelektuālās attīstības līmenim un interesēm un jābūt daudzveidīgām, jo tas paaugstina skolēnu motivāciju piedalīties fiziskajās aktivitātēs. Kustību rotaļas vai spēles intensitātei jābūt atbilstošai katra skolēna spējam un veselībai. Rotaļu vai spēļu laikā jāseko līdzi skolēnu slodzei un, ja nepieciešams, jāorganizē atpūtas pauzes ar relaksējošiem vingrinājumiem.

4.–6. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	------------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

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 spēles un vienspēlēs.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Ar sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumiem tiek veicināta vielmaiņa, kā arī imūnsistēmas, sirds un asinsvadu, kaulu un muskuļu sistēmu veselība. (F.Li.3.) - Sporta spēļu vingrinājumi uzlabo fiziskās spējas, un tas ļauj ātri reaģēt un pieņemt drošus lēmumus negaidītās dzīves situācijās. (F.Li.4.)	- Patstāvīgi analizē, izvērtē apgūtās pamatprasmes un pieņem lēmumu pielietot tās sporta spēlēs un vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem. (F.6.2.1.1.) - Sadarbojoties pāri vai mazā grupā, sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumos izpilda vienkāršus uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus. (F.6.2.1.1.) - 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.) - Lieto elpošanas un relaksācijas vingrinājumus stresa pārvarēšanai dažādās spēļu situācijās. (F.6.3.1.); (F.6.2.1.2.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- 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.) - Izmanto vingrinājumus, kas veicina ātru domāšanu un operatīvu lēmumu pieņemšanu, izpildot darbības ierobežotā laika posmā. (F.6.3.3.)	- Attīsta ieradumu sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumu situācijās apzināties savas vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu darbības izpildes gaitā koncentrēties uz sasniedzamo rezultātu. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums) - Attīsta ieradumu radīt jaunus risinājumus fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai. (Tikums – drosme; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu mācību stundā izmantoto inventāru pēc nodarbības nolikt tam paredzētajā vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: sporta spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, spēles situācijas, vienkārši uzbrukuma un aizsardzības paņēmieni	

Moduļa apguves norise

Sporta spēļu apguve	Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi atbilstoši sporta spēles specifikai apgūst • uzbrucēja stāju, pārvietošanos un apstāšanos, izpilda skrējienus ar ātruma un virziena maiņu, izrāvienus, izmanto māņu kustības; • aizsarga stāju, pārvietošanos un apstāšanos. Vingrinājumus izpilda soļa stājā, paralēlā (frontālā) stājā ar pārvietošanos dažādos virzienos un bumbas/priekšmeta atņemšanu; • bumbas vadīšanu ar roku, kāju vai priekšmetu rokā. Vingrinājumus izpilda uz vietas, kustībā ar bumbas atlēciena augstuma vai virziena maiņu; • bumbas/priekšmeta uzņemšanu/tveršanu dažādos tvērienos; • bumbas/priekšmeta piespēlēšanu ar vienu vai abām rokām; • metienu/sitienu izpildi no vietas un kustībā no dažādiem attālumiem un leņķiem attiecībā pret grozu/vārtiem. Ar skolotāja atbalstu apgūst vienkāršus uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus, spēlējot ar mazāku dalībnieku skaitu komandā (piemēram, spēle 1:1; 2:2 vai 3:3) un nosacītas konkurences (līdzvērtīgi spēlētāji) apstākļos uz samazināta vai nestandarta laukuma. Tas palielina katra spēlētāja iespēju iesaistīties spēlē un pieņemt lēmumu par savu nākamo darbību, lai sasniegtu konkrētu mērķi. Sarežģītās situācijās mērķtiecīgi izmanto efektīvu spēles stratēģiju un taktiskos paņēmienus. Izvērtē savu un komandas dalībnieku sniegumu, lai to uzlabotu.
Vienspēļu apguve	Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi atbilstoši tīkla vienspēles (piemēram, badmintons vai galda teniss) specifikai apgūst • spēlētāja stājas un pārvietošanos; • raketes tvērienu (tā izvēle atbilst sitiena veidam); • sitienu veidus – no labās vai no kreisās puses, no augšas vai no apakšas, ar raketes priekšpusi vai mugurpusi, atbildes sitieni un uzbrukuma sitieni. Atbildes sitienu izmanto, uzņemot pretinieka serves vai uzbrukuma sitienus. Uzbrukuma pamatsitiens ir gremde; • serves veidus – īso, augsti tālo, plakano servi. Ar skolotāja atbalstu apgūst vienkāršus uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus tīkla vienspēlēm. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst vienkāršu mērķa vienspēļu, piemēram, kriketa vai bočes, pamattaktiku: • novērtē faktorus, kas ietekmē lēmuma pieņemšanu – izvērtē spēles vietu, laikapstākļus, noteikumus un mērķa novietojumu; • pielieto atbilstošu taktisko paņēmieni, lai iegūtu pēc iespējas labāku punktu skaitu. Saskata daudzveidīgas iespējas izmantot apgūtos vingrinājumus, piemēram, fiziski aktīvā brīvā laika pavadīšanā organizētās un neorganizētās fiziskajās aktivitātēs.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Atbildīgi un patstāvīgi sagatavojas fiziskajām aktivitātēm. Ar skolotāja atbalstu darbojas un mācās patstāvīgi pārvaldīt savas emocijas sporta spēlēs un vienspēlēs. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko līdzi tās izmaiņām un iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību, veicot šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā, ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). Darbība sporta spēlēs un vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem ir cieši saistīta ar kognitīvajām spējām, piemēram, prognozēšanu, vizualizēšanu, plānošanu un lēmumu pieņemšanu. Piemēram, basketbola spēles metienu vingrinājumos ir svarīgi koncentrēties metiena izpildei, aprēķināt, ar kādu spēku izpildīt metienu, vizualizēt, kā bumba iekritīs grozā. Spēles laikā notiek uzmanības sadalīšana un pārslēgšana – piemēram, ir jāparedz, ko darīs komandas biedri un pretinieki, kas laukumā atrodas man priekšā vai aiz muguras, kāda būs mana atbildes reakcija atkarībā no pretinieku darbībām.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mācību stundas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Darbojoties sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumos, paredz bīstamas situācijas, atpazīst riskus un to iespējamās sekas, pieņem drošus lēmumus, uzņemas atbildību savas un citu drošības un veselības saglabāšanā. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst ātruma vingrinājumus, kas sekmē spēju ātri un operatīvi pieņemt lēmumus negaidītās situācijās. Piemēram, piespēļu vingrinājumu laikā reaģējot uz dažādiem signāliem (redzes, dzirdes), ir jāizpilda papildu darbības.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Mācību bumbas sporta spēļu vingrinājumiem, frīsbija diski, florbola nūjas, bumbiņas, vingrošanas bumbas, dažāda augstuma konusi, dažāda izmēra šķēršļi, statīvi, vienspēļu inventārs, krāsainas komandu vestes.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtējā vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Šajā periodā ieteicams apgūt 3 sporta spēlēm specifiskās mešanas, tveršanas un bumbas vadīšanas prasmes, izpildot, piemēram, futbola, florbola un basketbola vingrinājumus, kā arī 2 vienspēļu specifiskās prasmes, izpildot, piemēram, badmintona un bočes vingrinājumus. Skolēns stundā paredzēto inventāru izmanto tikai ar skolotāja atļauju un tam paredzētajām aktivitātēm. Darbības vieta jāizvēlas atbilstoši gadalaikam, skolēnu veselībai un drošībai. Vispirms vēlams apgūt mērķa spēles – spēles, kurās lielas vai mazas bumbas tiek ripinātas vai mestas uz mērķi. Pēc tam var pakāpeniski apgūt spēles ar citu aprīkojumu, piemēram, disku golfu.
Kam pievērst uzmanību?	Sporta spēļu vingrinājumos jāizmanto vieglas bumbas ar dažādu faktūru un citi priekšmeti, kas nav bīstami skolēna veselībai, nerada traumu iespējamību un baiļu sajūtu. Jāvariē vienspēles vai sporta spēles nosacījumi, lai fiziski spēcīgākie skolēni nedominētu pār citiem. Lai attīstītu staltu stāju, vienmērīgi jānoslogo visas muskuļu grupas, piemēram, metieni/sitieni jāizpilda gan ar labo, gan kreiso roku/kāju. Skolēniem darbojoties pāros vai mazās grupās, jāveicina partneru maiņa, tā nodrošinot daudzveidīgu sadarbību. Jārada iespējas skolēniem pašiem izdomāt jaunus, netradicionālus un radošus uzdevumus. Visās sporta spēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem ir līdzīgi jēdzieni un stratēģijas, kas ļauj līdzīgā veidā attīstīt taktisko izpratni.

7.–9. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	--	---	--	---	---	--------------------------------

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: 24 mācību stundas vienai sporta spēlei vai vienai vienspēlei

Moduļa apguves mērķis: balstoties uz iepriekš apgūtajām pārvietošanās, šķēršļu pārvarēšanas un priekšmetu pārvietošanas prasmēm, plānot, izvērtēt un izmantot jaunus un radošus risinājumus, daudzveidīgus uzbrukuma un aizsardzības taktiskos paņēmienus.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Spēlējot dažādas komandu spēles, veidojas pozitīvas sociālās saskarsmes un sadarbības prasmes, jo komandas dalībniekiem ir kopīgi mērķi un uzdevumi, kā arī nepieciešama kopīga, savstarpēji saskaņota darbība un atbalsts. (F.Li.3.) - Sporta spēļu, vienspēļu stratēģijas un taktiskie paņēmieni sekmē spēju ātri reaģēt negaidītās situācijās, tostarp izprast bīstamu situāciju norisi, un droši rīkoties. (F.Li.4.)	- Pilnveido iepriekš apgūtās pamatkustības, mērķtiecīgi iekļauj tās sporta spēlēs un vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, novērtē savu sniegumu atbilstoši savai veselībai un spējām. (F.9.1.3.1.) - Plāno, izvērtē un izmanto jaunus un radošus risinājumus, uzbrukuma un aizsardzības paņēmienus, lai dažādotu spēles taktiku. (F.9.2.1.1.) - Sadarbojas ar citiem atbilstoši situācijai, veido un vada komandu, risina saskarsmes problēmas, pielāgo uzvedību atbilstoši situācijai un ir līdzatbildīgs sasniegtajā rezultātā. (F.9.2.1.2.) - Izpilda daudzveidīgus vingrinājumus, analizē un pēc iepriekš izvirzītajiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Izmanto priekšmetu vadīšanas, piespēlēšanas, servēšanas, tveršanas un mešanas/sišanas grozā/vārtos/zonā prasmes sporta spēlēs un vienspēlēs zināmās un jaunās situācijās, atrod jaunus radošus risinājumus un ir līdzatbildīgs sasniegtajā rezultātā. (F.9.2.1.1.) - Analizē sev nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavošanas vingrinājumu slodzi atbilstoši savām darba spējām un veselībai, novērtē savu sniegumu un nepieciešamības gadījumā koriģē savu darbību. (F.9.3.3.)	- Attīsta ieradumu risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo, kontrolēt un vadīt savas emocijas, darbojoties sporta spēlēs un vienspēlēs. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumu izmantot apgūto jaunās reālās situācijās un ievērot godīgas spēles principus. (Tikums – drosme; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu sporta spēļu un vienspēļu inventāru izmantot konkrēta uzdevuma veikšanai paredzētā mērķa īstenošanai un pēc nodarbības nolikt to atpakaļ tam paredzētajā uzglabāšanas vietā. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
Jēdzieni: stratēģija, uzbrukums, aizsardzība	

Moduļa apguves norise

Sporta spēļu stratēģija un taktika	Patstāvīgi pilnveido apgūtās sporta spēļu prasmes ar apgrūtinājumu, piemēram, veic basketbola metienu vingrinājumus ar aktīvo aizsargu. Patstāvīgi apgūtās sporta spēļu prasmes izmanto neparastos apstākļos, piemēram, izpilda metienus/sitienus pa dažādiem priekšmetiem pāri dažāda augstuma tīklam vai spēlē uz samazināta laukuma, ar mainītiem spēles nosacījumiem, atšķirīgu spēles laiku, dažādu spēlētāju skaitu laukumā. Spēles situācijās izmanto piemērotu taktisko variantu sekmīgai darbības pabeigšanai: • pēc skolotāja sniegta parauga; • pēc atmiņas – iepriekš apgūtu variantu; • izvēlas piemērotāko variantu konkrētā spēles situācijā. Sadarbojoties komandā, izvērtē un saskaņo katra dalībnieka iespējas un plāno kopīgo taktisko darbību spēles laikā – piemēram, kurš izpildīs noslēguma metienu vai sitienu, kā darbosies aizsardzībā. Kopīgi veido kritērijus, pēc kuriem izvērtē, vai mērķis ir sasniegts, kādas bija kļūdas, kā pilnveidot katra dalībnieka prasmes un komandas kopējo sadarbību, un plāno turpmāko darbību.
Vienspēļu stratēģija un taktika	Patstāvīgi apgūtas vienspēļu prasmes izmanto nestandarta situācijās, piemēram, izpilda sitienus tikai uz labo pusi, tikai uz kreiso pusi. Spēles situācijās izmanto piemērotu taktisko variantu sekmīgai darbības pabeigšanai: • pēc skolotāja sniegta parauga; • pēc atmiņas – iepriekš apgūtu variantu; • izvēlas piemērotāko variantu konkrētā spēles situācijā. Apgūstot dubultspēļu specifiku, orientējas uz līdzvērtīgu ieguldījumu. Brīvā laika spēlēs (mērķa) patstāvīgi analizē un pielieto atbilstošus taktiskos paņēmienus, lai iegūtu pēc iespējas labāku punktu skaitu. Skolotājs mudina skolēnus izdomāt jaunus spēļu noteikumus atbilstoši viņu spējām un veselībai.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Attīsta fiziskās spējas, izpildot sporta spēļu un vienspēļu vingrinājumus gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvērza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, plāno tā īstenošanas soļus, veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas fiziskās spējas un uzlabotu sniegumu. Patstāvīgi analizē fizisko spēju saistību ar personiskajām īpašībām, individuālo veselību un izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā, ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši spēles mērķim, uzdevumam un norises vietai. Izvēloties spēļu laukumus dažādās vidēs, izvērtē to drošības atbilstību fiziskajai aktivitātei. Darbojoties vingrinājumos, paredz bīstamas situācijas, atpazīst riskus, analizē domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu savas un citu drošības un veselības saglabāšanai. Patstāvīgi apgūst ātruma vingrinājumus, kas sekmē spēju ātri un operatīvi pieņemt lēmumus negaidītās situācijās. Piemēram, sporta spēļu vai vienspēļu vingrinājumu izpildes laikā izpilda papildu darbības, reaģējot uz dažādiem (redzes, dzirdes) signāliem.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Spēles specifikai atbilstošs inventārs.

Mācību vide

Sporta zāle ar klasisku aprīkojumu vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai. Daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, spēles specifikai atbilstoši spēļu laukumi gan ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs), gan ar pielāgotu aprīkojumu (konusi, auklas, uz zemes uzzīmētas līnijas). Skolas apkārtējā vide ar līdzenu virsmu, nelielām nogāzēm, parku vai mežu.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Ieteicams apgūt 3 sporta spēlēm specifiskās mešanas, tveršanas un bumbas vadīšanas prasmes, izpildot, piemēram, handbola, frisbija un volejbola vingrinājumus, kā arī 2 vienspēļu specifiskās prasmes, izpildot, piemēram, disku golfa un galda tenisa vingrinājumus, kas nav apgūti, beidzot 6. klasi. Skolēns stundā paredzēto inventāru izmanto tikai ar skolotāja atļauju un tam paredzētajām aktivitātēm. Darbības vieta jāizvēlas atbilstoši gadalaikam, skolēnu veselībai un drošībai. Skolēni veic pašvērtējumu pēc skolotāja dotā snieguma līmeņa apraksta.
Kam pievērst uzmanību?	Skolēniem jādarbojas komandās ar nelielu dalībnieku skaitu, jo tā tiek nodrošināta lielāka iespēja iesaistīties spēles uzbrukumā un aizsardzības taktisko paņēmienu pilnveidošanā. Modelējot sporta spēles un vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, no sākuma jāizvēlas vienkārši noteikumi; spēles gaitā tos var mainīt uz sarežģītākiem noteikumiem. Uzbrukuma taktikas varianti jā māca vienlaikus ar aizsardzības taktikas variantiem.

Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)

1.–3. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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 ritmiskas 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 līdzi 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 ritmiskas vingrinājumus, bet pēc slodzes veic atsildīšanās vingrinājumus. (F.3.3.2.) • Ar deju un ritmiskas vingrinājumiem atbilstoši savai veselībai un drošībai sekmē fizisko spēju koordināciju. (F.3.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
• Demonstrējot deju pamatsoļus, izpildot ritmiskas 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 – drosme; 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	

Moduļa apguves norise

Ritmikas un kustību vingrinājumi	Ar skolotāja atbalstu • mācās uzsākt soļot un skriet mūzikas ritmā un apstāties, veidot izteiktus mūzikas un ritma akcentus, piemēram, soļojot izsist ritmu ar kājām, plaukstām, dažādiem mūzikas instrumentiem. Var veikt uzdevumus ar ritma maiņu. Piemēram, skolēni soļo vai skrien izklaidus pa visu telpu; ja skolotājs sit pa bundziņām, tad skolēni soļo uz priekšu, bet, ja sit pa sēnmalām – soļo atpakaļ; • mācās izprast iztēles lomu. Vingrinājumos izmanto ilustrācijas un pasakas. Piemēram, zāles vidū novietoti dažādi zīmējumi. Individuāli vai mazā grupā apskata zīmējumu un kustībās parāda tajā uztverto domu; • mācās kustībā izprast simetriju un asimetriju, atšķirt kontrastus. Piemēram, viegla – smaga soļošana, lēna – ātra skriešana, skaļi – klusi; • gūst iespēju iepazīties ar ķermeņa valodu – kustību ekspresiju un improvizāciju; • vingrina sejas mīmiku, piemēram, atdarinot piktogrammās attēlotos simbolus – smaidu, smieklus, bēdas, dusmas, izbrīnu; • apgūst vispārattīstošus vingrojumus individuāli ar priekšmetu un bez tā, ar mūzikas pavadījumu un bez tā, piemēram, ar mīļāko rotaļlietu, bumbu. Piedalās kustību rotaļās ar muzikālo pavadījumu saskaņā ar mācību stundas uzdevumu, piemēram, atdarinot pazīstamus tēlus un spilgtas darbības. Sadarbojoties pāri vai mazā grupā • izpilda vingrinājumus (soļo, vingro), skandējot skaitāmpantiņus; • iesaistās muzikālās pasakas tēlu atveidošanā, izdomā tēlus un to darbības, sadala lomas, veido stāstu un to izspēlē. Pieņem kopīgus lēmumus un ar skolotāja atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācīšanās darbu.
Latviešu tautas deju pamatsoļi	Ar skolotāja atbalstu • apgūst vingrinājumus, kuros akcentē atsevišķu ķermeņa daļu, piemēram, galvas, roku un kāju, stāvokļus; • apgūst latviešu tautas deju satvēriena un aptvēriena veidus (piemēram, krusteniskais, virs elkoņiem) un deju konstrukcijas (piemēram, aplis, dārziņš); • apgūst dažādu deju soļus, piemēram, gājiena, tecīņu, polkas un palēciena soļus; • mācās atsevišķas tautas dejas, piemēram, “Tūdaliņ, tādadiņ” un “Plaukstiņpolku”; • mācās, ka dejās ir skaidri izteikta sākuma, vidus un beigu daļa; • iekļauj latviešu tautas dejās arī improvizāciju. Dejas laikā uztur pozitīvas attiecības ar citiem un sadarbojas uzdevuma veikšanai.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Ar skolotāja atbalstu izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Izpilda vingrinājumus staltai stājai, piemēram, pie sienas vai ar priekšmetu uz galvas. Fizisko īpašību attīstīšana notiek, pilnveidojot ritmikas un dejas prasmes kustību rotaļās un spēlēs gan telpās, gan ārā. Ar skolotāja atbalstu izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību šādos vingrinājumos. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). 2. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs līdz 5 min. 3. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mācību stundas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu rotaļās un spēlēs. Ar skolotāja atbalstu apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju orientēties telpā. Piemēram, izpildot ritmikas vingrinājumus, soļojot vai skrienot ierobežotā laukumā, attīsta prasmi izvairīties no sadursmēm ar citiem cilvēkiem ekstremālās situācijās.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažādi sitamie instrumenti – bungas, tamburīns, zvaniņi, marakasi –, lentas, bumbas, vāļi, auklas, hanteles, fitnesa paklājiņi, dažāda izmēra vingrošanas aplī, stepa platformas, vingrošanas bumbas (45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm), mūzikas atskaņotājs.

Mācību vide

Sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa, āra sporta laukums atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Starppriekšmetu saikne

Teātra māksla 1. Pasakas radīšana	Kā, stāstot ar kustībām un intonācijām, parādīt pašsacerētu notikumu?	Mācību priekšmeta “Sports un veselība” mācību stundā skolēni ar skolotāja atbalstu, sadarbojoties pāros vai mazās grupās, rada un izspēlē nelielu pasakas fragmentu – jau zināmu vai skolēnu pašu izdomātu sižetu.
Mūzika 1.1. Skaņu pasaule. Kā es dziedot un spēlējot varu izmantot dažādas skaņu īpašības?	Saklausā un atšķir ātru, vidēju un lēnu tempu mūzikā.	Mācību priekšmeta “Sports un veselība” mācību stundā izpilda ritmikas vingrinājumus.
Mūzika. 1.4. Dabas ainavas mūzikā. Kā es muzicējot varu atainot dažādas dabas norises un parādīt kustības savas emocijas?	Pārrunā polkai raksturīgo – tempu, metru, ritmu un pavadījumu. Kopīgi atkārtoti polkas deju soļus (izpilda ar palēcienu vai imitējot palēcienu, izšūpojojoties pēdās un ceļos). Noskaidro, ka dejas pavadījumā iederas bungas, kas palīdz ieturēt kopīgu soli, un stabule, kas spēlē melodiju.	Mācību priekšmeta “Sports un veselība” stundā skolēni ar skolotāja atbalstu apgūst polkas soli.
Matemātika 2.7. Ko nozīmē reizināt un dalīt ar divi?	Matemātiskās darbības ar divi.	Mācību priekšmeta “Sports un veselība” stundā skolēni veido divas komandas vai divas grupas mācību uzdevumu veikšanai.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Mācību satura apguvei stundas laikā jāizmanto mūzikas pavadījums, populārākās bērnu dziesmas, dažādi sitamie instrumenti – bungas, tamburīns, zvaniņi, marakasi u.c. Latviešu tautas deju soļu apguvei ir iespējams izmantot lietotājprogrammas, piemēram, “Trīs tradicionālas latviešu tautas dejas” [tiešsaiste, skatīts 2019. gada 23. septembrī]. Pieejams: https://www.youtube.com/watch?v=Y6MTek7jzg8
Kam pievērst uzmanību	Jāņem vērā skolēna pašsajūta vingrinājumu izpildes laikā, jāļauj atteikties no kāda vingrinājuma izpildes, ja skolēns ir izteicis tādu vēlmi; tad jādod alternatīvs uzdevums, kas saistīts ar stundas tematiku. Stundas ievaddaļā obligāti jāveic iesildošie vingrinājumi, bet nobeiguma daļā – atslābinošie vingrinājumi un refleksija par pieredzēto. Apgūstot dejas un ritmiskās kombinācijas, ieteicams uzmanību pievērst sociāli emocionālai mācīšanai, skaidrojot dažādu emociju ietekmi uz uzvedību un ar prieku fantazējot par iespējamajiem neierastiem risinājumiem.

4.–6. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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 ritmikas, aerobikas, vingrošanas un dažādu stilu deju vingrinājumos.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- 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.) - Daudzveidīgi un interesanti, individuālajam veselības stāvoklim atbilstoši deju, aerobikas un ritmiskie vingrinājumi sekmē fizisko spēju attīstību. (F.Li.3.)	- 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.) - Izvērtējot savas dejošanas prasmes, konstruē un īsteno jaunus deju zīmējumus, rada (jaunas) pašu modelētas dejas. (F.6.2.2.1.) - Patstāvīgi izpilda savai veselībai atbilstošus iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus pirms un pēc slodzes, ievēro personīgo higiēnu. (F.6.3.2.; F.6.3.4.) - Pastāvīgi lieto dažus pamatvingrošanas un aerobikas kompleksus, kas sekmē spēka, koordinācijas attīstību, nostiprina veselību un organisma darbības. (F.6.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- 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.) - Pārvalda savas domas, emocijas un uzvedību saspringtā un strīdīgā sadarbības situācijā. (F.6.2.1.1.) - Izvērtē, kā atsevišķu indivīdu rīcība ietekmē sabiedrības drošību. (F.6.4.1.).	- Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atsildīšanās vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu sakārtot savu mācību darba vidi pirms un pēc mācību stundas, ņemot un novietojot inventāru tam paredzētajā vietā pirms un pēc dejošanas vingrinājumiem. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums) - Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības un pilnveidot tās, atbildīgi darbojas pašizpaušmes uzdevumos. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)
Jēdzieni: ritmiskā vingrošana, aerobika, vingrošana mūzikas pavadījumā ar priekšmetu un bez tā, deja, deju soļi, mūsdienu deja, balles dejas	

Moduļa apguves norise

Ritmikas, aerobikas un vingrošanas vingrinājumi	Ar skolotāja atbalstu apgūst vingrinājumus tempa noturēšanai un tempa izmaiņām. 1. piemērs. Skolēni soļojot izpilda vingrinājumu taktsmērā 4/4. 1. takts: “viens” – solis ar labo kāju, “divi” – solis ar kreiso kāju, “trīs” – solis ar labo kāju, “četri” – solis ar kreiso kāju; 2. takts: “pieci” – solis ar labo kāju, “seši” – solis ar kreiso kāju, “septiņi” – pagrieziens par 180°, pielikt labo kāju blakus kreisajai, “astoņi” – puspietupiens. 3., 4. takts – turpina soļot kā 1., 2. taktī. Vingrinājumu izpilda pēc skaitījuma dotajā tempā, tad pārmaiņus ar skaitījumu un bez tā, izmantojot sīamos instrumentus. 2. piemērs. Skolēni vingrinājumā 1. takti (1–4) izsoļo, 2. takti veic šādi: 5–6 izskrien, 7–8 izskrien ar sīkiem un ātriem soliņiem. 3. piemērs. Skolēni stāv aplī ar seju pret centru, katram skolēnam rokās bumba. 1. takts: “viens” – solis ar labo kāju pa labi, atsist bumbu pret grīdu, “divi” – pielikt kreiso kāju blakus labajai, satvert bumbu, “trīs– četri” – padot bumbu blakus stāvošajam. 4. piemērs. Vingrinājumi pāros; visiem skolēniem rokās bumbas, viens no pāra atsit bumbu pret grīdu ceturtdaļās, otrs atsit bumbu pret grīdu astotdaļās (divas reizes ātrāk). Var veikt arī šādus vingrinājumus. Vingrojumi individuāli un ar partneri, piemēram, vingrojums pa pāriem ar priekšmetu (bumbu) vai bez tā, ar mūzikas pavadījumu vai bez tā. Ķermeņa izteiksmīguma vingrinājumi, piemēram, pārvietošanās telpā ar sajūtu, ka ķermenis sastop dažāda stipruma pretestību; kustības pa aplveida, trīsstūrveida vai četrstūrveida trajektoriju, izjutot kustību, noskaņu atšķirību. Sadarbojoties mazā grupā, mūzikas pavadījumā veido kombinācijas, kas ietver vingrošanas un ritmikas vingrinājumus. Ar skolotāja atbalstu apgūst un izpilda vienkāršākos aerobikas pamatsoļus, pievieno jaunus soļus, veido dažādu soļu kombinācijas, radot vienotu kompozīciju, un sniedz priekšnesumu. Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķus, apgūstot ritmikas, aerobikas un vingrošanas elementus, un plāno, kā tos īstenot.
Dažādu stilu dejas, improvizācija	Ar skolotāja atbalstu apgūst un dejo vienu no balles dejām, piemēram, valsi. Sadarbojoties mazā grupā, iepazīstina citus ar savu pieredzi dažādu deju apgūvē. Veidojot pozitīvas attiecības, pieņem kopīgus lēmumus atbilstoši katra spējām, veselībai un rada mūsdienu dejas priekšnesumu. Izvērtē radīto deju pēc pašu veidotiem vienkāršiem kritērijiem un sniedz priekšnesumu. Patstāvīgi meklē jaunas idejas un iekļauj tās paša veidotā kombinācijā, apvienojot deju, aerobikas pamatsoļus un vingrošanas elementus. Skanot mūzikai, bez iepriekšējas sagatavošanās, spontāni ar ķermeņa valodu attēlo kādu tēlu vai izdejo deju atbilstoši savām tā brīža izjūtām un domām. Respektē viedokļu dažādību un saglabā labvēlīgu attieksmi saskarsmē ar citiem.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Ar skolotāja atbalstu vai patstāvīgi izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Patstāvīgi ar vingrinājumiem nostiprina muguras muskulatūru staltai stājai. Fizisko īpašību attīstīšana notiek, pilnveidojot prasmes ritmikas, deju un aerobikas vingrinājumos telpās un ārā. Patstāvīgi veic šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā, ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mācību stundas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Individuāli vai grupā piedalās drošības noteikumu un ar mācīšanos saistītu lēmumu pieņemšanā. Pamato savus uzskatus, kāpēc dažādu stilu dejas un uzvedības modeļi ir populāri vienaudžu vidū, analizē, kā atsevišķu indivīdu rīcība ietekmē sabiedrības drošību.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažādi sitamie instrumenti – bungas, tamburīns, zvaniņi, marakasi –, lentas, bumbas, vāļi, auklas, hanteles, fitnesa paklājiņi, dažāda izmēra vingrošanas aplī, stepa platformas, vingrošanas bumbas (45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm), mūzikas atskaņotājs.

Mācību vide

Sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa, āra sporta laukums atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Mūsdienās skolēni pārzina daudzus jaunus deju stilus (jēdziens “mūsdienu deja” aptver plašu dažādu populāru dejas stilu kopumu: ielu/pilsētas dejas (<i>street/urban: hiphop, house, waacking, voguing</i>); klubu dejas (<i>electro jeb tecktonik</i>), kā arī aerobikas veidus – <i>fit ball</i> (vingrinājumi ar lielu fitnesa bumbu); <i>stretching</i> (muskuļu stiepšanas vingrojumi); <i>body workout</i> (spēka vingrinājumi, izmantojot hanteles vai gumijas ekspanderus, paredzēti visu muskuļu grupu nostiprināšanai). Mācību satura apguvē jāļauj skolēniem – atbilstoši katra indivīda spējām un veselībai, ievērojot drošības noteikumus – izmantot tās zināšanas un prasmes, kas iegūtas, darbojoties fiziskajās aktivitātēs ārpus skolas.
Kam pievērst uzmanību?	Jāņem vērā skolēna pašsajūta vingrinājumu izpildes laikā, jāļauj atteikties no kāda vingrinājuma izpildes, ja skolēns ir izteicis tādu vēlmi; tad jādod alternatīvs uzdevums, kas saistīts ar stundas tematiku. Stundas ievaddaļā obligāti jāveic iesildošie vingrinājumi, bet nobeiguma daļā – atslābinošie vingrinājumi un refleksija par pieredzēto.

7.–9. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvēršana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	-----------------------------------	---	--	---	---	--------------------------------

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: 12 mācību stundas un integrēti visos mācību priekšmeta "Sports un veselība" moduļos

Moduļa apguves mērķis: pielāgojoties situācijai, izmantot savu pieredzi un radošās domāšanas metodes, lai sekmētu emocionālo, intelektuālo un fizisko attīstību un pilnveidojoties kļūtu par brīvu, atbildīgu un radošu personību.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Deja ir senākais brīvā laika pavadīšanas veids; mūsdienu dejā nav gatavu shēmu, kustību radīšanas pamatā vienmēr ir improvizācija. (F.Li.3.) - Atbrīvošanās no šabloniem, kas rodas, izpildot vingrinājumus mūzikas pavadījumā, sekmē cilvēka radošumu, neitralizē trauksmes sajūtu, nomierina un atvieglo saskarsmi. (F.Li.3.)	- Atbilstoši savām vai citu interesēm, spējām un veselības stāvoklim viens vai grupā izvēlas dažādu stilu dejas, aerobikas vai vingrošanas kompleksus un rada (jaunu) pašu modelētu deju elementus. (F.9.2.2.1.) - Sadarbībā ar partneriem spontāni izdejo emocijas, veido dažādus tēlus vai izspēlē situācijas no savas dzīves pieredzes. (F.9.2.1.2.) - Patstāvīgi izmanto pamatvingrošanas un aerobikas kompleksus, kas attīsta spēku, koordināciju, nostiprina veselību un organisma darbības. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Individuāli, kā arī pāri vai mazā grupā veido pieredzi dažādu deju stilu soļu savienojumos, aerobikas un vingrošanas muzikālajos vingrojumos un demonstrē apgūto improvizācijas uzdevumos. (F.9.2.2.1.) - Analizē sev nepieciešamo vispārējās fiziskās sagatavošanas vingrinājumu slodzi atbilstoši savām darba spējām un veselībai, novērtē savu sniegumu un nepieciešamības gadījumā korigē savu darbību. (F.9.3.3.)	- Attīsta ieradumu būt atbildīgam par kopējo darbu, komandas veikumu, ar cieņu izturēties pret klasesbiedru radošo veikumu un viedokļiem. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības un pilnveidot tās, atbildīgi darbojas pašizpaušmes uzdevumos. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu pielāgot uzturu savam fiziskās aktivitātes līmenim, izvēlēties atbilstošas uzkodas pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, lietot pietiekami daudz šķidruma. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: mūsdienu dejas, ielas dejas, klubu dejas, aerobikas veidi – <i>fit ball</i> (vingrinājumi ar lielu fitnesa bumbu); <i>stretching</i> (musuļu stiepšanas vingrinājumi); <i>body workout</i> (spēka vingrinājumi), improvizācija	

Moduļa apguves norise

Aerobikas un vingrošanas vingrinājumi	Analizē un izvērtē vingrošanas vingrinājumu slodzi un apjomu un pieņem lēmumus par to dozēšanu un inventāra izvēli atbilstoši savām fiziskajām spējām un veselībai, videi un drošībai. Piemēram, izpilda vingrinājumus ar apliem (meitenes) vai hantelēm (zēni). Vingrinājumus izpilda individuāli, ar partneri vai grupā dažādos variantos – ar priekšmetu vai bez tā, ar mūzikas pavadījumu vai bez tā. Patstāvīgi veic aerobikas kompleksus – piemēram, <i>fit ball</i>, <i>stretching</i>, <i>body workout</i> – un lemj par sev nepieciešamo slodzes dozējumu atbilstoši savām darba spējām un veselībai. Izvērtē citu cilvēku emocijas un rīcības motīvus un pielāgo savu uzvedību un komunikācijas veidu atbilstoši situācijai. Saskata iespējas izmantot apgūtās prasmes fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai un savas labsajūtas sekmēšanai, piemēram, ārpus skolas apmeklējot estētisko vingrošanu (meitenes).
Dažādu stilu dejas, improvizācija	Apgūst un patstāvīgi deju sarīkojumu deju polonēzi. Sadarbojoties mazā grupā, veido mūsdienu dejas priekšnesumu un prezentē iestudējumu (3–6 minūtes ilgs deju priekšnesums). Sadarbojoties grupā, konstruē, veido un īsteno jaunus deju zīmējumus atbilstoši visu interesēm, spējām un veselībai, apvienojot dažādu stilu deju, aerobikas, akrobātikas un vingrošanas elementus. Patstāvīgi meklē jaunas idejas un iekļauj tās pašā veidotā dejā, izvēlas muzikālo pavadījumu un prezentē priekšnesumu, piemēram, apvienojot ielu un šova deju elementus. Skatot dažādu stilu mūzikai, pāri vai mazā grupā spontāni izdejo emocijas, atveido dažādus tēlus vai situācijas no savas dzīves pieredzes atbilstoši savām tā brīža izjūtām un domām. Patstāvīgi veido vingrošanas kompleksus spēka, ātruma, lokanības un līdzsvara sekmēšanai, veselības nostiprināšanai un organisma darbību palielināšanai. Patstāvīgi analizē savas darbības saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Patstāvīgi izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas nostiprina muguras muskulatūru staltai stājai. Attīsta fiziskās īpašības, pilnveidojot prasmes deju, aerobikas un vingrošanas vingrinājumos gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar un bez priekšmetiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mācību stundas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Analizē, kā veidojas vienaudžu uzvedības modeļi, izpildot dažādu stilu dejas, un kā atsevišķu indivīdu rīcība ietekmē sabiedrības drošību.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Dažādi sitamie instrumenti – bungas, tamburīns, zvaniņi, marakasi –, lentas, bumbas, vāļi, auklas, hanteles, fitnesa paklājiņi, dažāda izmēra vingrošanas aplī, stepa platformas, vingrošanas bumbas (45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm), mūzikas atskaņotājs.

Mācību vide

Sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa, āra sporta laukums atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Mūsdienās skolēni darbojas ārpus skolas dažādos aerobikas pulciņos, piemēram, <i>fit ball</i> (vingrinājumi ar lielu fitnesa bumbu); <i>stretching</i> (muskuļu stiepšanas vingrojumi); <i>body workout</i> (spēka vingrinājumi, izmantojot hanteles vai gumijas ekspanderus, paredzēti visu muskuļu grupu nostiprināšanai). Mācību satura apgūvē jāļauj skolēniem – atbilstoši katra indivīda spējām un veselībai, ievērojot drošības noteikumus – izmantot tās zināšanas un prasmes, kas iegūtas, darbojoties fiziskajās aktivitātēs ārpus skolas.
Kam pievērst uzmanību?	Jāņem vērā skolēna pašsajūta vingrinājumu izpildes laikā, jāļauj atteikties no kāda vingrinājuma izpildes, ja skolēns ir izteicis tādu vēlmi; tad jādod alternatīvs uzdevums, kas saistīts ar stundas tematiku. Stundas ievaddaļā obligāti jāveic iesildošie vingrinājumi, bet nobeiguma daļā – atslābinošie vingrinājumi un refleksija par pieredzēto.

Piedzīvojumu aktivitātes (VI)

1.–3. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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 pārrēķinātā 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, ikšņa tvēriens, kompass, precīzais virziens, sporta karte, pārgājiens	

Moduļa apguves norise

Orientēšanās prasmju apguve	Ar skolotāja atbalstu • mācās noorientēt karti atviegļotos apstākļos, piemēram, pagriež uz kartes uzzīmētu saulīti pret sauli dabā; • mācās noorientēt karti attiecībā pēc lieliem objektiem, piemēram, skolas ēku, stadionu; • pagriež kartē atzīmētu līnijveida orientieri tādā pašā virzienā, kā tas novietots dabā. Ar skolotāja atbalstu izvirza mērķi mācību uzdevumā, kā izvēlēties ceļu un kā nokļūt līdz kartē atzīmētajām vietām (stadionā, sporta zālē, skolas gaitenī, klasē). Plāno savas darbības soļus un rīkojas pēc plāna: • noorientē karti; • atrod savu atrašanās vietu kartē; • katru reizi, kad atrod savu atrašanās vietu, pieliek īkšķi pie objekta, kur patreiz atrodas kartē; • sameklē kartē objektu, līdz kuram jānokļūst; • atrod šo objektu dabā (apvidū) un tikai tad uzsāk kustību. Piemēram, uzdevums “Skevendžers”: pēc saraksta atrast konkrētas lietas dabā, piemēram, kaut ko zaļu, kas ir čaukstošs, kas atgādina brīvdienas u.c.
Šķēršļu pārvarēšanas un sadarbības prasmju attīstīšana	Ar skolotāja atbalstu dodas garākā pastaigā, lai iepazītu skolas apkārtni. Patstāvīgi pārvar šķēršļus dabā, piemēram, nelielas bedres, peļķes, kuras atrodas skolas tuvākajā apkārtnē. Ar skolotāja atbalstu izvirza mācīšanās mērķi dabisku un mākslīgu šķēršļu pārvarēšanas uzdevumos nestandarta situācijās. Piemēram, veic dažādus uzdevumus līdzsvara, veiklības sekmēšanai individuāli un pāri. Iepazīst dabu un dabisko reljefu, izmantojot sajūtas (iesaistot un neiesaistot redzi). Piemēram, spēle “Atrodi koku”. Vienam no pāra ir aizsietas acis, otrs izvēlas kādu no netālu esošiem kokiem un aizved klasesbiedru pie tā. Neatsienot acis, spēlētājam koks ir jāaptausta ar rokām. Pēc tam viņu uzmanīgi aizved uz sākuma vietu un atsien acu apsēju. Jāmēģina atrast koks, pie kura bija aizvests. Pēc tam mainās lomām. Ar skolotāja atbalstu mācās atcerēties maršrutu, kurš tika veikts. Piemēram, rotaļa “Atrodi ceļu dabā”. Ejot citam aiz cita, jācenšas iegaumēt ceļš, pa kuru tiek vests, jāvēro apkārtni un jāmēģina iegaumēt arī dažādi šķēršļi, kuriem jāpārkāpj, zem kuriem jāizlien vai kuri jāpārlec. Otrajā mēģinājumā skolēni paši veic maršrutu un cenšas precīzi atcerēties katru likumu, katru šķērslī. Pēc rotaļas visi kopīgi pārrunā, kas sagādāja grūtības, kas izdevās un ko darīt nākamajā reizē. Ar skolotāja atbalstu apzināti izmanto savas sociālās prasmes, lai nodibinātu un uzturētu pozitīvas attiecības un iesaistītos piedzīvojumu aktivitātēs, sadarbojas ar citiem kopīgu uzdevumu veikšanā.

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Ar skolotāja atbalstu izpilda iesildīšanās/atsildīšanās vingrinājumus, lai sagatavotu ķermeni darbam un nodrošinātu muskuļu atbrīvošanos pēc slodzes. Attīsta fiziskās īpašības, pilnveidojot šķēršļu pārvarēšanas prasmes šķēršļu joslās, kustību rotaļās un spēlēs telpās un ārā. Ar skolotāja atbalstu izvirza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību šādos vingrinājumos. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). 2. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs līdz 5 min. 3. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās. Ar skolotāja atbalstu veic sadarbības uzdevumus, kas sekmē un veicina drošības prasmju attīstību un uzticēšanos klasesbiedram vingrinājuma izpildes laikā. Piemēram, rotaļa “Atrodi ceļu sporta zālē”, kuras izpildes laikā tiek attīstīta prasme uzticēties klasesbiedram šķēršļu pārvarēšanā. Dalībnieki darbojas pāros; vienam dalībniekam no pāra ir aizsietas acis.
Jēdzieni: dabiskie šķēršļi, mākslīgi veidots šķērslis, kartes noorientēšana, līdzsvars, sajūtas	

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Skolas vai mācību vides shēmas vai kartes, kuras zīmētas lielā mērogā (ieteicams izmantot vismaz 1: 5000 un lielāka mēroga kartes). Vingrošanas soli, konusi, dažāda izmēra bumbas, acu apsēji, auklas vai virves, riņķi, baloni, papīrs, sagatavota “meža mātes kaste”, rotaļlietas (mājdzīvnieki un savvaļas zvēri), dažādi priekšmeti, kuri neiederas dabā (papīrs, celofāna

maisiņš, plastmasas pudele u.tml.), sagatavots komplekts aktivitātei “Skevendžers”, virve, norobežojuma lentas, koka kārtis un ciniši, dažāda izmēra, formas priekšmeti.

Mācību vide

Skolas apkārtnē vide vai veselīgai, drošai garākai pastaigai piemērota teritorija, daudz-funkcionāls āra sporta laukums, sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Starpriekšmetu saikne

Dabaszinības 1.–3. klase	Pētnieciskā darbība āra vidē, piemēram, lauka darbā, ekskursijā.	Mācību priekšmetā “Sports un veselība” piedzīvojumu aktivitātēs veic uzdevumu “Pētniecības gājiens”. Pētniecības gājiena laikā pārvarot dažādus dabas šķēršļus, iepazīst augus vai dzīvniekus.
---------------------------------	--	---

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Piedzīvojumu aktivitātes – aktivitātes, kuras teorijā sadala 3 blokos, taču tās ir savstarpēji savienotas un papildina cita citu: 1) āra dzīves prasmju apguve , lai zinātu, kā gērbties, dodoties āra aktivitātēs, ko ņemt līdzi garākās pastaigās, kur patverties negaisa laikā, ko darīt, ja gadās apmaldīties u.tml.; 2) mācīšanās par dabu un no dabas (vides izglītība), piemēram, par dabiskiem procesiem un dabas likumsakarībām, konkrētā teritorijā sastopamajām koku vai dzīvnieku sugām, dabas materiāliem un to, kam dabā noteikti nevajadzētu atrasties (atkritumi); 3) personiskā un grupas attīstība – kā pašam parūpēties par sevi, dažādos laikapstākļos dodoties āra aktivitātēs (apģērbs, drošība). Skolēnam jābūt godīgam, atbildīgam par savu rīcību, sadarboties ar klasesbiedriem, veicot dažādus sadarbības uzdevumus.
Kam pievērst uzmanību	Jāmāca atpazīt situācijas un iespējamos riskus, kad pārvarēt šķērslī nav droši, kā arī lietot konkrētajam gadalaikam atbilstošu apģērbu.

4.–6. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
-----------------------------	--	---	--	---	---	--------------------------------

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
- 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.) - Piedzīvojumu aktivitātes ir iespējams organizēt un tajās var piedalīties visos gadalaikos, arī ziemā. (F.Li.3.)	- 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.) - 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.) - 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.) - 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.) - Lieto laikapstākļiem, fizisko aktivitāšu mērķim un vietai atbilstošu apģērbu un apavus. (F.6.3.4.) - Sadarbojas ar citiem kopīgu uzdevumu veikšanai, sniedz citiem atbalstu uzdevuma izpildes laikā. (F.6.2.3.2.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Izmanto apgūtās orientēšanās prasmes un tūrisma elementus, pārvietojoties labi pārredzamā apvidū. (F.6.2.3.1.) - Novērtē situāciju un droši pārvar šķēršļus dabā atbilstoši savām spējām un veselībai. (F.6.2.3.2.); (F.6.4.4.) - Izmanto vingrinājumus ātras domāšanas un operatīvu lēmumu pieņemšanas sekmēšanai, lai spētu izpildīt darbības ierobežotā laika posmā un palielinātu personīgo drošību. (F.6.3.3.)	- Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vada savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) - Attīsta ieradumu ievērot atkritumu šķirošanas un savākšanas noteikumus. (Tikums – atbildība; vērtība – daba) - Attīsta ieradumu rūpēties par savu un citu cilvēku drošību un veselību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: orientēšanās apvidū, kartes noorientēšana, attāluma noteikšana un kontrole, kartes apzīmējumi, kompass, kustības virziens, sporta karte, digitālās kartes, “slēpņošana”, tūrisma elementi, mezglis, mugursoma, GPS	

Moduļa apguves norise

Orientēšanās prasmju apguve	Ar skolotāja palīdzību noorientē karti un pārvietojoties seko līdzī savai atrašanās vietai kartē; analizē, kā šīs prasmes varētu noderēt citās dzīves situācijās, piemēram, braucot ar mašīnu vai dodoties ceļojumā. Prognozē, kā būtu jārikojas gadījumā, ja plānotais sasniedzamais objekts kartē neatbilst īstenībai. Piemēram, nosauc paņēmienus, kā pārvaldīt savas emocijas, kontrolēt elpošanu, racionālu domu domāšanu un rīcību. Ar skolotāja palīdzību mācās karšu apzīmējumus un tajos izmantoto krāsu nozīmi, kā arī par mērogu un to, kā noteikt reālo attālumu apvidū. Piemēram, uzzīmē 10 dažādu objektu simbolus, kādus tos attēlo orientēšanās kartēs, nosaka skolas apkārtnes objektu apzīmējumus orientēšanās sporta kartē, uzzīmē tuvākās apkārtnes (skolas stadions, pagals) kartes shematisku attēlu, izmantojot orientēšanās karšu apzīmējumus. Patstāvīgi • nosaka attālumu kartē (kartes mērogs; attāluma mērīšana, noteikšanas veidi kartē); • nosaka un kontrolē attālumu, pārvietojoties ar karti labi pārrēķinātā apvidū (lasot kartē apkārtējos orientierus, skaitot pārsoļus, nosakot laiku, veicot konkrētu attālumu) un veido kritērijus, pēc kuriem izvērtē, vai mērķis ir sasniegts. Plāno turpmāko darbību snieguma uzlabošanai. Apgūst, kā izmantot elektroniskos distances mērītājus, tostarp GPS navigācijas iekārtas un soļu skaitītājus.
Šķēršļu pārvarēšana ar tūrisma elementiem un sadarbības prasmju uzlabošana	Ar skolotāja palīdzību apgūst virves nostiprināšanu, ko izmanto, pārvarot dažādus dabiskus un mākslīgus šķēršļus: • ar kāpslīša mezglu piesien auklu, virvi; • ar plakano mezglu sasien divas vienāda diametra (resnuma) virves. Piemēram, veicot uzdevumu "Nostiprini virvi, pārvari šķērslī", sasien kopā divas īsas virves, lai izveidotu vienu garu, apsien vienu virves galu ap koku vai piesien katru virves galu pie sava koka, vai mācās, kā izmantot virvi, lecot pāri šķērslim individuāli. Analizē savas fiziskās spējas un nosauc, kādi faktori sekmēja un kādi nesekmēja uzdevuma veikšanu. Iekļauj kājnieku pārgājienā tūrisma elementus. Kopīgi ar klasesbiedriem plāno pārgājiena garumu, izvērtē informāciju par tā maršrutu un reljefu un izvēlas atbilstošas nepieciešamās lietas (apgērbs, apavi, mugursoma, tās saturs un sakārtošana). Piemēram, pirms pārgājiena izspēlē spēli "Ko ņemšu pārgājienā". Katrai komandai tiek iedotas kartiņas, uz kurām ir dažādu lietu attēli. Jāizvēlas tikai tās lietas, kuras būs nepieciešamas pārgājiena laikā. Pārgājiena laikā palīdz klasesbiedriem pārvarēt dabiskus šķēršļus, tā attīstot sadarbības prasmes. Komandas uzdevumos izmanto verbālo un neverbālo komunikāciju, piedāvā dažādus risinājumus, uzņemas par tiem atbildību, plānošanas laikā pārplāno dažus soļus, lai nonāktu pie labākā risinājuma. Izvirza, izmēģina un īsteno dažādas stratēģijas, risinot praktiskus uzdevumus nestandarta situācijās. Piemēram, uzdevums "Purva bridēji". "Purva ciņi" izveidoti no akmeņiem, dēļiem vai klucīšiem. Komandas dalībnieki stāv vienā rindā, sadevušies rokās. Jāpārvar "purvs", neatlaižot vaļā rokas. Komanda vienojas par stratēģiju, lai veiktu doto uzdevumu, izmantojot pārvietošanās prasmes (kā, kad un kāpēc tās izmantot?).

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Patstāvīgi un ar skolotāja atbalstu izvērtē, izvēlas un lieto digitālās tehnoloģijas savas fiziskās slodzes kontrolēšanai. Piemēram, izmanto mobilās lietotnes, plānojot pārgājienus, klasificē un reģistrē veikto darbu Globālās pozicionēšanas sistēmā (GPS). Ar skolotāja atbalstu iepriekš pārrunā veselīga uztura lietošanu pārgājiena laikā – kādi produkti jāņem līdzi, kāpēc un kā uzturs sekmēs darba spējas, cik daudz ūdens nepieciešams ņemt līdzi un kāpēc nelietot saldinātos dzērienus. Attīsta fiziskās spējas, pilnveidojot šķēršļu pārvarēšanas prasmes spēlēs, šķēršļu joslās gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi izvērta mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām un iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību šādos vingrinājumos. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Ar skolotāja atbalstu dodoties pārgājienu, pārvarot dažādus dabiskus vai mākslīgi veidotus šķēršļus, atpazīst nedrošas situācijas un riskus, analizē situācijas, kad tās var apdraudēt paša un citu drošību, veido drošas rīcības plānu. Piemēram, kur negaisa laikā patverties un vai drīkst lietot mobilo telefonu.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Skolas vai mācību vides shēmas vai kartes, kuras zīmētas lielā mērogā (ieteicams izmantot vismaz 1:5000 un lielāka mēroga kartes), kompass, lineāls, soļu skaitītājs, mobilais telefons ar soļu skaitīšanas aplikāciju, kartīšu komplekti spēlei “Ko ņemšu pārgājienā”, pārgājiena maršruta lapa (atbilstoši skolas apkārtnē pieejamai videi). Divas 10–15 metru garas un vairākas 2–3 metru garas virves. Mazās bumbiņas, plastmasas bļodas, spaiņi, kvadrātveida

dēļi (malas garums ~ 40 cm, biezums 5 cm), riņķveida priekšmeti no koka vai kartona (35 cm diametrā), dažādu veidu (platuma, garuma) klucīši, dažādi dabas materiāli un citi pielāgoti priekšmeti.

Mācību vide

Skolēniem drošs pārgājiena maršruts, skolas apkārtējā vide, daudzfunkcionāls āra sporta laukums, sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinības 5.2. Kā izmanto materiālus?	Pēta dažādu veidu atkritumu, piemēram, papīra, plastmasas, auduma izmaiņas noteiktā laika periodā, ja tos ierok augsnē, ievieto ūdenī utt., veido spriedumu par atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes nepieciešamību un iespējām. Diskutē par atkritumu apsaimniekošanu kā iespēju taupīt resursus.	Pētījumu var veikt, darbojoties piedzīvojumu aktivitātēs. Pārgājiena laikā ievēro atkritumu šķirošanas un savākšanas noteikumus.
---	--	--

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Skolēni jāiepazīstina ar drošības noteikumiem un personīgās higiēnas ievērošanu pārgājiena laikā. Darbības vieta jāizvēlas atbilstoši gadalaikam, skolēnu veselībai un drošībai.
Kam pievērst uzmanību?	Piedzīvojumu aktivitātēs galvenā nozīme ir āra dzīves prasmēm, bet, lai tām sagatavotos, var izmantot arī dažādus uzdevumus iekštelpās. Jāakcentē ne tikai individuālās prasmes, bet arī tas, ka piedzīvojumu aktivitātēs liela nozīme ir draugiem, tādēļ daudzās aktivitātēs jārosina, lai skolēni cits citam palīdz, sadarbojas. Vairākus pasākumus var organizēt arī skolas sporta dienās, dodot uzdevumus atbilstoši sasniedzamajam rezultātam, skolēnu sagatavotībai, veselībai un vides apstākļiem – piemēram, orientēties un pārvietoties labi pārrēķinātā apvidū. Orientēšanās laikā var izmantot arī papildu rīkus – kompasu, GPS, soļu skaitītājus, <i>Endomondo</i>, <i>My Trip</i> un citus.

7.–9. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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

Moduļa apguves mērķis: izmantot orientēšanās prasmes, dodoties pārgājienā vai piedaloties orientēšanās pasākumos, kā arī ikdienas dzīvē, atrodoties svešā pilsētā vai apvidū un plānojot, kā nokļūt “no punkta A līdz punktam B”.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Tūrisma sadarbības uzdevumi ļauj labāk apzināties savas un novērtēt katra komandas dalībnieka spējas un potenciālu kopīga mērķa sasniegšanai. (F.Li.3.) - Piedaloties pārgājienā, apgūtās šķēršļu pārvarēšanas prasmes var lietpratīgi pielietot saturīga brīvā laika pavadīšanai un savas veselības uzlabošanai. (F.Li.3.)	- Pārvietojas labi pārrēdzamā vai nepazīstamā apvidū, izmantojot orientēšanās prasmes (kartes noorientēšana pēc apkārtējiem objektiem vai kompasa, kartes lasīšana, attāluma, virziena noteikšana un kontrole), izvirza savus mācīšanās mērķus, patstāvīgi seko līdzi savam sniegunam, novērtē to un nepieciešamības gadījumā koriģē savu darbību. (F.9.2.3.1.) - Izvēlas dažādas stratēģijas un taktiskos variantus, veicot tūrisma sadarbības uzdevumus, lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.9.3.3.) - Izpilda kustību koordināciju, ātrumu, spēku un vispārējo izturību attīstošus vingrinājumus, analizē un pēc iepriekš izvirzītiem kritērijiem izvērtē savas fiziskās spējas. (F.9.3.3.) - Izvēlas un pārgājiena laikā lieto veselīgu uzturu, analizē sakarību starp enerģiju, ko uzņem ar uzturu, un fiziskās aktivitātēs patērēto enerģiju un veido savu uztura plānu. (F.9.3.6.) - Plāno pārgājienus un piedalās tajā, patstāvīgi nosaka savas vajadzības un piedāvā dažādus risinājumus, lai sagatavotos pārgājienu (kā sakravāt mugursomu, atbilstoši sagērbties). (F.9.2.3.2.) - Veicot šķēršļu pārvarēšanas uzdevumus, imitē traumu gūšanas situācijas un pieņem izsvērtus lēmumus rīcībai pirmās palīdzības sniegšanas gadījumā. (F.9.4.7.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Demonstrē un dažādās mācību un dzīves situācijās izmanto apgūtās darbības ar karti, diskutē, salīdzina un sasaista savu pieredzi ar citu pieredzi, vienojas par visiem pieņemamu variantu. (F.9.2.3.1.) - Analizē, izvērtē un izvēlas šķēršļu pārvarēšanas secību un droši pārvietojas pa dažādu reljefu atbilstoši laikapstākļiem. (F.9.1.2.1.); (F.9.1.2.2.) - Izzina, analizē, izvērtē dažāda veida informāciju un situācijas, izvērtē riskus un pieņem drošus lēmumus atbildīgai rīcībai, lai dotos plānotā pārgājienā. (F.9.2.3.2.); (F.9.4.4.)	- Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība) - Attīsta ieradumus darboties ilgtspējīgi un apkārtējai videi draudzīgi, kā arī radīt jaunus risinājumus fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai. (Tikums – atbildība; vērtība – daba) - Attīsta ieradumu atpazīt riskus, padomāt, pieņemt lēmumu un droši rīkoties. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ievērot savu un līdzcilvēku drošību, piedaloties fiziskajās aktivitātēs, kas saistītas ar šķēršļu pārvarēšanu. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ievērot atkritumu šķirošanas un savākšanas noteikumus. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)
Jēdzieni: orientēšanās apvidū, kartes noorientēšana, kompass, sporta karte, digitālās kartes, pārgājiens, "slēpņošana", mezgļi, mugursoma, kustīgā lenta jeb <i>Slackline</i> , GPS	

Moduļa apguves norise

Orientēšanās prasmju apguve	Pārvietojoties apvidū, atpazīst un izprot apzīmējumus, ar kuriem tiek attēlots reljefs. Orientējoties apvidū ar karti, izmanto lielās reljefa formas. Piedāvā risinājumus, kā veikt orientēšanās distanci, kurā jāvadās tikai pēc kartē attēlotajām reljefa formām, izmantojot efektīvas problēmrisināšanas stratēģijas. Izzina, analizē un izvērtē orientēšanās uzdevumos izmantotās dažāda veida kartes – sporta, aerofoto, topogrāfisko, digitālo – un atpazīst konkrētu vietu dažādās kartēs. Ievieš noderīgus risinājumus, kā savas vietas noteikšanai apvidū izmantot mobilo aplikāciju, piemēram, <i>Endomondo</i>, <i>My Trip</i>.
Šķēršļu pārvarēšana ar tūrisma elementiem un sadarbības prasmju sekmēšana	Pārvietojoties pa kustīgo lentu jeb <i>Slackline</i>, sadarbojas ar citiem komandas biedriem atbilstoši situācijai, risina saskarsmes problēmas, kā arī izvērtē un ņem vērā citu cilvēku jūtas. Piemēram, uzdevumā "Bīstamās zonas šķērsošana" skolēns nostājas uz kustīgās lentas, bet divi klasesbiedri nostājas viņam katrs savā pusē uz zemes pie labā sāna un kreisā sāna, iedod roku un palīdz pārvietoties pa kustīgo lentu. Pēc uzdevumu veikšanas sniedz cieņpilnu atgriezenisko saiti, uzklaua citu viedokli par savu un grupas veikumu. Pirms pārgājiena plāno un nosaka reālas vajadzības atbilstoši pārgājiena ilgumam, attālumam un veidam. Piedaloties pārgājienā, dažādos veidos pārvar šķēršļus un sadarbojas ar klasesbiedriem uzdevumu veikšanā. Piemēram, uzdevumā "Sastāties pēc" vadošais dalībnieks dod uzdevumu sastāties rindā pēc dzimšanas mēnešiem. Dalībniekiem uzdevums jāveic, izmantojot neverbālo saziņu. Mācās izmantot GPS "slēpņošanas" aktivitātēs.
Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Patstāvīgi izvērtē, izvēlas un lieto viedtālrunu mobilās aplikācijas, ar to palīdzību kontrolē slodzes intensitāti un gūst motivāciju nodarboties ar veselību veicinošām fiziskajām aktivitātēm. Patstāvīgi izzzina, analizē un izvēlas veselīga uztura lietošanu pārgājiena laikā – kādi produkti jāņem līdzi, kāpēc un kā uzturs sekmē darbaspējas, cik daudz ūdens nepieciešams ņemt līdzi un kāpēc nelietot saldinātos dzērienus. Patstāvīgi izvērza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām un iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu darbību šādos vingrinājumos. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).

Drošas rīcības prasmju attīstīšana

Patstāvīgi vai grupā plānojot pārgājiena maršrutu, izzina, analizē, izvērtē un modelē dažādas situācijas, kas var apdraudēt dalībnieku drošību. Piemēram, vēlreiz pievēršas ceļu satiksmes noteikumiem, ja pārgājiena laikā jāiet gar autoceļu, vai drošības noteikumiem pie ūdeņiem, ja pārgājiena laikā jāpārvietojas gar upes krastu.

Patstāvīgi vai grupā plānojot pārgājiena maršrutu, izzina, analizē, izvērtē un modelē rīcību dažādos gadījumos, kad nepieciešams sniegt pirmo palīdzību, piemēram, traumas vai sasituma gadījumā.

Mācību līdzekļi**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Skolas vai mācību vides shēmas vai kartes, kuras zīmētas lielā mērogā (ieteicams izmantot vismaz 1:5000 un lielāka mēroga kartes), kompass, lineāls, soļu skaitītājs, mobilais telefons ar soļu skaitīšanas aplikāciju vai citām mobilajām aplikācijām, kurās var reģistrēt veikto maršrutu, mazi (15–20 cm garī) kociņi, cilpas (diametrs 1 m), virves, baloni, norobežojuma lenta, pārgājiena kartes (plānošanai, realizēšanai), sirds frekvences rādītājs, kustīgās lentas, dažādu izmēru bumbiņas.

Mācību vide

Skolēniem drošs pārgājiena maršruts, skolas apkārtējā vide, daudzfunkcionāls āra sporta laukums, sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Starppriekšmetu saikne

Ģeogrāfija 7.1. Kā izmanto Zemes attēlojumus – kartes un globusu?	Nosaka kartes pamatelementus (nosaukumu, mērogu, virzienu, apzīmējumus, koordinātu tīklu) tematiskajās kartēs un spriež par to izmantošanas mērķiem un nozīmi darbā ar karti; secina, ka pamatelementi atvieglo kartes lasīšanu, objektu meklēšanu, informācijas iegūšanu.	Izzina, analizē un izvērtē orientēšanās uzdevumos izmantotās dažāda veida kartes – sporta, aerofoto, topogrāfisko, digitālo – un atpazīst konkrētu vietu dažādās kartēs. Ievieš noderīgus risinājumus, kā savas vietas noteikšanai apvidū izmantot mobilo aplikāciju, piemēram, <i>Endomondo</i> , <i>My Trip</i> .
--	--	--

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Pārgājiena veids un vieta jāizvēlas atbilstoši gadalaikam un skolēnu veselībai un drošībai. Veselīga dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai ir iespējams izmantot lietotājprogrammas, piemēram, <i>Endomondo</i> [tiešsaiste, skatīts 2019. gada 17.oktobrī]. Pieejams: https://www.endomondo.com/; <i>Sport Traker</i> [tiešsaiste, skatīts 2019. gada 17.oktobrī]. Pieejams: https://www.sports-tracker.com/https://play.google.com/store/apps/details?id=pedometer.steptracker.calorieburner.stepcounter; “Soļu un kaloriju skaitītājs” [tiešsaiste, skatīts 2019. gada 17.oktobrī]. Pieejams: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sdgcode.stepcaloriecounter
Kam pievērst uzmanību?	Orientēšanās laikā var izmantot arī papildu rīkus – kompasu, GPS, soļu skaitītājus, <i>Endomondo</i>, <i>My Trip</i> un citus. Kustīgā lenta (angl. <i>Slackline</i>) ir starp diviem balstiem nostiepta lenta, kuru var viegli ierīkot ne augstāk par 1 m virs zemes. Pārvietojoties uz tās, var trenēt līdzsvara izjūtu, koordināciju un pat veikt akrobātiskus vingrinājumus. Parasti tā ir 10–50 m gara. Vairumā gadījumu uzdevumu veikšanai nav nepieciešama par 1–20 m garāka kustīgā lenta.

Pašaizsardzība (VII)

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
----------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------------	-------------------------

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

Moduļa apguves mērķis: apgūstot un izpildot pašaizsardzības 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
• 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.) • Lai krītot negūtu traumas, ir jāiemācās piezemēties no visdažādākajiem stāvokļiem, augstumiem un, izmantojot kūleņus. (F.Li.3.) • Lai veiksmīgi izvairītos no sitieniem, ir jāsekmē kustību koordinācijas un ātruma īpašību attīstība. (F.Li.4.)	• Patstāvīgi izvirza mācīšanās mērķus, plāno to īstenošanu, piedāvā dažādus risinājumus, izvēlas labāko viens vai grupā ar citiem, apgūstot pašaizsardzības elementus – stāju, satvērienus, pārvietošanos, pagriezienus, krišanu. (F.9.4.1.) • Atpazīst situāciju, kad var būt nepieciešams izmantot pašaizsardzības paņēmienus, izvērtē to un pieņem lēmumu drošai rīcībai, lai izvairītos un atbrīvotos no pretinieka. (F.9.4.4.) • 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.) • 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.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
• Kritiski novērtē situāciju un, izmantojot pašaizsardzības 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.)	• Attīsta ieradumu spēt koncentrēties, būt savaldīgam un izlēmīgam. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) • Attīsta ieradumu atpazīt situāciju, kad var būt nepieciešams izmantot pašaizsardzības paņēmienus, un rīkoties atbilstoši situācijai. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) • Attīsta ieradumu pirms slodzes izpildīt atbilstošus iesildīšanās vingrinājumus un pēc slodzes – atsildīšanās vingrinājumus. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība) • Attīsta ieradumu analizēt domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)
Jēdzieni: satvērieni, stājas, partnera līdzsvara izjaukšana, pašnodrošināšanās, kritieni, izvairīšanās, piecirtieni, metieni, pretpaņēmieni, stāvus vai guļus cīņas paņēmieni	

Moduļa apguves norise

Pašaizsardzības elementi	Ar skolotāja atbalstu vispirms apgūst septiņus paš aizsardzības elementus: sasveicināšanās, stājas, satvērieni, pārvietošanās, pagriezieni, partnera līdzsvara izjaukšana, pašnodrošināšanās pret kritieniem. Pēc vienkāršiem kritērijiem novērtē, ka pārvietošanās un pagriezienu elementu apgūšana veicina izvairīšanos no sitieniem, spērieniem un nodrošina ātru un stabilu pārvietošanos. Piemēram, sadarbojas pāri; vienam skolēnam pie krekla dažādās vietās piestiprināti (ar līpekļiem) porolona gabaliņi. Pēc signāla otrs skolēns, pārvietojoties un izpildot dažādas māņu kustības, cenšas tos noņemt, bet pirmais – nosargāt. Apgūst pārvietošanās veidus un individuāli vai pāri atbilstoši situācijai izvērtē, kādu pārvietošanās veidu izmantot. Ar skolotāja atbalstu apgūst aizsardzības tvērienus (gan satverot apgērbi, gan satverot ķermeņa daļas – kaklu, rokas vai vidukli) un krišanu uz muguras. Novērtē savu sniegumu visu paš aizsardzības elementu apgūvē pēc iepriekš izvirzītiem kritērijiem. Sadarbojoties ar citiem paš aizsardzības vingrinājumos, mācās kontrolēt savas emocijas un uzvedību, analizē un izvērtē dažādas situācijas, pieņem izsvērtus lēmumus un uzņemas par tiem atbildību. Analizē personiskās īpašības, apzinās faktorus, kas rada trauksmi/stresu, un apgūst efektīvus vingrinājumus stresa mazināšanai, piemēram, elpošanas vingrinājumus.
Pamatpaņēmieni	Ar skolotāja atbalstu apgūst šādus pamatpaņēmienus. • Stāvus cīņas paņēmieni (metieni): kāju tehnika (piecirtieni, āķi, atcirtieni uzvēzieni); gurnu tehnika (griežot, izsitot, uzvērējot, ārvērējot); roku tehnika (satverot ar rokām kāju, kājas, rokas, apgērba apmales, piedurknes); metienu grupas, izpildītājam krītot uz muguras un sāniem (pārvēzieni, novēzieni, savērpšanās). • Guļus cīņas paņēmieni: turēšana (no sāniem, galvas puses u.c.); pretpaņēmieni (pārvilkšanas, izgriešanās, izsēšanās). Izpildot paš aizsardzības vingrinājumus, galvenais ir nevis pretoties vai izvairīties no sitieniem, bet gan fokusēt enerģiju konkrētā ķermeņa vietā. Piemēram, var izspēlēt dažādas situācijas, kuru laikā atkarībā no uzbrucēja tvēriena veida skolēns izvēlas sev efektīvāko paš aizsardzības paņēmienu un to izpilda.
Aizsardzība	Ar skolotāja atbalstu sāk apgūt aizsardzību pret satvērieniem un pretpaņēmienu pret metieniem tikai pēc metienu apgūšanas. Ar skolotāja atbalstu apgūst stāju “gatavs aizsardzībai”. Patstāvīgi risina sev un citiem aktuālas problēmas, kurās nepieciešams izmantot apgūtās paš aizsardzības prasmes. Sadarbojoties modelē iespējamās bīstamās situācijas ikdienā, analizē tās, veido risinājuma plānu, kā rīkoties apdraudējuma gadījumā, piemēram, lai nodrošinātu paš aizsardzību uz ielas (ja vēlā vakara stundā nepieciešams vienatnē atrasties uz ielas un pamana, ka kāds seko).

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Attīsta fiziskās spējas, apgūstot pašaizsardzības vingrinājumus. Patstāvīgi izvērza mācīšanās mērķi uz veselību orientētas fiziskās sagatavotības uzlabošanai, plāno tā īstenošanas soļus, veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina savu progresu. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas fiziskās spējas un uzlabotu sniegumu. Patstāvīgi analizē fizisko spēju saistību ar personiskajām īpašībām, individuālo veselību un izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 12–15 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mācību stundas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Patstāvīgi veicot pašaizsardzības vingrinājumus, izzina un izvērtē, kāpēc tie ir jāizpilda vieglā tempā un ar ierobežotu pretošanos (lai maksimāli izvairītos no iespējamām traumām). Ievēro drošības noteikumus, uzsākot pretošanos un pretapaņēmienu, sāk tos izpildīt tikai pēc skolotāja komandas. Pastāsta, diskutē un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu pašaizsardzības nodarbībās. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi izzina, analizē, izvērtē un modelē iespējamās bīstamās situācijas ikdienā, veido risinājuma plānu, kā droši rīkoties. Piemēram, atpazīst iespējamās riskus, vēlā vakara stundā atrodas uz ielas, un zina, kā droši rīkoties.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Mācību vide

Sporta zāle vai fiziskām aktivitātēm pielāgota telpa atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai.

Resursi

Tatami, vingrošanas paklāji, konusi, "astītes", porolona lipekļi.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu?	Skolēns uzdotos uzdevumus, vingrinājumus veic pēc skolotāja norādēm. Pirms katra metiena apgūšanas partneriem jāpaklanās viens otram, izrādot cieņu un pateicību par sadarbību. Jāpaklanās arī pēc uzdevuma izpildes, pateicoties par nodrošināšanu un savstarpējam rūpēm par partnera drošību. Ja apmācība notiek uz tatami, tad nodarbības var notikt arī ar basām kājām vai zeķēs, kuras neslīd. Ja paš aizsardzības vingrinājumi tiek apgūti uz paklājiem, ieteicamais to biezums ir 10–20 cm. No tiem tiek veidoti laukumi – 4×4 m, 6×6 m vai 8×8 m. Starp paklājiem nedrīkst būt spraugas, turklāt jānodrošina, tie lai neslīdētu uzdevumu veikšanas laikā.
Kam pievērst uzmanību?	Skolēnam jāapgūst pārvietošanās astoņos pamatvirzienos – atpakaļ, uz priekšu, pa labi, pa kreisi, pa diagonāli atpakaļ pa labi un kreisi un pa diagonāli uz priekšu pa labi un kreisi. Paš aizsardzības vingrinājumus izpilda vieglā tempā, ar ierobežotu pretošanos, lai maksimāli izvairītos no iespējamām traumām. Kustību intelekta pilnveidošanai un vispusīgai, proporcionālai muskuļu grupu attīstīšanai jāpielieto metieni no visām piecām klasifikācijas grupām (kāju, gurnu, roku–plecu tehnika un riska grupas tehnika, izpildītājam krītot uz muguras un sāniem). Pirmās trīs metienu grupas apgūst pamatskolā, bet vidusskolā skolēnus iepazīstina ar riska grupas metieniem. Sāpju paņēmienus un žņaugšanas tvērienus māca pēc 14 gadu vecuma sasniegšanas. Lai apgūtu jebkuru kustību uzdevumu, kas ir saistīts ar piezemēšanos, ir ļoti labi jāapgūst krītoša ķermeņa atsitienu vājināšana. Katra apgūstamā metiena beigās krītošais ķermenis atsitas pret paklāju. Sporta skolotājam jāprot iemācīt skolēnam vājināt šo atsitienu pret paklāju, lai tas viņam nesagādātu sāpes. Tāpēc mācīšanas procesā ir ieviesta savdabīga nodrošināšanās, kuras pamatā ir atsitienu spēka sadalīšana un samazināšana. Dažos gadījumos krītoša ķermeņa kustību ir iespējams pārvērst par kūleni, un atsitienu spēks sadalās, kā tas notiek, ripojot bumbai, citos gadījumos atsitienu sadala, ar dažādām ķermeņa daļām skarot paklāju nevienlaicīgi. Mācot krišanas tehniku, jāizvairās no vārda “krist”, jo bērni to saprot burtiski un krīt atpakaļ nesavelkoties – negrupējoties. Šīs komandas vietā jālieto komandas “pietupties”, “pārvēlties”. Skolotājam uzmanīgi jāseko, lai, izpildot krišanas vingrinājumus, apmācāmais ceļoties neatbalstītos uz rokām. Jāpieceļas bez roku palīdzības, savelkoties “kamoliņā” un pārveļoties no pleciem (lāpstiņām) līdz iegurnim. Īpaša uzmanība jāpievērš kūleņu izpildei! Ja kūleņu vingrinājumu izpilda tehniski neprecīzi, palielinās slodze uz kakla skriemeļiem, radot lielu traumatisma iespēju. Paš aizsardzības laikā vingrinājumu dalībnieki atrodas soļu stājā – labajā vai kreisajā. Ja vadošā ir labā roka, tad dalībnieks stāv kreisajā soļu stājā. Kreilī pamatā stāv labajā soļu stājā. Šāds stājas veids, pirmkārt, rada optimālu atbalsta laukumu, otrkārt, ļauj ātri pārvietoties, treškārt, ļauj, pagriežot kreisās (labās) kājas augšstilbu uz iekšpusi (pronācija), aizsargāt cirkšņa rajonu pret sitieniem ar kāju, kā arī samazināt traumējošo iedarbību, kāda ir lokveida sitieniem no sāna pa ceļa locītavām.

Fiziskā veselība

1.–3. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
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	

Moduļa apguves norise

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Attīsta fiziskās spējas, veicot prasmju pilnveides vingrinājumus šķēršļu joslās, kustību rotaļās un spēlēs gan telpās, gan ārā. Ar skolotāja atbalstu atbilstoši savām spējām un veselībai izpilda šādus vingrinājumus. 1. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi). 2. Vispārējās izturības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi vienmērīgā tempā bez apstājas uz vietas un kustībā uz dažādām virsmām un dažādās vidēs līdz 5 min. 3. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību.
Fiziskās slodzes kontrolēšana	Ar skolotāja palīdzību atpazīst sava ķermeņa reakciju uz fizisko slodzi un noskaidro, kā rīkoties, ja pasliktinās pašsajūta, piemēram, sāk just sāpes paribē (šādā gadījumā, piemēram, jāizpilda elpošanas vingrinājumi vai jāpadzēras ūdens). Ar skolotāja palīdzību apgūst pašsajūtas kontroli fizisko aktivitāšu laikā – iepazīst elpošanas sistēmas darbību mierā režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes. Pirms vingrinājuma izpildes saskaita, cik reižu ieelpo un izelpo mierā stāvoklī (roka jāuzliek uz krūškurvja). To pašu izdara arī pēc fiziskā vingrinājuma izpildes un ar skolotāja palīdzību salīdzina skaitļus un nosaka izmaiņas. Piemēram, stundas sākumā skolotājs pārlicinās, vai visi skolēni ir sapratuši uzdevumu, lai izpildītu to pareizi. Tad tiek dots signāls, un skolēni 1 minūtes laikā saskaita ieelpas un izelpas. Katram jāatceras savi dati. Pēc tam tiek dots uzdevums darboties kustību rotaļā. Pēc rotaļas beigu signāla skolēniem atkal jāskaita ieelpas un izelpas, un skolotājs palīdz izrēķināt pieaugumu. Šādu kontroli stundas laikā var veikt vairākas reizes. Skolotājs ar skolēniem noskaidro, kā fiziskā aktivitāte ietekmē ieelpu/izelpu. Darbojoties skolotāja dotajos vingrinājumos, nosaka fiziskās aktivitātes intensitāti, izmantojot sarunu testa metodi; piemēram, vingrinājuma izpildes laikā palielinot slodzi, dzied visiem zināmu dziesmu. Ar skolotāja atbalstu mācās veidot fizisko aktivitāšu dienasgrāmatu, kurā pieraksta veikto aktivitāšu daudzumu nedēļas garumā. Piemēram, pieraksta katras fiziskās aktivitātes ilgumu – gan sporta un veselības mācību stundā, gan ceļā līdz skolai un atpakaļ (iešana kājām), gan dinamiskajās pauzēs citos mācību priekšmetos un kustību starpbrīžos.

Veselīgs uzturs fiziskās sagatavotības uzlabošanai

Pastāsta par ūdens lietošanas un ēšanas paradumiem ikdienā. Ar skolotāja palīdzību plāno ūdens pauzes fizisko aktivitāšu laikā un izvērtē to nepieciešamību atbilstoši savām individuālajām vajadzībām.

Ar skolotāja palīdzību noskaidro, kāds uzturs būtu jāuzņem pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm; piemēram, noskaidro, kā jūtas fizisko aktivitāšu laikā, ja tās notiek tūlīt pēc ēšanas starpbrīža. Ar skolotāja atbalstu izveido to produktu sarakstu, kurus ieteicams lietot pirms fiziskajām aktivitātēm un pēc tām (piemēram, pirms fiziskajām aktivitātēm labāk ēst ēdienu, kas dod enerģiju un ir viegli sagremojams (makaroni, sausmaizītes), bet pēc tām ir jāatjauno zaudētās ūdens un citu organismam nepieciešamo vielu rezerves, kas ir nozīmīgas arī muskuļšķiedru atjaunošanā un palīdz atgūt zaudēto enerģiju). Ievēro uztura lietošanas principus pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Bumbas, baloni, līdzsvara platformas, virves, konusi, nelieli smagumi (smilšu maisiņi), riņķi, ziepju burbuļi, paklāji, kāpnītes, batuti, konusi un citi, kas tiek izmantoti sporta stundā.

Mācību vide

Veselīga skolas vide, kurā skola īsteno tādu praksi, kas respektē ikviena labklājību un cieņu, nodrošina gan fizisko, gan garīgo veselību, sniedz skolēniem radošas pašizpaušmes iespējas un padomus, kā gūt panākumus un labas sekmes. Skolā tiek veicinātas fiziskās aktivitātes, veselīga uztura lietošana un aktīva brīvā laika pavadīšana (fiziskās aktivitātes visas dienas garumā, kustību pauzes mācību stundās, fizisko aktivitāšu zonas gan telpās, gan ārā, veselīgs uzturs, vēdinātas telpas).

Fiziskās aktivitātes intensitātes noteikšanas metode

Metode	Zema intensitāte	Vidēja intensitāte	Augsta intensitāte
Sarunu tests	Fiziskās aktivitātes laikā iespējams dziedāt.	Fiziskās aktivitātes laikā iespējams brīvi sarunāties.	Fiziskās aktivitātes laikā iespējams sarunāties tikai ar grūtībām vai var izrunāt atsevišķus vārdus.

Starpriekšmetu saikne

Dabaszinības 1.3. Kā pētīt nedzīvos objektus?	Izsaka un pamato savas domas par skaļu skaņu ietekmi uz dzirdi (piemēram, par skaļas mūzikas klausīšanos telefona austiņās, par uzturēšanos vidē, kur valda liels troksnis u.c.).	Ar skolotāja palīdzību izveido veselīgas skolas vides kritērijus un ievēro sadzīves trokšņu skaļumu, piemēram, sporta zālē, skolas ēdnīcā vai skolas ārpusstundu pasākumos.
Dabaszinības 2.4. Kas nepieciešams dzīvajiem organismiem?	Noskaidro, kā fiziskā aktivitāte ietekmē ieelpu/izelpu miera stāvoklī un fiziskās aktivitātes laikā, lai veidotu spriedumu, ka organisma darbība ir saistīta ar atsevišķu orgānu darbību.	Ar skolotāja palīdzību apgūst pašsajūtas kontroli fizisko aktivitāšu laikā – izzina elpošanas sistēmas darbību mierā režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes.
Dabaszinības 2.4. Kas nepieciešams dzīvajiem organismiem?	Veicot eksperimentu, noskaidro, kā apgaismojums un telpu vēdināšana ietekmē apstākļus lasīšanai un rakstīšanai (piemēram, ieslēgts/izslēgts apgaismojums, apgaismojums no labās/kreisās puses, darba vietas novietojums attiecībā pret logu (ar skatu vai muguru pret to), izvēdināta vai neizvēdināta telpa u. c.) un saviem vārdiem pastāsta, kā jāiekārto darba vieta.	Ar skolotāja atbalstu atpazīst veselīgu skolas vidi.
Dizains un tehnoloģijas 2.1. Kā griež šķēlēs un gabaliņos produktus, lai pagatavotu maizītes?	Gatavo maizītes, pārdomāti izvēloties veselīgus un kvalitatīvus pārtikas produktus.	Mācību priekšmeta “Sports un veselība” skolotājs sadarbībā ar mācību priekšmeta “Dizains un tehnoloģijas” skolotāju mācību satura plānojumā iekļauj jautājumus, kas saistīti ar uztura lietošanu pirms un pēc fiziskās slodzes, piemēram, skolas ēdnīcā.
Dizains un tehnoloģijas 3.1. Kā dārzeņus un augļus šķīro, mazgā, mizo, skalo un smalcina, lai pagatavotu salātus, uzkodas, dzērienus?	Gatavo veselīgas uzkodas – svaigu dārzeņu, augļu salātus un plates.	

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu?	Fizisko aktivitāšu daudzums un intensitāte ir individuāla – atbilstoša katra fiziskajām spējām un veselībai. Fiziskās aktivitātes laikā, kā arī citu mācību priekšmetu stundās nepārtraukti jābūt pieejamam ūdenim. Vidēji skolēnam būtu nepieciešams 50–60 ml/kg ūdens dienā.
Kam pievērst uzmanību?	7–12 gadu vecumā minimālais nepieciešamais vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes – ieskaitot spēlēšanos – daudzums, lai nodrošinātu veselību, augšanu un attīstību, ir 90 minūtes dienā. Īpaši svarīgi šajā vecumā ar vingrinājumiem nostiprināt pēdas muskulatūru, attīstīt roku sīko muskulatūru un vienādi noslogot labo un kreiso ķermeņa pusi. Fiziskā sagatavotība ir morfoloģisko un funkcionālo īpašību kopums, kas nodrošina spēju veikt fizisku darbību ar pietiekamu enerģiju, neizjūtot pārmērīgu nogurumu. Tas ir visu organisma funkciju, kuras iesaistītas fiziskās aktivitātēs vai fizisko vingrinājumu veikšanā, integrēts rādītājs.

4.–6. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
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
- Pirms uzsākt fiziskās aktivitātes, ieteicams novērtēt sava ķermeņa kompleksiju (augums, masa), jo tas ir viens no fiziskās veselības rādītājiem. (F.Li.3.) - 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)	- 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.) - Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītajiem kritērijiem, izvēlas un lieto sev piemērotu uzturu pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm. (F.6.3.6.) - Patstāvīgi izpilda vingrinājumus, kas sekmē fiziskās spējas, seko līdzi to izmaiņām un lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.6.3.3.) - Sava dienas režīma ietvaros patstāvīgi veic fiziskās aktivitātes un to daudzuma uzskaiti. (F.6.3.5.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Patstāvīgi izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, veic vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās. (F.6.3.3.) - Iepazīstas ar digitālo tehnoloģiju izmantošanas iespējām veselīga dzīvesveida praktizēšanā, piemēram, lai veiktu slodzes intensitātes izvērtēšanu. (F.6.3.5.) - Rīkojas veselību veicinoši, rosina un motivē citus veidot veselīgu skolas vidi. (F.6.3.7.)	- Attīsta ieradumu ievērot personīgo higiēnu, izpildīt atbilstošus iesildīšanās un atšildīšanas vingrinājumus, lietot piemērotu apģērbu, apavus, lai izvairītos no traumām. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu, izmantojot soļu skaitītāju vai fitnesa aproci, sekot savai veselībai, kontrolēt un uzturēt kustību daudzumu ikdienā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu ikdienā praktizēt veselīgu dzīvesveidu. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: fiziskā sagatavotība, veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, kustību rotaļas, vingrinājumi, fiziskās īpašības, ķermeņa reakcija, slodze, sirds un asinsvadu sistēma, elpošanas sistēma, fitnesa aproce, soļu skaitītājs	

Moduļa apguves norise

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Attīsta fiziskās spējas, veicot prasmju pilnveides vingrinājumus šķēršļu joslās, vingrinājumu kopumos, vingrinājumu apļos un daudzveidīgos spēļu vingrinājumos gan telpās, gan ārā. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi atbilstoši savām spējām un veselībai izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un līdz 2 kg smagus priekšmetus. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Kustību koordinācijas vingrinājumi, kas attīsta: vispārējo koordināciju – vienkāršas un sarežģītas (kompleksu) kustības; spēju vadīt muskuļu piepūli; spēju orientēties telpā; spēju apgūt jaunas kustības un pārkārtot tās atbilstoši mainīgiem apstākļiem (veiklība); spēju kombinēt (savienot) kustības un veikt uzdevumu noteiktā ritmā; spēju saglabāt līdzsvaru (līdzsvara vingrinājumi).
Fiziskās slodzes kontrolēšana	Ar skolotāja palīdzību izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes. Pirms sāk izpildīt vingrinājumus, saskaita savu pulsu miera stāvoklī. Skolotājam jāatgādina skolēniem, kur var sajust pulsu, un jāpārliecinās, ka skolēni to prot “atrast” un sajūt. Pēc fiziska vingrinājuma izpildes saskaita pulsu un ar skolotāja palīdzību nosaka izmaiņas. Piemēram, pēc signāla skolēni 15 sekunžu laikā saskaita savu pulsu, katrs iegaumē attiecīgo skaitli. Tad izpilda iesildīšanās vingrojumu kompleksu, un pēc tā izpildes atkal saskaita pulsu. Ar skolotāja palīdzību izrēķina savu maksimālo pulsu un veic slodzes intensitātes izvērtēšanu (skatīt zemāk tabulu), analizē personiskās īpašības un pielāgo fiziskās aktivitātes intensitāti atbilstoši savam veselības stāvoklim un fiziskajai sagatavotībai. Patstāvīgi pieraksta fizisko aktivitāšu daudzumu nedēļas garumā. Piemēram, pieraksta katras fiziskās aktivitātes ilgumu, kā arī pasīvās darbības (mobilā telefona lietošana izklaidei vai sociālajiem tīkliem) pavadītā laika ilgumu.
Veselīgs uzturs fiziskās sagatavotības uzlabošanai	Patstāvīgi salīdzina un novērtē savu pašsajūtu fiziskajās aktivitātēs pēc uztura uzņemšanas. Pēc paša veidotiem kritērijiem izvēlas lietot veselīgu uzturu (produktu daudzveidība, mērenība, sabalansētība) pirms un pēc fiziskas slodzes un pieņem savu veselību veicinošu lēmumu. Lai skolēns patstāvīgi risinātu sev aktuālas problēmas, skolotājs uzdod rosinošus jautājumus, piemēram: “Kāda ir uzņemto produktu nozīme, veicot fiziskās aktivitātes? Kāds uzturs un kāpēc ir jālieto pirms un pēc fiziskās aktivitātes? Cik nozīmīgi tas ir? Pie kādiem secinājumiem nonācām? Kādas risinājumus tu piedāvā? Vai mūsu skolas vide ir veselību veicinoša?”

Mācību līdzekļi**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Mācību priekšmeta “Sports un veselība” stundās izmantojamais standarta un nestandarta inventārs.

Mācību vide

Veselīga skolas vide, kurā skola īsteno tādu praksi, kas respektē ikviena labklājību un cieņu, nodrošina gan fizisko, gan garīgo veselību, sniedz skolēniem radošas pašizpaušmes iespējas un padomus, kā gūt panākumus un labas sekmes. Skolā tiek veicinātas fiziskās aktivitātes, veselīga uztura lietošana un aktīva brīvā laika pavadīšana (fiziskās aktivitātes visas dienas garumā, kustību pauzes mācību stundās, fizisko aktivitāšu zonas gan telpās, gan ārā, veselīgs uzturs, vēdinātas telpas).

Fiziskās aktivitātes intensitātes noteikšanas metode

Metode	Ļoti zema intensitāte	Zema intensitāte	Vidēja intensitāte	Augsta intensitāte
Sirdsdarbības jeb pulsa biežums	Pulss ir lēnāks par 60 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 61–70 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 71–85 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 86–95 % no maksimālā pulsa.
Maksimālā pulsa aprēķins: 220 mīnus vecums. Piemēram, 220 – 10 (gadi) = 210 sit/min (maksimālā pieļaujamā sirdsdarbības frekvence (pulss) pie maksimālas organisma slodzes). Slodzi vērtē pēc sirdsdarbības frekvences procentuāli no maksimāla pulsa. Piemēram: 80 % – x 100 % – 210 $x = (210 \times 80) / 100 = 168 \text{ sit/min}$ – tāda ir 80% intensitāte no maksimālās.				

Starppriekšmetu saikne

Matemātika 4.–6. klase	Procentu aprēķināšana	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" slodzes intensitātes noteikšanu veikt tikai tad, kad skolēni matemātikā ir apguvuši procentu aprēķināšanu.
Dabaszinības 5.1. Kāda ir dzīvo organismu savstarpējā saistība?	Analizē savu ēdienkarti un ūdens dzeršanas paradumus un salīdzina tos ar veselīga uztura lietošanas principiem, izmantojot vairākus informācijas avotus par uztura daudzveidību, patērējamo daudzumu, ēdienreīžu skaitu, diennaktī ieteicamo ūdens apjomu u. c.; izvērtē savus ēšanas paradumus.	Pēc paša veidotiem kritērijiem izvēlas lietot veselīgu uzturu (produktu daudzveidība, mērenība, sabalansētība) pirms un pēc fiziskas slodzes un pieņem savu veselību veicinošu lēmumu.
Dabaszinības 6.4. No kā sastāv dzīvie organismi?	Praktiski novēro, kā kustās skelets un, darbinot muskuļus, mācās, ka katrs muskulis spēj veikt tikai vienu darbību, tāpēc muskuļi izvietoti pāros, kas veic pretējas darbības (piemēram, dažādas kustības – saliec vai atliec roku, noliec uz priekšu vai atliec atpakaļ ķermeni, darbina mīmikas muskuļus). Iegūst informāciju (piemēram, no sporta skolotāja, medmāsas) par fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka veselības saglabāšanā (piemēram, kāpēc nepieciešamas fiziskās aktivitātes, cik bieži/ilgi jāveic fiziskās aktivitātes, kāpēc jāiesildās/jāatsildās, veicot fiziskās aktivitātes, kāda ir fizisko aktivitāšu nozīme dažādu orgānu sistēmu funkciju veikšanā – piemēram, kā fiziskās aktivitātes ietekmē asinsrites, elpošanas u. c. sistēmas) un ar piemēriem skaidro, ka organisma normālai darbībai ir nepieciešamas fiziskās aktivitātes, kas labvēlīgi ietekmē gremošanas, elpošanas, asinsrites, balsta un kustību orgānu sistēmas. Izvērtē savas fiziskās aktivitātes ikdienā, secina, kas jāmaina savos ikdienas paradumos. Veido ieteikumus, kas jāievēro savā ikdienā (fiziskās aktivitātes, higiēna, dienas režīms u. c.), lai nodrošinātu organisma veselības saglabāšanu.	Ar skolotāja palīdzību izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes. Patstāvīgi salīdzina un novērtē savu pašsajūtu fiziskajās aktivitātēs pēc uztura uzņemšanas. Ar skolotāja palīdzību izrēķina savu maksimālo pulsu un veic slodzes intensitātes izvērtēšanu (skatīt augstāk tabulu), analizē personiskās īpašības un pielāgo fiziskās aktivitātes intensitāti atbilstoši savam veselības stāvoklim un fiziskajai sagatavotībai. Patstāvīgi pieraksta fizisko aktivitāšu daudzumu nedēļas garumā.

Dizains un tehnoloģijas 4.4. Kā lieto garšvielas, gatavojot vāritus un ceptus olu ēdienus?	lepazīstas ar olām kā vērtīgu pārtikas produktu, izvēlas recepti un, komandā gatavojot olu ēdienu, eksperimentē ar garšvielām; noformē ēdienu pasniegšanai.	Mācību priekšmeta “Sports un veselība” skolotājs sadarbībā ar mācību priekšmeta “Dizains un tehnoloģijas” skolotāju mācību satura plānojumā iekļauj jautājumus, kas saistīti ar uztura lietošanu pirms un pēc fiziskās slodzes, piemēram, skolas ēdnīcā.
Dizains un tehnoloģijas 5.3. Kā veic pirmapstrādi (dažādi smalcina) un termiski apstrādā (cep veidnē, vāra, sautē) dārzeņus un augļus?	Mācās par dārzeņu un augļu nozīmi uzturā.	
Dizains un tehnoloģijas 6.3. Kā mainās graudaugu un pākšaugu ēdienu konsistence atkarībā no izmantotā šķidruma daudzuma?	lepazīstas ar dažādiem graudaugiem un pākšaugiem (paraugiem vai attēliem). Salīdzina to uzturvērtību.	

Papildiespējas

Sadarbība izglītojošajos pasākumos par veselības jautājumiem ar Slimību profilakses un kontroles centru.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu?	Lai palielinātu interesei par organisma procesiem un darbību fizisko aktivitāšu laikā, ir jāizmanto tādas tehnoloģijas kā pulsometri un intensitātes zonu interaktīvās tabulas, kā arī vizuālās metodes, lai skolēni spētu paši kontrolēt, kurās zonās viņi atrodas aktīvās darbības laikā. Piemēram, pēc pulsometra jostīņas uzvilkšanas pieslēdzās pie programmas un redz sevi uz ekrāna; ja uz ekrāna redzama sarkana gaisma, jāsamazina temps un jāatpūšas, ja zaļa gaisma, jāturpina strādāt, bet, ja uz ekrāna ir dzeltena gaisma, jāpalielina intensitāte un jākļūst aktīvākam.
Kam pievērst uzmanību?	Vingrinājumiem jābūt daudzveidīgiem, interesantiem un jāatbilst skolēna vecumposma īpatnībām, individuālajām īpatnībām un veselības stāvoklim.

7.–9. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
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: izzināt, analizēt un izvērtēt atbilstoši savai veselībai nepieciešamo slodzes apjomu, izvēlēties fiziskajai slodzei piemērotus enerģijas avotus un veikt veselību veicinošas fiziskās aktivitātes.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Jebkura fiziska darba veikšanai ir nepieciešama enerģija. Fiziskā darbā patērētās enerģijas daudzums ir atkarīgs no slodzes ilguma un intensitātes. Ja pusaudži ir fiziski mēreni aktīvi, viņu vidējais diennakts enerģijas patēriņš ir 2000–3000 kilokalorijas (kcal). (F.Li.3.) - Ar kustību daudzuma reģistrēšanas ierīču (soļu skaitītāja, akselerometra) vai lietotnes <i>Endomondo</i> palīdzību iespējams noteikt enerģijas patēriņu dažādās fiziskās aktivitātēs. (F.Li.3.) - Muskuļu darbam nepieciešamās uzturvielas ir ogļhidrāti, tauki un olbaltumvielas. Vislielākā nozīme enerģijas ražošanā ir ogļhidrātiem. Ogļhidrātu daudzums uzturā jāsamēro ar fizisko aktivitāšu apjomu. (F.Li.3.) - Uzturā ir svarīgi sabalansēt tauku un olbaltumvielu uzņemšanu, ņemot vērā fiziskās aktivitātes veidu. (F.Li.3.)	- Analizē uztura izvēles piemērotību dažādām fiziskajām aktivitātēm un novērtē savas ēdienkartes atbilstību fizisko aktivitāšu režīmam. (F.9.3.6.) - Aprēķinot nosaka savu diennakts enerģijas patēriņu un izvēlas fiziskajai slodzei piemērotus enerģijas avotus. (F.9.3.6.) - Izvēlas dažādas stratēģijas un taktiskos variantus, lieto digitālās tehnoloģijas savas veselības, dzīvesveida kontrolēšanai un uzturēšanai. (F.9.3.3.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Analizē, izvērtē un izmanto vingrinājumus un veic fiziskās aktivitātes, kas uzlabo fiziskās spējas. (F.9.3.1.) - Analizē sakarību starp ar uzturu uzņemto un dažāda veida aktivitātēs patērēto enerģiju, veido un izmanto savu uztura plānu saistībā ar fizisko aktivitāšu ilgumu un intensitāti. (F.9.3.6.) - Spriež par dienas plāna ietekmi uz darbaspējām, veselību un cenšas to uzlabot, lai sasniegtu mērķus, nenodarītu pāri savam ķermenim un pasargātu sevi no traumām. (F.9.3.5.)	Attīsta ieradumu pielāgot uzturu savam fiziskās aktivitātes līmenim, izvēlēties atbilstošas uzkodas pirms un pēc fiziskām aktivitātēm, lietot pietiekami daudz šķidruma.
Jēdzieni: fiziskā sagatavotība, veselīgs uzturs, fiziskās īpašības, fiziskā aktivitāte, fiziskā slodze, enerģija, uzturs, uzturvielas	

Moduļa apguves norise

Veselību nostiprinoša fiziskā sagatavošana	Attīsta fiziskās spējas, pilnveidojot prasmes šķēršļu joslās, vingrinājumu kopumos, vingrinājumu apļos un daudzveidīgos spēļu vingrinājumos gan telpās, gan ārā. Patstāvīgi, atbilstoši savām spējām un veselībai izpilda šādus vingrinājumus. 1. Spēka vingrinājumi: vingrinājumi dažādās fiziskās aktivitātēs, izmantojot sava ķermeņa masu un atšķirīga smaguma priekšmetus atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei. 2. Lokanības vingrinājumi: daudzveidīgi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar dažādām amplitūdām un atkārtojumu skaitu, kas veicina individuālo veselību un fizisko sagatavotību. 3. Ātruma vingrinājumi: ātri, ritmiski un bez apstāšanās izpildāmi vingrinājumi uz vietas un kustībā ar priekšmetiem un bez tiem pēc daudzveidīgiem signāliem uz dažādām virsmām un dažādās vidēs, sekmējot individuālo ātruma īpašību dinamiku (kopējais darbības ilgums – 10–12 sek.). 4. Līdzsvara vingrinājumi: iepriekš apgūtie līdzsvara vingrinājumi dažādās kombinācijās atbilstoši konkrētam uzdevumam.
Fiziskās slodzes kontrolēšana	Veicot fiziskās aktivitātes, patstāvīgi analizē un izvērtē savas fiziskās spējas un sev nepieciešamo slodzes apjomu atbilstoši savai veselībai. Atbilstoši izvērtējumam ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi rod dažādus veidus, kā attīstīt un uzlabot savas fiziskās spējas, veicot daudzveidīgus vingrinājumus vai fiziskās aktivitātes. Piemēram, • attīsta visas nepieciešamās fiziskās īpašības šķēršļu joslās; • attīsta spēku un līdzsvaru vingrinājumu aplī; • apvieno vienā aplī dinamiskos vingrinājumus uz vietas un pārvietošanās vingrinājumus (spēks, ātrums); • veic uzdevumus lokanības attīstīšanai (pilates, <i>stretching</i>); • atkarībā no laikapstākļiem izvēlas daudzveidīgas fiziskās aktivitātes (skriešana, nūjošana, skrituļošana, braukšana ar velosipēdu, slidošana, slēpošana, peldēšana vai pārgājieni). Patstāvīgi seko līdzi uzdevumu izpildei, kontrolē slodzes apjomu un fiksē paša veidotā dienasgrāmatā • fizisko aktivitāšu daudzumu nedēļas garumā; • katras fiziskās aktivitātes ilgumu; • pasīvo darbību (mobilā telefona lietošana izklaidei vai sociālajiem tīkliem) ilgumu. Prognozē fizisko spēju uzlabojumu.

**Veselīgs uzturs
fiziskās sagatavotības
uzlabošanai**

Patstāvīgi izzina, analizē un izvērtē sakarības starp enerģiju, kas iegūta no uztura, un enerģiju, kas patērēta fizisko aktivitāšu laikā.

Izvērtē savus ēšanas paradumus, fizisko aktivitāšu apjomu, dienas režīmu un to ietekmi uz savām darbaspējām un veselību.

Piemēram, aprēķina diennakts enerģijas patēriņu (aprēķina enerģijas patēriņu miera stāvoklī un reizina to ar aktivitātes koeficientu).

Patstāvīgi analizē kļūdas uztura izvēlē, salīdzina dažādas produktu izvēles un plāno fiziskajām aktivitātēm atbilstošu uzturu.

Patstāvīgi pieņem atbildīgus lēmumus, ievēro veselīga dzīvesveida paradumus, lieto savai veselībai atbilstošu uzturu un veic uz veselību orientētas fiziskās aktivitātes.

Mācību līdzekļi
Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Resursi

Mācību priekšmeta “Sports un veselība” stundās izmantojamais standarta un nestandarta inventārs.

Mācību vide

Veselīga skolas vide, kurā skola īsteno tādu praksi, kas respektē ikviena labklājību un cieņu, nodrošina gan fizisko, gan garīgo veselību, sniedz skolēniem radošas pašizpaušmes iespējas un padomus, kā gūt panākumus un labas sekmes. Skolā tiek veicinātas fiziskās aktivitātes, veselīga uztura lietošana un aktīva brīvā laika pavadīšana (fiziskās aktivitātes visas dienas garumā, kustību pauzes mācību stundās, fizisko aktivitāšu zonas gan telpās, gan ārā, veselīgs uzturs, vēdinātas telpas).

Starppriekšmetu saikne

Bioloģija 7.3. Kas nodrošina augu un dzīvnieku balstu un kustības?	Izmantojot informāciju par uztura un dzīvesveida nozīmi skeleta attīstībā un vērojot videofragmentus par stājas traucējumiem, spriež par paradumu (sēdēšana, apavu izvēle, somas nešana, smagumu celšana, augumam piemērotu mēbeļu izvēle u. c.) nozīmi skeleta veselībā. Izvērtē savus ikdienas paradumus un veido ieteikumu sarakstu, kā varētu uzlabot/ uzturēt balsta un kustību orgānu sistēmas veselību.	Izvērtē savus ēšanas paradumus, fizisko aktivitāšu apjomu, dienas režīmu un to ietekmi uz savas balsta un kustību orgānu sistēmas veselību.
Bioloģija 7.4. Kā organismi elpo?	Skaidro elpošanas orgānu sistēmas uzbūvi un tās saistību ar veicamajām funkcijām, izmantojot izveidoto modeli. Izmantojot spirometru vai balonus, nosaka plaušu dzīvības tilpumu, spriež par faktoriem, kas to ietekmē.	Atbilstoši izvērtējumam ar skolotāja atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt un uzlabot savas fiziskās spējas, veicot vingrinājumus vai citas fiziskās aktivitātes.

Bioloģija 8.1. Kā barojas organismi?	Pētīt informācijas avotus, spriež par sava organisma uzņemtas un patērētās enerģijas atbilstību pilnvērtīgam uzturam. Analizējot ēdienkartes/ēdienu receptes/produktu etiķetes, aprēķina produktu enerģētisko vērtību, piemēram, iepakojumam, spriež par produkta uzturvērtību saistībā ar ieteicamo diennakts kaloriju devu (cik daudz no diennaktī ieteicamā kaloriju daudzuma var uzņemt, apēdot visu iepakojumā esošo produktu).	Aprēķina diennakts enerģijas patēriņu: 1) aprēķina enerģijas patēriņu miera stāvoklī; 2) enerģijas patēriņu miera stāvoklī reizina ar aktivitātes koeficientu. Analizē kļūdas fiziskajām aktivitātēm piemērota uztura izvēlē, salīdzina dažādas produktu izvēles un plāno fiziskajām aktivitātēm atbilstošu uzturu.
Bioloģija 8.3. Kā notiek vielu transports organismos?	Skaidro asinsrites darbības principu un galvenās funkcijas (vielu transports uz šūnām, vielmaiņas galaproduktu aizvadīšana no šūnām). Izspēlē lomu spēli par vielu transportu organismā (izlozē lomas: skābeklis, ogļskābā gāze, šūna, asinis, plaušas, ūdens, nieres). Veic pētījumu “Sirds darbības rādītāji pirms slodzes un pēc tās” un spriež par rādītājiem, kas raksturo asinsrites sistēmas darbību. Grupā veido ideālo vienaudža dienas plānu (infografikas veidā), kas paredz ievērot veselīgu dzīvesveidu asinsrites sistēmas veselības saglabāšanai. Pēc tam izveidoto plānu salīdzina ar vienas dienas plānu savā dzīvē un diskutē par riskiem, kādi pastāv, neievērojot veselīgu dzīvesveidu (iegūst un izvērtē informāciju, novērtē metožu un ideju precizitāti, nozīmību un ticamību).	Veicot fiziskās aktivitātes, patstāvīgi analizē un izvērtē savas fiziskās spējas un sev nepieciešamo slodzes apjomu atbilstoši savai veselībai. Ar fiziskās aktivitātes palīdzību izspēlē lomu spēli par vielu transportu organismā.
Dizains un tehnoloģijas 7.3. Kā termiski apstrādā gaļu un zivis atkarībā no to pirmapstrādes – sagriešanas veida vai samalšanas?	Izvērtē ēdienu, ievērojot veselīga uztura principus.	Mācību priekšmeta “Sports un veselība” skolotājs sadarbībā ar mācību priekšmeta “Dizains un tehnoloģijas” skolotāju mācību satura plānojumā iekļauj jautājumus, kas saistīti ar uztura lietošanu pirms un pēc fiziskās slodzes, lai skolēni izvērtētu savus ēšanas paradumus, dienas režīmu un to ietekmi uz savām darbības spējām un veselību, kā arī organizētu kopīgus pārgājienus, kuru laikā īstenotu veselīga uztura principus.
Dizains un tehnoloģijas 8.4. GRUPAS PROJEKTS Kā gatavo piena produktu ēdienus? Kā uzklāj galdu brīvdabas pasākumā?	Lai nostiprinātu apziņu, ka iespējams rīkot brīvdabas pasākumu un izmantot videi draudzīgus risinājumus ēdiena pasniegšanā, jāorganizē vai jāpiedalās kādā brīvdabas pasākumā, kurā tiek pasniegti ēdieni. Skolēni īsteno savu ieceri par šo pasākumu, tas var būt arī pasākums, kurš tiek noteikts iepriekš, – ekskursija, pārgājiens, āra pikniks vairākām klasēm kopā.	

Papildspējas

Sadarbība izglītojošajos pasākumos par veselības jautājumiem ar Slimību profilakses un kontroles centru.

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Ieteicams skolēnus sadalīt apakšgrupās un sporta zāli – zonās; tas atvieglos inventāra sadali un laika kontroli, kā arī veicinās stundas dinamiku un sadarbību. Jāļauj skolēniem pašiem piedalīties stundas mācību satura izstrādē. Lai motivētu skolēnus darbam, ieteicams mācību stundas laikā izmantot mūziku. Lai padarītu spēka vingrinājums sarežģītākus un interesantākus, skolēniem ieteicams izveidot mīkstās virsmas, piemēram, paņemot un sarullējot dvieļi, paklāju. Ieteicams izmantot dažādas treniņu metodes – atkārtojumu vai apla treniņa, vai intervāla metodi.
Kam pievērst uzmanību?	Nosakot vingrinājumu slodzes apjomu un dozējumu, jāņem vērā, ka šajā vecumposmā pusaudži ļoti strauji attīstās un aug. Vismaz 60 minūtes vidējas intensitātes fiziskās aktivitātes + 20 minūtes augsti intensīvas fiziskās aktivitātes vismaz divas reizes nedēļā – tas ir minimālais nepieciešamais daudzums, lai nodrošinātu veselību, augšanu un attīstību. Diennakts enerģijas patēriņu aprēķina, 1) aprēķinot enerģijas patēriņu; 2) enerģijas patēriņu miera stāvoklī reizinot ar aktivitātes koeficientu. Muskuļu darbam nepieciešamās enerģijas ieguvei tiek izmantotas uzturvielas – ogļhidrāti, tauki un olbaltumvielas. Vislielākā nozīme enerģijas ražošanā ir ogļhidrātiem. Ogļhidrātu daudzums uzturā jāsamēro ar fizisko aktivitāšu daudzumu. Fiziski vidēji aktīviem pusaudžiem dienā jāuzņem 6 g ogļhidrātu uz katru ķermeņa masas kilogramu.

Fiziskā drošība

1.–3. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
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 jāķļūst atbildīgam par savu rīcību un tolerantam pret citiem satiksmes dalībniekiem. (F.Li.4)	- Atpazīst drošu situāciju uz ceļa, ievēro ceļu satiksmes noteikumus kā gājējs un kā pasažieris. (F.3.4.1.) - Atpazīst 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 prasmī, 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, ripojošie braucamlīdzekļi, velosipēds, skrituļdēlis, skrituļslidas, skrejriteņi, ceļu satiksmes noteikumi	

Moduļa apguves norise

Droša rīcība ikdienā	Ar skolotāja atbalstu iepazīst drošu un veselīgu mācību vidi – skolas telpu izvietojumu, apkārtējo vidi, fizisko aktivitāšu infrastruktūru un skolas personālu. Piemēram, veicot orientēšanās vingrinājumus, atrod skolas apvidus kartē savu atrašanās vietu skolas pagalmā vai sporta zālē. Pirms dodas mācību pasākumos ārpus skolas teritorijas, skolotāja vadībā pārrunā, piemēram, sociālajās zinībās vai dabaszinībās apgūtos drošības jautājumus • saskarsmē ar svešiniekiem; • saskarsmē ar kaitīgiem kukaiņiem; • saskarsmē ar citiem dzīvniekiem. Ar skolotāja atbalstu veido drošas rīcības plānu un īsteno to atbilstoši pasākuma mērķim un uzdevumiem. Ar skolotāja atbalstu apgūst prasmi sniegt pirmo palīdzību nelielu brūču gadījumos. Atceras tālruņa numuru 112, lai būtu iespējams saņemt palīdzību jebkurā ārkārtas vai nelaimes gadījumā.
Ceļu satiksmes drošība	Atpazīst drošu situāciju un ievēro ceļu satiksmes noteikumus ceļā uz skolu un mājup kā: • pasažieris personīgajā transportā; • pasažieris sabiedriskajā transportā; • gājējs; • braucējs ar dažādiem braucamrīkiem (velosipēds, skrituļdēlis). Pirms došanās mācību pasākumos ārpus skolas teritorijas ar skolotāja atbalstu pārrunā, kādi ceļu satiksmes noteikumi būs jāievēro. Ar skolotāja atbalstu veido drošas rīcības plānu un īsteno to atbilstoši pasākuma mērķim un uzdevumiem. Ar skolotāja atbalstu veido rotaļu (piemēram, rotaļa "Autobuss") vai spēļu nosacījumus un to izpildes laikā apgūst ceļu satiksmes noteikumu zināšanas un pilnveido ar tiem saistītās prasmes.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana fiziskajās aktivitātēs	Mācību satura apguves laikā gan skolotājs (demonstrējot vingrinājumus), gan skolēni (izpildot vingrinājumus) ievēro drošības noteikumus atbilstoši mācību stundas mērķim, uzdevumiem un norises vietai. Skolēni pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu rotaļās, spēlēs un šķēršļu joslās. Ar skolotāja atbalstu apgūst kustību koordinācijas vingrinājumus, kas sekmē spēju orientēties telpā. Piemēram, rotaļas "Kaķis un pele" izpildes laikā tiek attīstīta prasme, kā ekstremālās dzīves situācijās izvairīties no saskriešanās ar citiem cilvēkiem. Ar skolotāja atbalstu veic sadarbības uzdevumus, kas sekmē un veicina drošības prasmju attīstību un uzticēšanos klasesbiedram vingrinājuma izpildes laikā. Piemēram, rotaļas "Atrodi ceļu sporta zālē" izpildes laikā tiek attīstīta prasme uzticēties klasesbiedram šķēršļu pārvarēšanā. Skolēni pastāsta par savu personisko pieredzi – kādas drošības zīmes ir ievērojuši, darbojoties fizisko aktivitāšu centros. Ar skolotāja atbalstu izveido šķēršļu joslu, kurā tiek izvietotas drošības zīmes, kas norāda, piemēram, kāds ir kustības pamatvirziens.

Droša rīcība ārkārtas situācijās un pirmā palīdzība

Kopīgi ar skolotāju un klasesbiedriem piedalās skolas rīkotajās evakuācijas mācībās. Atpazīst evakuācijas drošības zīmes un ārkārtas situācijās seko tām, zina skolas telpu izvietojumu.

Atpazīst situācijas, kad lūgt palīdzību skolotājam vai skolas medpersonālam veselības stāvokļa pasliktināšanās vai traumu gadījumos.

Mācību priekšmeta “Sports un veselība” stundas laikā veicot orientēšanās vingrinājumus, ir iepazinis skolas telpu izvietojumu un zina, kur atrodas skolas medpunkts.

Skolotāja vadībā apgūst prasmi rīkoties vieglu traumu gadījumos.

Piemēram, mācību priekšmeta “Sports un veselība” vai mācību priekšmeta “Dabaszinības” stundas laikā ar skolas medpersonāla atbalstu apgūst prasmi, kā rīkoties noberzuma gadījumā.

Mācību līdzekļi**Mācību materiāli**

Skola2030 mācību līdzeklis.

Mācību vide

Droša skolas vide, kurā gan pieaugušie, gan skolēni jūtas fiziski un garīgi droši. Kopīgi izstrādāti skolas iekšējās kārtības noteikumi, par kuru ievērošanu ikviens ir atbildīgs ar savu rīcību.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinātņu mācību joma	Drošības jautājumi ir integrēti pētnieciskajā darbībā (eksperimenta laikā, lauka darbos, ekskursijās, darbos ar ķīmiskām vielām, novērojot augus un dzīvniekus, darbā ar iekārtām).	
Tehnoloģiju mācību joma	Drošības jautājumi ir integrēti darbā ar materiāliem un to apstrādes instrumentiem. Kvalitatīvu dizaina risinājumu izstrādē ievēro darba vides specifiku, darba drošības un ētiskos apsvērumus.	
Dabaszinības 1.1. Kā pētīt dzīvos organismus?	Veicot novērojumus dabā, ievēro drošības noteikumus.	Ceļu satiksmē, saskarsmē ar svešiniekiem, saskarsmē ar dzīvniekiem, saskarsmē ar kukaiņiem veido drošas rīcības plānu un īsteno to atbilstoši pasākuma mērķim un uzdevumiem.
Dabaszinības 1.3. Kā pētīt nedzīvos objektus?	Izsaka un pamato savas domas par skaļu skaņu ietekmi uz dzirdi (piemēram, par skaļas mūzikas klausīšanos telefona austiņās, par uzturēšanos vidē, kur ir liels troksnis u.c.).	Dodoties ārpusstundu pasākumos, ar skolotāja atbalstu formulē savus secinājumus par austiņu lietošanu un mūzikas klausīšanos dzelzceļa tuvumā.

Dabaszinības 2.1. Kas ir laikapstākļi un kā tie mainās?	Izmantojot laikapstākļu prognozi, veido drošības noteikumus dažādu dabas apstākļu gadījumiem (piemēram, stiprs vējš, augsta vai zema gaisa temperatūra, negaiss, spēcīga snigšana, apledojs ceļš u.c.).	Pirms došanās ekskursijā vai pārgājienā ar skolotāja atbalstu noskaidro laikapstākļus un izvēlas atbilstošu apģērbu.
Dabaszinības 2.2. Kāpēc nepieciešama enerģija?	Saistot ķermeņa masu un pacelšanas augstumu virs zemes ar ķermenim piemītošo enerģiju (piemēram, lecot, krītot no augstuma), salīdzina iegūtos datus ar citu grupu rezultātiem un veic izvērtēšanu, lai pamatotu drošības noteikumu ievērošanu, atrodoties dažādā augstumā.	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" skolēni pirms vingrinājumu veikšanas šķēršļu joslās pastāsta un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu, lai negūtu traumas.
Dabaszinības 2.3. Kāpēc notiek kustība?	Eksperimentos prognozē un pārbauda ripinātu mašīnu (vai slidinātu lielo lego kluču) veikto ceļu un apstāšanās vietas (tālāk vai tuvāk), salīdzinot ar iepriekšējiem rezultātiem. Mēra attālumu, cik tālu mašīnas aizbrauc, lietojot mērīšanas prasmi, kas jau apgūta matemātikā. Nākamajos eksperimentos prognozē un pārbauda, kā palielināt mašīnu kustības ātrumu.	Atpazīst drošu situāciju un ievēro ceļu satiksmes noteikumus ceļā uz skolu un mājup un raksturo savu pieredzi, kā šķērso ielu vietā, kur ir gājēju pāreja, un vietā, kur tās nav.
Dabaszinības 3.3. Kā orientēties apkārtnē?	Izmantojot skolas plānu, atrod avārijas izejas. Plānā parāda (ieraksta), kur ir ziemeļi, dienvidi, austrumi un rietumi.	Mācību priekšmetā "Sports un veselība" apgūst orientēšanās vingrinājumus. Piedalās skolas rīkotajās evakuācijas mācībās.
Dabaszinības 3.5. Kādas vielas un maisījumi ir mums apkārt?	Iepazīn ar bīstamības simboliem (piktogrammām) un izmantojot uz iepakojuma doto informāciju par sadzīvē lietotajiem produktiem (dezodorants, saimniecības pasta, šķīdinātāji u. c.), pamato drošības noteikumu ievērošanas nepieciešamību. Izveido un pamato drošas, veselībai nekaitīgas lietošanas un glabāšanas noteikumus produktu grupām ar vienādiem bīstamības simboliem (piktogrammām).	Ar skolotāja atbalstu pārrunā ēšanas paradumus pirms un pēc sporta un veselības stundas. Veido personīgās higiēnas ieradumus pirms un pēc sporta un veselības stundām.
Sociālās zinības 1.1. Ko nozīmē būt skolēnam?	Kādi ir noteikumi klasē un skolā? Izspēlējot dažādas lomu spēles un rotaļnodarbības, mācās ievērot klases noteikumus, atpazīt un kontrolēt emocijas. Izsaka pieņēmumus, kā paša rīcība ietekmē citus cilvēkus. Kas ir dienas režīms? Pēc skolotāja dota parauga veido domu karti par savām ikdienas darbībām.	Sporta un veselības stundās piedaloties rotaļās, ar skolotāja atbalstu apgūst drošības noteikumus. Iepazīstas ar drošības noteikumiem sporta zālē un ģērbtuvē.
Sociālās zinības 1.2. Kā veidot sev un citiem drošas attiecības kopienā?	Skolēni pāros vai mazās grupās izvērtē dažādas skolotāja piedāvātās ikdienas situācijas, kurās atspoguļotas cilvēku savstarpējās attiecības, un spriež par to sekām iesaistītajiem. Piedāvā pamatotus situāciju risinājumus.	Pārrunā drošības, veselības un labvēlīgu attiecību jautājumus mācību stundās un sporta ģērbtuvēs.

Sociālās zinības 2.1. Kā plānot savu laiku un mērķus, lai mācītos un nodarbotos ar vajaspriekiem?	Kā pavadīt brīvo laiku? Lasot tekstu, izzina dažādus brīvā laika pavadīšanas veidus: sportu, grāmatu lasīšanu, robotiku, suņa dresēšanu. Kā noteikt savu mērķi? Analizē situācijas, kurās skolēni-vienaudži izvirza mērķus un mēģina tos sasniegt, lai novērtētu, cik lietderīgi šie bērni pavada laiku, kādas darbības izvēlas mērķa sasniegšanai, vai tās ir atbilstošas mērķim.	Pārrunā brīvā laika pavadīšanas iespējas fizisko aktivitāšu centros savas dzīvesvietas tuvākajā apkārtnē.
Sociālās zinības 2.3. Kādi noteikumi ir sabiedriskās vietās un kāpēc tie jāievēro?	Kāpēc vajadzīgi noteikumi? Kādi ir noteikumi sabiedriskajās vietās un mūsu grupā? Kā un kāpēc es ievēroju noteikumus?	Pārrunā fizisko aktivitāšu centru drošības noteikumus un drošību uz/pie ūdens.

Papildiespējas

Sadarbība izglītojošajos pasākumos par drošības jautājumiem ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, Ceļu satiksmes drošības direkciju (CSDD), "Centru Dardedze", Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, Valsts policiju, Pašvaldības policiju, Kārtības policiju, Ceļu policiju, Latvijas Pludmales Glābēju Asociāciju, Latvenergo, "Latvijas dzelzceļu".

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu?	Sadarbības partneru mājaslapās ir izstrādāti un pieejami metodiskie materiāli par drošības jautājumiem dažādās situācijās; tie rosina, veido izpratni un attīsta prasmi novērtēt situāciju un rīkoties atbilstoši tai, apzināties savu lomu un atbildību lēmumu pieņemšanā.
Kam pievērst uzmanību?	Skolas iekšējās kārtības noteikumus ieteicams pilnveidot, pielāgojot konkrētai skolai, padarot vienkāršākus, aktuālākus un piemērotākus. Tie jāraksta valodā, kas saprotama ikvienam, jāmaina uzsvars no tradicionālā aizlieguma (ko skolēns nedrīkst) uz "jā-darbību" jeb konkrētiem rīcības aprakstiem. Ik pa laikam, sadarbojoties skolotājiem, skolēniem un vecākiem, noteikumus ieteicams izvērtēt, lai konstatētu, vai tie joprojām ir saprātīgi un lietderīgi. Informācija par CSDD izstrādātiem mācību materiāliem skolēniem ceļu satiksmē: <i>Ceļu satiksmes drošības direkcijas izstrādātie materiāli ceļu satiksmes drošībā.</i> [tiešsaite] (skatīts 2019. gada 24. septembrī). Pieejams: http://www.berniem.csdd.lv/

4.–6. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
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
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.)	- 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.) - Analizē personiskās īpašības un uzvedību, kas ietekmē katra indivīda izvēli, piedaloties ceļu satiksmē (F.6.4.2.) - Patstāvīgi izvēlas atbilstošus koordināciju, reakcijas ātrumu un kustību biežumu attīstošus vingrinājumus, kas sekmē spēju operatīvi novērtēt negaidītās situācijas un rīkoties tajās. (F.6.4.4.) - Novērtē situāciju un pieņem pamatotu lēmumu par palīdzības dienestu izsaukšanu. (F.6.4.7.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
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.)	- Attīsta ieradumu apdraudējumu un traumu gadījumos rīkoties atbilstoši situācijai. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu pieņemt lēmumu, rīkoties saskaņā ar savu pārlicību, būt drosmīgam un pateikt nē. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: slalombraukšana, braukšana, pārvadājot kravu, dažādi ceļa segumi, situācijas novērtēšana	

Moduļa apguves norise

Droša rīcība ikdienā	Modelē savu rīcību, lai varētu droši rīkoties ar uguni, dodoties pārgājienā, piemēram, kurināt ugunsgrēku vai grilu. Ar skolotāja atbalstu veido drošas rīcības plānu, kurā iekļauti ar problēmrisināšanu saistīti jautājumi: • vai pašvaldības saistošie noteikumi atļauj kurināt ugunsgrēku; • kur kurināt ugunsgrēku – vietas izvēle; • kā sagatavot vietu, apkotot tai apkārt zemi vai apliekot akmeņus; • kā nodzēst ugunsgrēku. Atpazīst situācijas, kas ugunsgrēka gadījumā ēkā var īpaši apdraudēt cilvēku dzīvību (piemēram, nepieejami evakuācijas ceļi, slēgtas durvis, metāla režģi logiem). Atpazīst nedrošas situācijas skolā un tās tuvākajā apkārtnē un informē pieaugušos par tām – piemēram, ja konstatē kādu bojātu ierīci skolas mācību kabinetos vai bojātu sporta inventāru. Ar skolotāja atbalstu modelē savu rīcību, veido izvirzītās problēmas risinājuma plānu, lai izvairītos no vietām, kur pulcējas cilvēki ar riskantu, pārgalvīgu vai pārdrošu uzvedību.
Ceļu satiksmes drošība	Patstāvīgi vai, sadarbojoties grupā, informē par savu personisko pieredzi, braucot ar velosipēdu, skrituļdēli, skrejriteni vai skrituļslidām. Ar skolotāja atbalstu apgūst ceļu satiksmes noteikumus (piemēram, mācās par velosipēdu ceļu, ceļa zīmēm un apzīmējumiem, krustojumu šķērsošanu), ja kā velosipēdistu piedalās ceļu satiksmē. Sadarbojoties grupā, pēta, salīdzina un novērtē dažādas situācijas, lai noskaidrotu, kāpēc satiksmes noteikumi paredz, ka diennakts tumšajā laikā, ja ceļš nav pietiekami un vienmērīgi apgaismots, gājējiem jālieto gaismas atstarotājs vai cits gaismu atstarojoša materiāla elements vai jātur rokā iedegts lukturītis. Analizē personiskās īpašības un uzvedību, kas ietekmē katra indivīda izvēli, piemēram, braucot ar velosipēdu grupā.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana fiziskajās aktivitātēs	Skolēni diskutē un vienojas par drošības noteikumu ievērošanu, veicot daudzveidīgas fiziskās aktivitātes. Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi izvēlas sev piemērotus koordināciju, reakcijas ātrumu un kustību biežumu attīstošus vingrinājumus, kas sekmē spēju operatīvi novērtēt negaidītas situācijas un rīkoties tajās, reaģējot ar racionālām darbībām. Piemēram, darbojoties rotaļās un spēlēs, attīsta prasmes, • kā izvairīties no sadursmēm ar citiem cilvēkiem; • kā orientēties un iziet no tumšas telpas; • kā izmantot dažādas domāšanas stratēģijas, lai atcerētos drošības dienestu izsaukšanas tālruni numurus. Sadarbojoties grupā, izzina un salīdzina dažādas situācijas un novērtē, kāpēc jāievēro dažādu sporta aktivitāšu centru izstrādātie drošības noteikumi. Piemēram, mācās, kādas drošības zīmes ir jāņem vērā, apmeklējot peldbaseinu, un kāda ir to nozīme veselīga dzīvesveida paradumu veidošanā.

Droša rīcība ārkārtas situācijās un pirmā palīdzība

Kopīgi ar skolotāju un klasesbiedriem piedalās skolas evakuācijas mācībās, zina, kur atrodas droša pulcēšanās vieta, atpazīst evakuācijas piktogrammas un seko norādēm ārkārtas situācijās.

Atpazīst un novērtē iespējamās bīstamās situācijas skolas vidē. Piemēram, skolēniem izdala zaļas un sarkanas līmlapiņas. Uzdevums – individuāli vai mazā grupā izstaigāt skolas ēku un tai piegulošo teritoriju. Vietā, kur ir nedroši, piestiprina sarkano līmlapiņu, bet, kur ir droši – zaļo. Pēc tam kopīgi ar skolotāju novērtē paveikto un piedāvā dažādus risinājumus, kā nedrošas vietas pārveidot par drošām.

Ar skolotāja atbalstu pēta ārkārtas situāciju iespējamību skolas vidē un plāno rīcību atbilstoši situācijai. Piemēram,

- rīcība pēc atskanējuša trauksmes signāla;
- rīcība ugunsgrēka gadījumā;
- rīcība, redzot nepazīstamas personas skolas tuvumā;
- rīcība draudu izteikšanas gadījumā;
- rīcība šaušanas vai spridzināšanas gadījumā.

Ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi atpazīst un izvērtē situācijas, kā rīkoties, kad jāsniedz pirmā palīdzība.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Mācību vide

Droša skolas vide, kurā gan pieaugušie, gan skolēni jūtas fiziski un garīgi droši. Kopīgi izstrādāti skolas iekšējās kārtības noteikumi, par kuru ievērošanu ikviens ir atbildīgs ar savu rīcību.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinātņu mācību joma	Drošības jautājumi ir integrēti pētnieciskajā darbībā (eksperimenta laikā, lauka darbā, ekskursijā, darbā ar ķīmiskām vielām, novērojot augus un dzīvniekus, darbā ar iekārtām).	
Tehnoloģiju mācību joma	Drošības jautājumi ir integrēti darbā ar materiāliem un to apstrādes instrumentiem. Kvalitatīvu dizaina risinājumu izstrādē ievēro darba vides specifiku, darba drošības un ētiskos apsvērumus.	
Dabaszinības 6.2. Kas ietekmē objektu kustību?	Sadarbojoties grupā, eksperimentāli nosaka ceļa seguma ietekmi uz kustīga objekta apstāšanos, izvēloties lielumu, kuru mainīs, un lielumu, kuru nemainīs (piemēram, braucot ar velosipēdu dažādās situācijās – dažādi ceļa segumi, dažādi ātrumi, dažādas masas u.c. – izmēra un salīdzina bremzēšanas ceļu garumus). Analizē informāciju no dažādiem informācijas avotiem par automašīnas bremzēšanas ceļa garumu atkarībā no dažādiem apstākļiem un skaidro, ka slapjš ceļa segums mazina berzi un pagarina bremzēšanas ceļu.	Pārvietojoties ar braucamlīdzekļiem šķēršļotā trasē, darbojas plānotajā dabaszinību eksperimentā.

Papildiespējas

Sadarbība izglītojošajos pasākumos par drošības jautājumiem ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, Ceļu satiksmes drošības direkciju (CSDD), "Centru Dardedze", Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, Valsts policiju, Pašvaldības policiju, Kārtības policiju, Ceļu policiju, Latvijas Pludmales Glābēju Asociāciju, Latvenergo, "Latvijas dzelzceļu".

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu?	Sadarbības partneru mājaslapās ir izstrādāti un pieejami metodiskie materiāli par drošības jautājumiem dažādās situācijās; tie rosina, veido izpratni un attīsta prasmi novērtēt situāciju un rīkoties atbilstoši tai, apzināties savu lomu un atbildību lēmumu pieņemšanā.
Kam pievērst uzmanību?	Informācija par CSDD izstrādātiem mācību materiāliem skolēniem ceļu satiksmē: <i>Ceļu satiksmes drošības direkcijas izstrādātie materiāli ceļu satiksmes drošībā.</i> [tiešsaite] (skatīts 2019. gada 24. septembrī). Pieejams: http://www.berniem.csdd.lv/

7.–9. klase

Pārvietošanās (I)	Šķēršļu pārvarēšana (II)	Priekšmetu pārvietošana (III)	Kustību rotaļas un spēles (IV)	Dejas un ritmiskās kombinācijas (V)	Piedzīvojumu aktivitātes (VI)	Pašaizsardzība (VII)
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: iegūt zināšanas par cilvēka fizisko veselību un drošību, veidot ar to saistītas prasmes un attieksmes, lai palielinātu spēju identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un mainīgos apstākļos, kā arī veicinātu atbilstošu līdzekļu un rīcības izvēli to novēršanai.

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas	Prasmes
- Rīcība, sniedzot pirmo palīdzību: saglabāt mieru; novērtēt situāciju, tostarp draudošās briesmas; rīkoties ātri, droši, bet mērķtiecīgi; nebaidīties no kļūdām; sargāt pašam sevi! (F.Li.4.) - Cilvēka drošumspēja izpaužas kā adaptācijas spēja strauji mainīgā vidē; cilvēks, kuram tā ir augsta, ir drošs, radošs un spējīgs parūpēties par sevi un citiem. (F.Li.4.)	- Individuāli vai grupā izzina, analizē, izvērtē un veic preventīvus drošības pasākumus skolā un tās tuvākajā apkārtnē. (F.9.4.4.) - Izzina, analizē, izvērtē dažādas ikdienas situācijas, kurās iespējams gūt traumas, nosaka reālas vajadzības, lai veiktu tūlītējus pasākumus, un modelē situāciju, kurā sniedz pirmo palīdzību negadījuma vietā. (F.9.3.7.); (F.9.4.7.) - Patstāvīgi veido vingrinājumu kopumus, kas uzlabo spēju operatīvi novērtēt negaidītas situācijas un rīkoties tajās. (F.9.4.4.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	Ieradumi
- Analizē, izvērtē riskus, pieņem lēmumus un modelē iespējamās bīstamās situācijas dažādās vidēs. (F.9.4.6.) - Izvērtē un novērš riskus, pieņem lēmumus atbilstoši apkārtējās vides situācijai, braucot ar velosipēdu, mopēdu, skrituļdēli, skrejriteni, skrituļslidām. (F.9.4.2.) - Rīkojas atbilstoši pirmās palīdzības darbību secībai negadījuma vietā. (F.9.4.7.)	- Attīsta ieradumu rīkoties ētiski, iekļūstot nelaimes gadījumā vai esot tā aculieciniekam. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība) - Attīsta ieradumu apdraudējumu un traumu gadījumos rīkoties atbilstoši situācijai. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: cilvēka drošumspēja	

Moduļa apguves norise

Droša rīcība ikdienā	Individuāli vai grupā analizē, izvērtē, apkopo viedokļus un izstrādā priekšlikumus, kādus preventīvus pasākumus veikt, lai samazinātu riskus dažādās ikdienas situācijās, kā pavadīt brīvo laiku, un pieņem lēmumus par veselīgu un drošu rīcību. Piemēram, spriež par dažādu paradumu (kāpšana bīstamos objektos vai noteikumu ievērošana, veicot fiziskās aktivitātes sporta centros) iespējamām sekām uz indivīda fizisko un garīgo veselību. Patstāvīgi vai grupā apzina un izvērtē riska faktorus drošas un veselīgas skolas vides veidošanā un piedāvā uzlabojumus – piemēram, kādas aktivitātes skolā īstenot, lai veicinātu veselīga uztura pieejamību, fiziskās aktivitātes un aktīvu brīvā laika pavadīšanu.
Ceļu satiksmes drošība	Individuāli vai grupā analizē un izvērtē dažādas veselībai un drošībai bīstamas situācijas ceļu satiksmē (dzīvesvietas tuvākajā apkārtnē), spriež, kā noteikumu ievērošana ietekmē gan indivīda, gan sabiedrības drošību, un pieņem pamatotus lēmumus. Piemēram, pārvietošanās modulī darbojoties ar braucamlīdzekļiem – pārvietojoties ar velosipēdu, mopēdu, elektrisko skūteri u.c. –, jāievēro ceļu satiksmes noteikumi.
Drošas rīcības prasmju attīstīšana fiziskajās aktivitātēs	Individuāli vai grupā veido vingrinājumu kopumus, kuru izpildes laikā tiek attīstītas prasmes, kas palielina personisko drošību. Piemēram, uzlabo • rīcībspēju ierobežotā laika posmā (palielina reakcijas ātrumu uz dažādiem signāliem); • spēju ātri orientēties cilvēku pūlī (ekstremālās dzīves situācijās) un izvairīties no sadursmēm ar citiem (koordinācijas izpausmes formas – spēja orientēties telpā, reakcijas ātrums, kustību biežums); • spēju ātri orientēties un pārvietoties šaurās, nepazīstamās telpās (koordinācijas izpausmes forma – spēja orientēties telpā); • spēju orientēties telpā ierobežotas redzamības apstākļos (koordinācijas izpausmes forma – spēja orientēties telpā). Novērtē savas prasmes pēc iepriekš izvirzītiem kritērijiem un, ja nepieciešams, uzlabo savu sniegumu.
Droša rīcība ārkārtas situācijās un pirmā palīdzība	Individuāli vai grupā analizē, izvērtē dažādas bīstamas situācijas, pieņem lēmumus, veido problēmas risinājuma plānu – piemēram, ja skolā ir izcēlies ugunsgrēks –, izspēlē to un, ja nepieciešams, darba gaitā plāno uzlabojumus. Analizē personiskās īpašības un uzvedību, kas ietekmē rīcību konkrētā bīstamā situācijā. Izmantojot fiziskos un stresa samazināšanas vingrinājumus, piemēram elpošanas, muskuļu atslābināšanas un kognitīvos vingrinājumus, mācās, kā rīkoties paaugstināta stresa situācijās. Individuāli vai grupā analizē, izvērtē dažādas veselībai bīstamas situācijas un pieņem pamatotus lēmumus par medpersonāla iesaistīšanu vai palīdzības dienesta izsaukšanu. Piemēram, mācās, kā pēc traumas gūšanas, kuras rezultātā sākusies asiņošana, novērtēt situāciju, tostarp draudošās briesmas, pieņemt lēmumu un rīkoties, lai sargātu pats sevi.

Mācību līdzekļi

Mācību materiāli

Skola2030 mācību līdzeklis.

Mācību vide

Droša skolas vide, kurā gan pieaugušie, gan skolēni jūtas fiziski un garīgi droši. Kopīgi izstrādāti skolas iekšējās kārtības noteikumi, par kuru ievērošanu ikviens ir atbildīgs ar savu rīcību.

Starppriekšmetu saikne

Dabaszinātņu mācību joma	Drošības jautājumi ir integrēti pētnieciskajā darbībā (eksperimenta laikā, lauka darbā, ekskursijā, darbā ar ķīmiskām vielām, novērojot augus un dzīvniekus, darbā ar iekārtām).	
Tehnoloģiju mācību joma	Drošības jautājumi ir integrēti darbā ar materiāliem un to apstrādes instrumentiem. Kvalitatīvu dizaina risinājumu izstrādē ievēro darba vides specifiku, darba drošības un ētiskos apsvērumus.	
Bioloģija 7.2. Kas sedz organismus?	Grupā veido shēmu par sadzīves situācijām, kas var radīt ādas traumas (apdegums, nobrāzums, iegriezums, plēsums, kodums, apsaldējums u.c.). Izmantojot dažādus informācijas avotus, papildina shēmu ar informāciju par pirmās palīdzības sniegšanas procedūru ādas traumu gadījumos katrā no šīm situācijām. Izspēlē lomu spēli (cietušais – palīdzības sniedzēji) par palīdzības sniegšanu dažādās sadzīves situācijās, kad ir gūta ādas trauma, attīstot ieradumu izvērtēt situāciju un rūpēties par savu un citu veselību, drošību.	Sporta un veselības stundā aktualizē jautājumu par pirmās palīdzības sniegšanu un izspēlē lomu spēli, sniedzot palīdzību cilvēkam, kas guvis ādas traumu.
Bioloģija 7.3. Kas nodrošina augu un dzīvnieku balstu un kustības?	No savas pieredzes izvērtē dažādas ikdienas situācijas, kurās iespējams gūt balsta un kustību orgānu sistēmas traumas, spriež par traumu daudzveidību un pieredzi dažādās situācijās. Vēro videomateriālu vai pedagoga demonstrējumu par pirmo palīdzību traumas gadījumā. Ieteicams grupu darbs pirmās palīdzības sniegšanā ar sadalītām lomām (cietušais saņem aprakstu par traumas veidu, gūšanas apstākļiem un tēlo lomu, divi palīdzības sniedzēji uzklasa cietušo un sniedz pirmo palīdzību, ziņotājs vēro pirmās palīdzības sniegšanu un izvērtē, vai tiek ievēroti visi noteikumi), sadarbojoties ar mācību priekšmetu (piemēram, dizaina un tehnoloģiju vai sporta un veselības) skolotājiem un skolas medmāsu.	Sporta un veselības stundā aktualizē jautājumu par pirmās palīdzības sniegšanu un izspēlē attiecīgu lomu spēli.
Bioloģija 7.4. Kā organismi elpo?	Izmantojot daudzveidīgus informācijas avotus, veido domu karti par faktoriem (fiziskās aktivitātes, kaitīgie ieradumi, gaisa piesārņojums, slimības u.c.), kas ietekmē elpošanas orgānu sistēmu. Spriež un veido ieteikumus, kā saglabāt elpošanas orgānu sistēmas veselību. Izvērtē dažādas situācijas (aizrīšanās, smakšana dūmos, slīkšana, astmas lēkme u.c.) un spriež par iespējām sniegt pirmo palīdzību.	Sporta un veselības stundā aktualizē jautājumu par elpošanas sistēmas ietekmi uz darbaspējām fizisko aktivitāšu laikā. Apgūst elpošanas vingrinājumus stresa samazināšanai.

Bioloģija 8.3. Kā notiek vielu transports organismos?	Dalās ar klasesbiedriem pieredzē par traumām, kuru rezultātā sākusies asiņošana, un par pirmās palīdzības sniegšanu. Grupā izlozē dažādas reālas sadzīves situācijas, kurās notiek asiņošana (dažāda dziļuma grieztas brūces dažādās ķermeņa daļās, deguna asiņošana u.c.). Grupā filmē īsfilmu, parādot, kā jāsniedz pirmā palīdzība konkrētajā situācijā. Klasē skatās un analizē īsfilmas, diskutējot par attēloto pirmās palīdzības sniegšanas variantu sniegtajiem ieguvumiem un riskiem.	Sporta un veselības stundā aktualizē jautājumu par pirmās palīdzības sniegšanu gadījumā, kad gūta trauma, kuras rezultātā sākas asiņošana, un izspēlē attiecīgu lomu spēli.
Sociālās zinības 7.2. Kā vadīt stresu?	Pēc skolotāja piedāvātiem kritērijiem atpazīst stresa pazīmes savā pieredzē, spriež par stresa cēloņiem. Izmantojot informācijas avotus, izzina stresa mazināšanas stratēģijas, spriež, kura ir pieņemamāka pašam. Vingrinās, lai izmantotu improvizāciju stresa mazināšanai.	Sporta un veselības stundā ar skolotāja atbalstu un patstāvīgi apgūst vingrinājumus stresa mazināšanai.

Papild iespējas

Sadarbība izglītojošajos pasākumos par drošības jautājumiem ar Valsts ugunsdzēsības un glābšanas dienestu, Ceļu satiksmes drošības direkciju (CSDD), "Centru Dardedze", Neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestu, Valsts policiju, Pašvaldības policiju, Kārtības policiju, Ceļu policiju, Latvijas Pludmales Glābēju Asociāciju, Latvenego, "Latvijas dzelzceļu".

Metodiskais komentārs

Kā organizēt mācību procesu	Sadarbības partneru mājaslapās ir izstrādāti un pieejami metodiskie materiāli par drošības jautājumiem dažādās situācijās; tie rosina, veido izpratni un attīsta prasmi novērtēt situāciju un rīkoties atbilstoši tai, apzināties savu lomu un atbildību lēmumu pieņemšanā.
Kam pievērst uzmanību?	Ieteicams aktualizēt drošības jautājumus, sadarbojoties ar dabaszinību, dizaina un tehnoloģiju un sociālo zinību mācību priekšmetu skolotājiem un skolas medpersonālu.

Pielikumi

1. pielikums

Mācību priekšmetu programmu paraugos lietotie kodi

Atsaucei uz standartu¹ mācību priekšmetu programmās izmantoti šādi plānoto skolēnam sasniedzamo rezultātu (SR) un lielo ideju (Li) kodi. (Standarta pielikumi, kuros lietoti šie kodi, atrodami *Skola2030* tīmekļa vietnē.)

SR kodi

Piemērs:

VLM.3.2.1.9.		
VLM.	3.	2.1.9.
Mācību joma (visu mācību jomu apzīmējumus sk. tabulā)	Izglītības posma pēdējās klases numurs	Mācību jomas SR kārtas numurs standartā
		2.1.9. Saprot, ka teksteide ir process, kura laikā tekstu vairākkārt var uzlabot. Pēc parauga un pedagoga ieteikumiem labo un pilnveido tekstu 2.1.9. Labo un pilnveido savu tekstu, sniedz un iegūst atgriezenisko saiti par teksta saturu un noformējumu. Prot strādāt individuāli un sadarboties teksta pilnveides laikā 2.1.9. Rediģē savu tekstu. Sniedz un saņem konstruktīvu atgriezenisko saiti. Izmanto dažādus pagēmienu teksta uzlabošanai, piemēram, jautājumu formulēšanu, diskusijas, nepieciešamo avotu un resursu izmantošanu, laika plānojumu

Li kodi

Piemērs:

S.Li.8.		
S.	Li.	8.
Mācību joma	Lielā ideja	Mācību jomas Li kārtas numurs standartā
		8. Informācijas avoti, kas atspoguļo norises sabiedrībā pagātnē un mūsdienās, ir izvērtējami kritiski 8.1. Raksturo dažādu plašsaziņas līdzekļu sniegtās informācijas izmantošanas iespējas, atrod un atlasa faktus 8.1. Kritiski izvērtē un izmanto dažādu plašsaziņas līdzekļu un vēstures avotu sniegto informāciju. Salīdzina dažādos informācijas avotos atrodamos faktus, meklē līdzības un atšķirības 8.1. Analizē un skaidro plašsaziņas līdzekļu iespējas atspoguļot un ietekmēt cilvēku politiskos, sabiedriskos, estētiskos priekšstatus un uzskatus, manipulēt ar personisko un kultūras identitātes izpratni, priekšstatiem par kultūras mantojumu un vērtībām

Mācību jomu apzīmējumi

V	Valodu mācību joma	
	VL	Latviešu valoda
	VLM	Latviešu valoda un literatūra izglītības iestādēs, kas īsteno mazākumtautību izglītības programmas
	VS	Svešvaloda
	VM	Mazākumtautības valoda
K	Kultūras izpratnes un pašizpaušmes mākslā mācību joma	
S	Sociālā un pilsoniskā mācību joma	
D	Dabaszinātņu mācību joma	
M	Matemātikas mācību joma	
T	Tehnoloģiju mācību joma	
F	Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma	

¹ Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumi Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem".

2. pielikums

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti caurviju prasmēs, beidzot 3., 6. un 9. klasi

Beidzot 3. klasi	Beidzot 6. klasi	Beidzot 9. klasi
1. Kritiskā domāšana un problēmrisināšana		
1.1. Formulē atvērtus, uz izziņu vērstus jautājumus ar personisko pieredzi saistītās situācijās. Vienkāršu informāciju salīdzina, interpretē, novērtē, savieno un grupē pēc dotajiem kritērijiem. Meklē pārbaudītus faktus, pats tos pārbauda.	1.1. Formulē atvērtus, uz izziņu vērstus jautājumus situācijās ar dažādiem kontekstiem. Salīdzina, interpretē, novērtē, savieno informāciju, grupē to pēc dotajiem un paša radītajiem kritērijiem. Pārliecinās, vai iegūta pietiekami vispusīga un precīza informācija, pārbauda tās ticamību.	1.1. Formulē atvērtus, uz izziņu vērstus jautājumus problēmsituācijās un situācijās, kas ietver vairākas jomas. Izvērsti un plānveidīgi raksturo rezultātus, savu darbību. Mērķtiecīgi izziņa, analizē, izvērtē un savieno dažādu veidu informāciju un situācijas, izprot to kontekstu. Tīcas iegūt vispusīgu un precīzu informāciju, nosaka atsevišķus faktorus, kas traucē iegūt patiesu informāciju.
1.2. Veido savā pieredzē un viedoklī balstītu argumentāciju. Formulē savus secinājumus pēc norādījumiem.	1.2. Spriež no konkrētā uz vispārīgo. Atšķir svarīgo no mazāk svarīgā, situācijai atbilstošo no neatbilstošā. Veido dotajā kontekstā faktos balstītu argumentāciju. Formulē tiešus, vienkāršus secinājumus.	1.2. Veido loģiskus spriedumus, spriež no konkrētā uz vispārīgo un no vispārīgā uz konkrēto. Abstrahē, vispārina vienkāršās situācijās. Atšķir faktos balstītu apgalvojumu no pieņēmuma, faktus no viedokļa. Izvirza argumentus un vērtē to atbilstību. Secina, vai argumentācija ir pietiekama un korekta. Formulē pamatotus secinājumus.
1.3. Atpazīst un formulē problēmu saistošā, ar personisko pieredzi saistītā kontekstā. Ar pedagoga atbalstu izvirza mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko risinājumu.	1.3. Ar pedagoga atbalstu nosaka reālas vajadzības – atpazīst un formulē problēmu saistībā ar noteiktu lielumu (īpašībām, uzbūvi, darbību, izpausmēm u. tml.), parādību, procesu dotajā kontekstā, izsaka un skaidro idejas problēmsituācijās. Izvirza mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.	1.3. Nosaka reālas vajadzības un raksturo problēmas būtību – atpazīst un formulē problēmu kontekstā, kuru raksturo savstarpēji atkarīgi lielumi, aspekti, cēloņsakarības. Izsaka, skaidro un analizē idejas problēmsituācijās, formulē kontekstā balstītu un strukturētu pieņēmumu. Izvirza mērķi, piedāvā risinājumus, izvēlas labāko un nolemj to īstenot.
1.4. Raksturo savu pieredzi līdzīgās situācijās, izsaka idejas risinājumam. Ar pedagoga atbalstu veido izvēlētās problēmas risinājuma plānu, īsteno to, mācoties vairākas problēmrisināšanas stratēģijas, un izvērtē rezultātu.	1.4. Veido izvēlētās problēmas risinājuma plānu, īsteno to, izmantojot situācijai piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas, – eksperimentē domās un praktiski, veidojot reālus modeļus un objektus, izpētot īpašības un pārbaudot pieņēmumu, veic pilno pārlasi, sadala problēmu daļās, pāriet uz vienkāršāku problēmu, izvērtē paveikto pēc paša radītiem kritērijiem un iesaka uzlabojumus.	1.4. Veido izvēlētās problēmas risinājuma plānu, īsteno to un, ja nepieciešams, darba gaitā plānu pielāgo situācijai. Kompleksās situācijās lieto piemērotas problēmrisināšanas stratēģijas – veic plānveida eksperimentu pieņēmuma pamatošanai. Spriež "atpakaļgaitā", atrod pretpiemēru, veido situācijas abstrakto, vispārīgo modeli, pārbauda iegūtos rezultātus problēmas kontekstā. Meklē citu pieeju, paņēmienu, ja tas nepieciešams. Izvērtē paveikto un plāno uzlabojumus turpmākajam darbam.

Beidzot 3. klasi	Beidzot 6. klasi	Beidzot 9. klasi
2. Jaunrade un uzņēmējspēja		
2.1. Ir atvērts jaunai pieredzei. Ar prieku fantazē par iespējamiem neierastiem risinājumiem.	2.1. Nebijušas situācijas uztver ar ieinteresētību, izmanto iztēli un spontanitāti, lai veidotu neikdienišķas sakarības. Uzdriktas mēģināt paveikt kaut ko jaunu.	2.1. Uz pasauli raugās ar zinātkāri, iztēlojas nebijušus risinājumus. Ir gatavs pieņemt nenoteiktību un jaunus izaicinājumus.
2.2. Uzdod jautājumus par esošo situāciju un ar pieaugušā atbalstu izmanto vairākas radošās domāšanas stratēģijas. Lai radītu idejas, iedvesmojas no citu darbiem.	2.2. Izvērtē situāciju un izmanto radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie idejām tās pilnveidei, iedvesmojas no citu idejām, tās papildina. Izzina pieejamos resursus (cilvēku, zināšanu, kapitāla, infrastruktūras) un rod jaunus, lai īstenotu ieceri.	2.2. Izzina situāciju no dažādiem skatpunktiem, lieto un pielāgo situācijai atbilstošas radošās domāšanas stratēģijas, lai nonāktu pie jaunām un noderīgām idejām, iedvesmojas no citu pieredzes. Elastīgi un izsvērti izmanto pieejamos resursus (cilvēku, zināšanu, kapitāla, infrastruktūras) un rod jaunus, lai īstenotu savu ieceri.
2.3. Ar pedagoga atbalstu nonāk pie sev jaunas un noderīgas idejas un īsteno to, nepadodas, ja neizdodas to īstenot, bet mēģina vēlreiz.	2.3. Viens vai grupā spēj jau esošiem risinājumiem vai produktiem vairo pievienoto vērtību, plāno darbu un apzina resursus, lai īstenotu radīto ideju. Saskaroties ar grūtībām, meklē atbalstu un izmanto to.	2.3. Viens vai grupā spēj radīt jaunu un sev vai citiem noderīgu produktu vai risinājumu, prot vadīt procesu no idejas radīšanas līdz tās īstenošanai. Saskaroties ar grūtībām, neatlaidīgi meklē un rod risinājumu.

Beidzot 3. klasi	Beidzot 6. klasi	Beidzot 9. klasi
3. Pašvadīta mācīšanās		
3.1. Ar pieaugušā atbalstu izvirza mērķi mācību uzdevumā un plāno savas darbības soļus, lai to izpildītu.	3.1. Patstāvīgi izvirza vairākus mācīšanās mērķus un plāno, kā tos īstenot gan vienatnē, gan grupā.	3.1. Izvirza īstermiņa un ilgtermiņa mērķus, plāno to īstenošanas soļus, uzņemas atbildību par to izpildi.
3.2. Pastāsta par savas mācīšanās progresu un prasmēm, kas padodas vislabāk, kā arī neizdošanos un kļūdām.	3.2. Nosauc savas darbības stiprās un vēl pilnveidojamās puses, analizē personiskās īpašības un uzvedību, kas ietekmē izvēli, panākumus vai neizdošanos. Prot pastāstīt par sava padarītā progresu, izmantojot vienotu kritēriju sistēmu.	3.2. Patstāvīgi analizē savas darbības saistību ar personiskajām īpašībām un uzvedību. Atpazīst savas darbības stiprās puses un ar pieaugušā atbalstu rod dažādus veidus, kā attīstīt savas domāšanas un uzvedības pilnveidojamās puses.
3.3. Nosauc un izmanto vairākas uzmanības noturēšanas, iegaumēšanas un atcerēšanās stratēģijas.	3.3. Lieto dažādas domāšanas stratēģijas atbilstoši mācību kontekstam.	3.3. Izmanto savas domāšanas stiprās puses un situācijai atbilstošas domāšanas stratēģijas, lai attīstītu savas spējas un uzlabotu sniegumu.
3.4. Skaidro dažādu emociju ietekmi uz savu domāšanu un uzvedību. Ikdienišķās situācijās emocijas pauž sociāli pieņemami.	3.4. Pauž savas emocijas sociāli pieņemami arī neikdienišķās situācijās. Skaidro faktorus, kas mācību situācijā rada dažādas emocijas, motivē sevi darbībai. Patstāvīgi lieto apgūtos stresa pārvaldīšanas paņēmienus.	3.4. Mācību procesa laikā vada emocijas un uzvedību sociāli pieņemami. Analizē domu un emociju ietekmi uz atbildīgu personisko lēmumu pieņemšanu.
3.5. Mācību procesā ar pedagoga atbalstu seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un novērtē savu mācību darbu un mācīšanās pieredzi.	3.5. Patstāvīgi seko iepriekš izvirzītu snieguma kritēriju izpildei un mācību procesā nosaka, vai un kā sniegumu uzlabot.	3.5. Patstāvīgi veido savus kritērijus, kas liecina par mērķa sasniegšanu, izzina sava padarītā progresu un nosaka, vai un kā uzlabot sniegumu. Kļūdas izmanto, lai mērķtiecīgi mainītu savu darbību. Mācīšanās gaitā pārplāno dažus soļus, lai nonāktu pie labāka risinājuma.

Beidzot 3. klasi	Beidzot 6. klasi	Beidzot 9. klasi
4. Sadarbība		
4.1. Pauž vārdos savas vajadzības, domas un emocijas, kā arī skaidro, kā citu sejas izteiksme un ķermeņa valoda saistās ar konkrētu emociju un kā emocijas ietekmē attiecības ar citiem.	4.1. Ar pedagoga atbalstu aktualizējot savu rīcību, mācās patstāvīgi pārvaldīt savas emocijas un saglabā labvēlīgu attieksmi saskarsmē ar citiem.	4.1. Izvērtē citu cilvēku emocijas un rīcības iemeslus, izrāda empātiju un pielāgo savu uzvedību un komunikācijas veidu atbilstoši situācijai.
4.2. Pārliecinās, kā sarunas partneris ir sapratis teikto. Ar pedagoga atbalstu mērķtiecīgi virza sarunu, lai saprastos, un apzināti lieto savas sociālās prasmes, lai ar citiem nodibinātu un uzturētu pozitīvas attiecības un iesaistītos sociālās aktivitātēs.	4.2. Saziņā ar citiem atbilstoši situācijai lieto dažādus saziņas veidus un veido sarunu ar cilvēku, kuram ir atšķirīgs viedoklis. Atzīst un respektē viedokļu dažādību, pieņem kopējus lēmumus par piemērotāko rīcību un risina konfliktus pazīstamās situācijās.	4.2. Pauž savu un uzklausa otra viedokli, ievērojot cieņu pret sarunas partneri, rod vienojošu viedokli situācijā, kad pusēm ir atšķirīgi uzskati. Ja nepieciešams, uzņemas sarunas vadību. Sasniedz abpusēji pieņemamus kompromisus un tiecas pēc taisnīga risinājuma.
4.3. Sadarbojas ar citiem kopēju konstruktīvu uzdevumu veikšanai.	4.3. Strādā komandā, orientējas uz līdzvērtīgu ieguldījumu, pieņem un sadarbojas ar dažādiem cilvēkiem, lai sasniegtu konkrētu mērķi.	4.3. Sadarbojas ar citiem atbilstoši situācijai, kā arī veido un vada komandu, ievērojot citu cilvēku vajadzības.

Beidzot 3. klasi	Beidzot 6. klasi	Beidzot 9. klasi
5. Pilsoniskā līdzdalība		
5.1. Saskata vienkāršas kopsakarības sabiedrībā (klasē, skolā, ģimenē un vietējā kopienā).	5.1. Saskata kopsakarības sabiedrībā, vidē un kopienā nacionālā mērogā, kā arī savu ietekmi, lomu un nepieciešamību iesaistīties savas kopienas dzīves uzlabošanā. Skaidro vienas rīcības dažādās sekas (to ietekmi uz citiem cilvēkiem, attiecībām, vidi).	5.1. Skaidro savu skatījumu par kopsakarībām sabiedrībā, vidē, kopienā Eiropas mērogā un pamato to, saistot ar dažādos avotos gūtu informāciju un statistikas datiem. Analizē, kā atsevišķu indivīdu rīcība ietekmē sabiedrību un vidi.
5.2. Ievēro, ka dažādiem cilvēkiem ir atšķirīgi viedokļi, nosauc savas vērtības. Ar pedagoga atbalstu rīkojas saskaņā ar savām vērtībām.	5.2. Meklē pamatojumu citu rīcībai un viedokļiem, nosauc un pamato savas, ģimenes locekļu, skolas vērtības. Rīkojas saskaņā ar savām vērtībām.	5.2. No pieredzes, kā arī analizējot dažādus avotus secina, kā vērtības laika gaitā var mainīties. Balstoties savās vērtībās, izvēlas pasākumus, kuros iesaistīties, un, ja nepieciešams, iesaista citus, paskaidro un pamato savu izvēli vai iemeslus neiesaistīties. Vīrza savu rīcību saskaņā ar savām vērtībām, pamato savas izvēles.
5.3. Piedalās noteikumu un ar mācīšanos saistītu lēmumu pieņemšanā un ar pedagoga atbalstu rīkojas atbilstoši sabiedrībā pieņemtajām normām. Veic uzticētos pienākumus, saskata, ka rīcībai ir sekas, un uzņemas atbildību par savu darbu.	5.3. Piedalās noteikumu un ar mācīšanos saistītu lēmumu pieņemšanā, mācību procesa plānošanā, pamato ar to saistītās izvēles, meklē visiem iesaistītajiem labāko risinājumu un ievēro sev izvirzītos noteikumus, lai uz viņu varētu paļauties. Uzņemas atbildību ģimenē un attiecībās ar draugiem, skaidro, kā rīkoties atbildīgi un veidot uzticēšanos.	5.3. Patstāvīgi ievēro sev izvirzītos noteikumus, lai būtu uzticams un uz viņu varētu paļauties. Analizē savu iesaisti globālos procesos un rīkojas atbildīgi. Skaidro savas rīcības sekas un uzņemas par to atbildību.
5.4. Ar pedagoga atbalstu iesaistās skolas dzīves uzlabošanā un nosaka, kas pēc tam ir mainījies.	5.4. Iesaistās vietējās kopienas dzīves uzlabošanā un analizē, vai un kā iesaiste mainījusi kopienas dzīvi.	5.4. Piedāvā īstenojamus un ilgtspējīgus risinājumus vietējās kopienas dzīves uzlabošanai. Sadarbībā ar citiem kādu no tiem īsteno un pamato savas iesaistes jēgu.

Beidzot 3. klasi	Beidzot 6. klasi	Beidzot 9. klasi
6. Digitālā prasība		
6.1. Izmanto digitālās tehnoloģijas mācību uzdevumu veikšanai pēc norādījumiem.	6.1. Izmanto digitālās tehnoloģijas zināšanu ieguvei, apstrādei, prezentēšanai, pārraidei un pamato digitālo tehnoloģiju lietojuma nepieciešamību.	6.1. Izvēlas un izmanto iecerei vai uzdevumam piemērotākās digitālo tehnoloģiju sniegtās iespējas, lieto tās pašrealizācijai un daudzveidīga satura radīšanai.
6.2. Nosaka digitālās komunikācijas veidus.	6.2. Nosaka digitālās komunikācijas veidus, to mērķus, formātus un ietekmi uz auditoriju. Izmanto digitālās tehnoloģijas komunikācijai un sadarbībai.	6.2. Atbildīgi izmanto digitālo komunikāciju konkrētiem mērķiem, izvērtējot tās piemērotību mērķgrupas vajadzībām.
6.3. Atpazīst mediju radītus un popularizētus tēlus un simbolus.	6.3. Analizē mediju lomu realitātes konstruēšanā un novērtē dažādu informācijas avotu, to skaitā digitālā formā pieejamo avotu ticamību.	6.3. Kritiski analizē mediju radīto realitāti un informācijas ticamību, rada savu mediju saturu.
6.4. Skaidro, kā digitālās tehnoloģijas ietekmē ikdienu, ar pedagoga atbalstu veido veselīgus un drošus paradumus digitālo tehnoloģiju lietošanā.	6.4. Skaidro savu izpratni par digitālo tehnoloģiju lomu sabiedrībā un pašrealizācijā. Ievēro veselīgus un drošus tehnoloģiju lietošanas paradumus.	6.4. Analizē un novērtē tehnoloģiju ietekmi uz garīgo un fizisko veselību, sabiedrību un vidi. Ievēro veselīgus un drošus tehnoloģiju lietošanas paradumus, pamato to nepieciešamību. Konstruē, kontrolē un pārvalda savu digitālo identitāti.

3. pielikums

Skolēnam attīstāmie ieradumi sporta un veselības mācību priekšmetā

- Attīsta ieradumu apgūtās prasmes izmantot jaunās reālās situācijās.
(Tikums – drosme; vērtība – veselība)
- Attīsta ieradumu sekmīgi darboties individuāli un komandā, risināt sarunas, pieņemt kopīgus lēmumus, būt tolerantam pret atšķirīgo. (Tikums – tolerance; vērtība – brīvība)
- Attīsta ieradumu rūpēties par savu un citu cilvēku drošību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu rūpēties par savu un citu cilvēku veselību. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu pēc iespējas kvalitatīvāk paveikt darbu. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumu pieņemt lēmumu, rīkoties saskaņā ar savu pārliecību, būt drosmīgam un pateikt nē. (Tikums – atbildība, gudrība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu plānot un vadīt savu izzināšanas procesu, reflektēt par to.
(Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumu apzināties savas emocijas, vēlmes, intereses, dotības, kā arī kontrolēt un vadīt savas emocijas. (Tikums – atbildība; vērtība – veselība)
- Attīsta ieradumu plānot savu laiku. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumus darboties ilgtspējīgi un apkārtējai videi draudzīgi, kā arī radīt jaunus risinājumus fiziski aktīvai brīvā laika pavadīšanai. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)
- Attīsta ieradumu būt atvērtam dažādās situācijās un izpildīt arvien sarežģītākus elementus. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)

4. pielikums

Sporta un veselības mācību priekšmetā ieteicamie temati

1. klase	Kā orientēties skolā un tās apkārtnē, ievērojot savu un citu drošību? (VI; IX) ¹	Kādus apkārt esošos objektus varu izmantot fiziskajās aktivitātēs? (I; II; III)	Kā varu kustībās atainot un mūzikas pavadījumā parādīt dažādas dabas norises un savas emocijas? (V; VIII)	Kādas rotaļas un spēles varu spēlēt sniegā (ziemā)? (I)	Kuru priekšmetu es izvēlēšos, lai to ripinātu, mestu vai spertu? (III; IV)	Kā varu pārvietoties rotaļās? (I)
2. klase	Kādā veidā es varu pārvarēt šķēršļus – gan dabā, gan mākslīgi veidotos? (II)	Kā ar vispārattīstošo vingrošanu varu attīstīt visas muskuļu grupas, koordināciju un stāju? (I; II; III; VIII)	Ar kādām fiziskajām aktivitātēm varu nodarboties ārā vēsā laikā? (I; II; III; VIII)	Ko nozīmē godīgi spēles noteikumi? (III; IV)	Kā pārvietoties distancē? (I)	
3. klase	Kādus pārvietošanās veidus varu izmantot fiziskajās aktivitātēs? (I)	Kā labāk izpildīt dažādus akrobātiskos vingrinājumus? (V)	Kā efektīvi pārvietoties sniegā un uz ledus? (I)	Kā palielināt personīgo drošību? (VII; IX)	Vai spēju kontrolēt savu rīcību un emocijas, darbojoties rotaļās un spēlēs? (I; II; III; IV; VIII)	
4. klase	Kā labāk pārvarēt šķēršļus? (II; IX)	Kā sekmīgi pārvietoties pa dažādām virsmām? (I)	Kā krist, negūstot traumas? (VII; IX)	Kā patstāvīgi uzlabot savas fiziskās spējas? (I; II; III; VIII)	Kādus priekšmetus var mest tālumā? (III)	
5. klase	Kā pirms fiziskajām aktivitātēm lietotais uzturs ietekmē manas darba spējas? (I–VII; VIII)	Kādās fiziskajās aktivitātēs es metu, tveru, ripinu, speru dažādas faktūras, lieluma bumbas un citus priekšmetus? (III; IV)	Kā pārvietojos pa dažādu reljefu ar slēpēm? (I)	Kā drošināt citam citu šķēršļu joslā? (I; II; III; IX)	Kā dabas resursus izmantoju fiziskajās aktivitātēs? (VI)	

¹ Ar romiešu cipariem ir atzīmēti moduļi, kurus skolēni apgūst konkrētajā klasē.

6. klase	Kā efektīvi un daudzveidīgi pārvietošos vingrinājumu aplī? (I)	Kā sagatavot organismu slodzei atbilstoši tās specifikai? (I–VII; VIII)	Kā savienot dažādu stilu deju soļus kustību kombinācijās? (V)	Vai pamatprasmju kvalitāti ietekmē vingrinājumu izpildes ātrums? (I; II; III)	Kā izvērtēt sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes? (I–VII; VIII)
7. klase	Kā izvērtēt elpošanas sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes? (I–VII; VIII)	Vai veicu vingrinājumus droši un pārliecinoši? (I–VII; IX)	Kā āra nodarbībās varu uzlabot savu fizisko sagatavotību un veselību? (I – VII; VIII)	Kādas fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas kaulu un muskuļu sistēmas veselībai? (II; VIII)	Kā veiksmīgi darboties un sadarboties komandu fiziskajās aktivitātēs? (I – VII)
8. klase	Vai izvērtēju riskus, izmēģinot jaunas fiziskās aktivitātes? (I–VII; IX)	Kā varu efektīvi un droši veikt šķēršļu joslas dažādās vidēs? (I–VII; IX)	Kā izdejojot sirsnību, smaidu un draudzību? (V)	Kā taktisko variantu daudzveidība ietekmē manu sniegumu sporta spēlēs? (III; VI)	Kā sagatavoties pārgājienam? (VI; VIII; IX)
9. klase	Kādas digitālās tehnoloģijas izmantoju savas dienas plānošanai un fizisko aktivitāšu apjoma kontrolēšanai? (VIII; IX)	Kā aizsargāt sevi bīstamās situācijās? (VII; IX)	Kā pārvaldu domas, emocijas un uzvedību, sadarbojoties ar partneri (neverbālā saskarsme, žestu valoda, acu kontakts) sporta spēļu vingrinājumos? (III ; VI, VIII)	Kā pareizi pārvietot smagus priekšmetus? (III; VIII)	Kādas vienkāršas stratēģijas un taktiskos paņēmienus izmantoju dažādās fiziskajās aktivitātēs, un kā tās ietekmē manu sniegumu? (I – VII)

5. pielikums

Mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi

Izmantošanas nolūks	Mācību līdzekļu veids	Mācību līdzekļu nosaukums
Skolēniem darbam (individuālajam /pāru/ grupu darbam)	Mācību materiāli	Skola2030 mācību līdzekļi Digitālo karšu servisi (<i>Google maps, ArcGIS online</i>)
	Universālais sporta inventārs, izmantojams visos mācību priekšmeta "Sports un veselība" moduļos	Dažādu izmēru konusi, šķēršļi, statīvi, nūjas konusu savienošanai, kombinējamie konusi, atšķirīga augstuma barjeras, "trepītes" (novietojamas uz grīdas), komandu vestītes, lecamauklas, līdzsvara spilveni, balansa dēlis, dažāda smaguma bumbas (pildbumbas), krāsainas dažāda garuma auklas, svaru komplekti, expanderi, hanteles, individuālie paklājiņi, vingrošanas paklāji, vingrošanas soli, vingrošanas siena, vingrošanas kastes, horizontālā siena, porolona kubi, starta klapīte, starta paliktni, stafetes kociņi, nūjošanas nūjas
	IT aprīkojums	Soļu skaitītājs, fitnesa aproces, digitālās tehnoloģijas slodzes intensitātes izvērtēšanai, GPS pulksteņi Vēlamais skaits – 15 gabali uz klasi, ja skolēnu skaits ir 25–30
	Slēpošanai	Slēpes (pāris), slēpju stiprinājumi (pāris), nūjas (pāris), slēpju zābaki (pāris), slēpju apstrādes līdzekļi
	Slidošanai	Slidas (pāris)
	Peldēšanai	Bumbas, porolona nūjas, gumijas rotaļlietas, dažādu izmēru un formu dēļi, peldēšanas lāpstas, roku un kāju plezmas, ūdens aerobikas cimdi, manžetes potītēm, balansa dēlis, <i>step-up</i> soliņš ūdens aerobikai, peldēšanas gumija, glābšanas veste, glābšanas palīg līdzekļi
	Pārvietošanās ar braucamlīdzekļiem	Skrituļdēlis, skrejrite, skrituļslidas (pāris) vai velosipēds. Vēlamais skaits – 5 gabali uz klasi, ja skolēnu skaits ir 25–30 Aizsargekipējums – ķivere, ceļu sargi (pāris), roku un elkoņu sargi (pāris)
	Priekšmetu pārvietošanai (mešana, ripināšana, tveršana un sitieni pa priekšmetu)	1.–3. klašu grupā – dažādu izmēru, krāsu, materiāla un faktūras bumbas, emociju bumbas, reakcijas bumbas, antistresa bumbas, žonglēšanas bumbas, ķeršanas grozs, bumbas ar saiti, "vardītes" (piepildītas ar mīkstām plastmasas granulām) mešanai, metamie kauliņi, dažādu izmēru šķēršļi, konusi

Izmantošanas nolūks	Mācību līdzekļu veids	Mācību līdzekļu nosaukums
Skolēniem darbam (individuālajam /pāru/ grupu darbam)	Sporta spēlēm ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem un vienspēlēm ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem	4.–9. klašu grupā – sporta inventārs vismaz sešām sporta spēlēm ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, ko nodrošina skola, piemēram, mācību bumbas (volejbola, basketbola, handbola, futbola, touch regbija, ūdenspolo), frisbija diski (skolu modelis), florbola nūjas un bumbiņas 4.–9. klašu grupā – sporta inventārs vismaz četrām vienspēlēm ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, ko nodrošina skola, piemēram, badmintona raketes un bumbiņas, galda tenisa raketes un bumbiņas, krosmintona raketes un bumbiņas, kriketa komplekts 4 spēlētājiem, bočes komplekts, kērlinga komplekts, disku golfa diski un grozs
	Dejām un ritmiskām kombinācijām	Vālītes, auklas, bumbas, lentas, plīvuri, baloni, hanteles, vingrošanas bumbas (45 cm, 55 cm, 65 cm, 75 cm), fitnesa paklājiņi, dažādu izmēru vingrošanas apli, stepa platformas, bungas, tamburīns, zvaniņi, marakasi
	Piedzīvojumu aktivitātēm	Skolas vai mācību vides kartes, kuras zīmētas lielā mērogā (ieteicams izmantot vismaz 1:5000 un lielāka mēroga kartes), kompass, lineāls, mazi (15–20 cm gari) kociņi, cilpas (diametrs 1 m), virves, baloni, norobežojuma lenta, koka kārtis, pārgājiena kartes (plānošanai, realizēšanai), sirds frekvences rādītājs, kustīgās lentas, karabīnes, pārgājiena mugursomas, virves (100 m), iekares sistēma
Mācību vide		Āra mācību vide 1.–3. klasei: daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas, kas sekmē pamatkustību apguvi (virvju konstrukciju piramīdas, kāpnes, balansa šūpoles, karuseļi, trosu ceļš, āra batuts), uzzīmēti, izveidoti labirinti, marķēti zīmējumi (pēdiņas), horizontālā kāpšanas siena 4.–9. klasei: daudzfunkcionālas āra fizisko aktivitāšu zonas un sporta spēļu laukumi (pielāgoti, ar samazinātiem izmēriem) ar dažādu segumu (smilšu, zālāja, mākslīgs). Mācību laukumi (skolas apkārtējā vide) slēpošanai, slidošanai, slēpošanas mācību distance Mācību vide telpās Sporta zāle ar klasisku sporta veidu aprīkojumu (grozi, vārti, tīkli) vai fiziskām aktivitātēm pielāgotas telpas atbilstoši skolēnu veselībai un drošībai
Drošības aprīkojums		Brīvi pieejams dzeramais ūdens, pirmās palīdzības aptieciņa, skolā viens AED ārējais automātiskais defibrilators

DOMĀT. DARĪT. ZINĀT.

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

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



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

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