3. klase

Tēma: Fiziskās aktivitātes

2. nodarbība - Kas cilvēkus attur no fiziskām aktivitātēm?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas priekšstats par to,***

* kādi tikumi nepieciešami, lai pārvarētu šķēršļus, kas attur no fiziskām aktivitātēm.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* pārvarēt šķēršļus un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

**Atslēgvārdi:** aptaukošanās, šķēršļi, risinājumi, personīgais treneris, klienti, attaisnojumi.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, brīvība, daba | Rūpes, atbildība, harmonija |
| Tikumi | Atbildība, drosme, centība, gudrība | Apņēmīgums, neatlaidība, pārliecinātība, kritiskā spriestspēja |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Fiziskās aktivitātes. 2. nodarbība. Kas attur no sportošanas?”.
* Personīgo treneru “Situāciju apraksti” (1. materiāls) 2. aktivitātei (izdrukāt, lai katrai grupai būtu viens situācijas apraksts).
* Citi darba materiāli:
* Rakstāmpiederumi ideju pierakstīšanai.
* A3 lapas (ja nav pieejamas, var izmantot arī A4 izmēra).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādus tikumus var attīstīt ar fiziskām aktivitātēm?
2. Vai vari nosaukt piemērus?
3. Kāpēc cilvēki izvairās no fiziskajām aktivitātēm?
4. Ar kādiem paņēmieniem var novērst ierastos attaisnojumus?
5. Kādi tikumi tev var būt vajadzīgi, lai pārvarētu šos šķēršļus?
6. Ko mēs varam mācīties no cilvēkiem-morālajām autoritātēm?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Atkārtošana (ieteicamais laiks 5 min.)

Skolotājs atgādina par iepriekšējā nodarbībā aplūkotajiem tikumiem, ko var attīstīt ar fiziskajām aktivitātēm. Uzdod skolēniem šādus jautājumus:

1. Kādi tie bija?
2. Kā tos varēja attīstīt?

Aicina skolēnus pastāstīt par savu pieredzi attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm. Pēc skolēnu pieredzes stāstiem aicina nodot iepriekšējā nodarbībā iesākto un mājās pabeigto plakātu par fiziskajām aktivitātēm. No šiem plakātiem veido galeriju pie kādas no klases telpas sienām vai tam speciāli ierīkotas vietas.

1. aktivitāte. Šķēršļi, kas traucē nodarboties ar fiziskām aktivitātēm (ieteicamais laiks 15-20 min.)

*Nākamajā aktivitātē paredzēts grupu darbs, skolēnus var sadalīt grupās pa 3-4 skolēniem, darbu skolēnu var veikt arī pāros atkarībā no situācijas. Grupai darbam nepieciešama A3 lapa (ja tādas nav, der A4 izmēra).*

**[2. slaids]** Skolotājs parāda un nolasa skolēniem publikāciju virsrakstus par pieaugošu aptaukošanos bērnu vidū un sēdoša dzīvesveida sekām.

**[3. slaids]** Aicina skolēnus grupās uz A3 (vai A4 lapas) lapas pierakstīt šķēršļus, kas traucē nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Pirms tam atgādina uzrakstīt uz lapas vārdu un uzvārdu. Skolēni uzdevumu pilda **5-7 minūtes**. Pēc aktivitātes pirmās daļas aicina skolēnus samainīt lapas ar citām grupām pulksteņrādītāja virzienā un ar citu krāsu aicina skolēnus pierakstīt iespējamos risinājumus šīm problēmām. Skolēni uzdevumi pilda **5-7 minūtes**. Pēc aktivitātes otrās daļas aicina skolēnus samainīties ar lapām, padodot tās tālāk pulksteņrādītāja virzienā, un ar trešo krāsu lūdz nākamajai grupa pierakstīt tikumus, kas nepieciešami, lai īstenotu šos izaicinājumus. Skolēni uzdevumu **pilda 5-7 minūtes**.

**2. aktivitāte. Treniņu plāni (ieteicamais laiks 15 min.)**

*Nākamajā aktivitātē paredzēts grupu darbs, skolēnus var sadalīt grupās pa 3 -4 skolēniem, darbu skolēni var veikt arī pāros. Skolēni var strādāt tajā pašā grupā, kurā bija iepriekšējā uzdevuma veikšanas laikā.*

**[4.-8. slaids]** Skolēni, strādājot grupās, iztēlojas, ka viņi ir personīgie treneri un ka viņiem ir jāpalīdz dažādiem klientiem uzsākt sportošanu. Skolotājs katrai grupai iedod citu situācijas aprakstu (*1. materiāls*) un aicina skolēnus izdomāt dažus ieteikumus, kā cilvēks varētu savā ikdienā ieviest fiziskās aktivitātes. **Skolēni savas idejas apkopo 5 minūtes.** Pēc uzdevuma izpildes pārrunā kopā ar skolotāju, katras grupas situāciju parāda arī pārējiem skolēniem, izmantojot prezentāciju.

**Kopīgā noslēguma apspriede. Cilvēki-morālās autoritātes (ieteicamais laiks 5 min.)**

**[9.-12. slaids]** Apskatieties dažus no aprakstiem par cilvēkiem-morālajām autoritātēm *PowerPoint* prezentācijas 9. – 12. slaidā, kuri ir pārvarējuši šķēršļus, lai kļūtu par labākajiem savā nozarē! Apspriediet šādus jautājumus:

1. Kādus šķēršļus viņi ir pārvarējuši?
2. Kādi tikumi viņiem piemīt?