3. klase

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Fiziskās aktivitātes**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta trīs nodarbībās:**

1. nodarbība - Kāpēc ir jāsporto?
2. nodarbība - Kas cilvēkus attur no fiziskām aktivitātēm?
3. nodarbība – Refleksija par fiziskajām aktivitātēm.

**Tēmas apguves mērķi**

***Zināšanas: veicināt priekšstatu veidošanos par to,***

* kādus tikumus var attīstīt, veicot fiziskas aktivitātes;
* kādas ir aktīva dzīvesveida pazīmes un ieguvumi garīgās un fiziskās veselības uzturēšanā;
* kādi tikumi nepieciešami, lai pārvarētu šķēršļus, kas attur no fiziskām aktivitātēm.

***Morālās prasmes: sekmēt šādu morālo ieradumu veidošanos skolēnos:***

* izvērtēt regulāru fizisko aktivitāšu nozīmi;
* plānot, kā iekļaut fiziskās aktivitātes savā ikdienā , piemēram, doties uz skolu ar kājām vai velosipēdu, nostaigāt dienā 1,5 kilometrus vai kā citādi regulāri un aktīvi kustēties;
* analizēt ar mazkustīgu dzīvesveidu saistītos riskus (tostarp aptaukošanos);
* pārvarēt šķēršļus un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, brīvība, daba | Rūpes, atbildība, harmonija |
| **Tikumi** | Atbildība, gudrība, savaldība, drosme, centība | Pārliecinātība, spēja sadarboties, neatlaidība, apņēmīgums, kritiskā spriestspēja  |

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

* Fizisko aktivitāšu plānošana un iesaistīšanās tajās.