5. klase

Tēma: Fiziskās aktivitātes

2. nodarbība - Mans fizisko aktivitāšu plāns

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas sapratne par to,***

* kāda ir fizisko aktivitāšu saistība ar garīgās labklājības attīstību, kā arī cīņai pret stresu;
* kā pārvarēt šķēršļus, kas cilvēku attur no fiziskām aktivitātēm;
* kādus tikumus cilvēks attīsta, pārvarot šķēršļus, kas viņu attur no fiziskām aktivitātēm.

**Skolēnam veidojas morālais ieradums**

* novērtēt, cik svarīgi ir saglabāt līdzsvaru starp skolu, darbu, atpūtu, fiziskajām aktivitātēm un laiku tiešsaistē, novērtē stratēģijas, zina, kā to izdarīt,
* skaidrot, kas raksturīgs un kas liecina par veselīgu dzīvesveidu, veselīgu svara uzturēšanu, tostarp saikni starp neaktīvu dzīvesveidu un veselības problēmām, ieskaitot vēzi un sirds-asinsvadu slimības.

**Atslēgvārdi:** komandas darbs, aptaukošanās, šķēršļi, garīgā veselība, stress, trauksme.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Dzīvība, daba | Rūpes, atbildība, harmonija |
| Tikumi | Centība, mērenība | Apņēmīgums, čaklums, neatlaidība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Mans treniņu plāns”.
* “Mans treniņu plāns” (1. materiāls), katram skolēnam sava kopija.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Ko tu iegūsti no fiziskajām aktivitātēm?
2. Kādus tikumus var attīstīt fiziskās aktivitātes?
3. Cik daudz būtu jāsporto?
4. Kādas ir nepietiekamu fizisko aktivitāšu sekas?
5. Kādi ir šķēršļi, lai sportotu?
6. Kā mēs varam pārvarēt šos šķēršļus?
7. Kādi tikumi tev var būt vajadzīgi, lai pārvarētu šos šķēršļus?

Mācību aktivitātes

Ierosme. (ieteicamais laiks 5 min.)

Skolotājs nodarbību sāk ar to, ka atgādina, ka iepriekšējā nodarbībā galvenā uzmanība tika vērsta uz tikumiem, ko var attīstīt ar fiziskajām aktivitātēm. Jautā skolēniem:

- Vai skolēni var nosaukt, par kuriem tikumiem tika runāts?

-Vai viņiem ir izdevies izmantot šos tikumus kopš pēdējās nodarbības? Sniedz dažus piemērus.

1. aktivitāte. Fakti un skaitļi (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus izlasīt rakstus no dažādiem informācijas avotu virsrakstiem par fiziskajām aktivitātēm un veido diskusiju, balstoties uz šiem jautājumiem:

* Kāpēc tik daudz jauniešu ir neaktīvi?
* Kāpēc pastāv liela iespēja, ka pusaudži ar lieko svaru kļūs par pieaugušajiem ar lieko svaru?
* Kāpēc šo tendenci ir tik grūti izmainīt?
* Kāpēc pastāv saikne star fiziskajām aktivitātēm un garīgās veselības uzlabošanos?

2. aktivitāte. Plāna izstrāde (ieteicamais laiks 15 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus padomāt par šādiem jautājumiem:

* Cik daudz, tavuprāt, tu katru dienu sporto?
* Ar kādām fiziskajām aktivitātēm tu nodarbojies?
* Kādi fizisko aktivitāšu veidi pastāv?
* Vai ir tādas fiziskās aktivitātes, kas ir “labākas” par citām?

Pēc tam skolēni ar savu blakussēdētāju pārrunā, kādā veidā viņi šobrīd iesaistās fiziskās vai sporta aktivitātēs. Pāros pārrunā šos jautājumus:

* Kas tev sagādā prieku, kad iesaisties šajās aktivitātēs?
* Kā tās tevi attīsta kā personību?
* Vai ir kādi konkrēti tikumi, ko esi attīstījis, nodarbojoties ar fiziskajām aktivitātēm?

**[4. slaids]** Skolotājs ar skolēniem aplūko kādu no rakstiem, kas pieejami Eiropas sporta nedēļas mājas lapā (<https://beactivelatvia.lv/jaunumi/>) un skaidro, ka ne vienmēr fiziskai aktivitātei jābūt grūtai un smagai.

Kopā ar skolēniem var arī aplūkot kampaņu “Viena jūdze dienā” (*Daily Mile*): [*https://thedailymile.co.uk/*](https://thedailymile.co.uk/), tādējādi iedrošinot bērnus būt aktīvākiem. Diskutē ar skolēniem, vai šādu kampaņu vajag arī Latvijā.

Skolotājs jautā skolēniem, vai viņiem skolā ir iespējas trenēties vai iesaistīties sporta pulciņos un vai šajos pulciņos viņi piedalās?

*Aktivitātes turpinājumā skolēniem nepieciešama darba lapa ar tabulu ¨”Mans treniņu plāns”* (*1. materiāls*)*. Katram skolēnam tiek izdalīta sava lapa un skolotājs aicina uz tās uzrakstīt savu vārdu un uzvārdu.*

**[5. slaids]** un **[6. slaids]** Aicina skolēnus padomāt, ko savā pašreizējā treniņu plānā viņi gribētu uzlabot. Izveido plānu, izmantojot plāna veidlapu. Atgādina, ka mērķiem jābūt skaidriem, reāliem un ar termiņu.

3. aktivitāte. Morālā dilemma (ieteicamais laiks 5 min.)

**[7. slaids]** Aicina skolēnus aplūkot morālo dilemmu un padomāt par šādiem jautājumiem:

- Kādas pretrunas tu saskati šajā dilemmā?

- Kādi tikumi, tavuprāt, ir nepieciešami? Vai ir kādi, kas savstarpēji pretdarbojas?

Aicina skolēnus pierakstīt savas idejas darba lapai otrajā pusē un tad pāros pārrunāt, kas, viņuprāt, būtu jādara:

- Vai šajā situācijā ir iespējama vairāk nekā viena saprātīga rīcība?

Kopīgā noslēguma apspriede. (ieteicamais laiks 5 min.)

Skolotājs ar skolēniem pārrunā šādus jautājumus, uzklausa viņu atbildes un nepieciešamības gadījumā tās papildina:

* Kuru tikumu, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs, tu vēlētos attīstīt visvairāk?
* Kā tu mērķtiecīgi attīstīsi šo tikumu ar sevis izvēlētajām fiziskajām aktivitātēm?