5. klase

**Modulis: Plaukstošas personības**

**Tēma: Fiziskās aktivitātes**

**Tēmas atsegums**

**Tēmas apguve strukturēta divās nodarbībās:**

1. nodarbība - Attīstība fiziskajās aktivitātēs

2. nodarbība - Mans fizisko aktivitāšu plāns

**Tēmas apguves mērķi:**

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

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

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

* noteikt, kādus tikumus var attīstīt ar fiziskajām aktivitātēm;
* novērtēt, cik svarīgi ir saglabāt līdzsvaru starp skolu, darbu, atpūtu, fiziskajām aktivitātēm un laiku tiešsaistē, izvērtēt stratēģijas, zina, kā to izdarīt;
* patstāvīgi formulēt, kādus ieguvumus fiziskās aktivitātes un sports sniedz fiziskajai un garīgajai veselībai un labklājībai;
* 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.

**Tēmā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **No Pamatizglītības standarta** | **Papildus no programmas “e-TAP”** |
| **Vērtības** | Dzīvība, daba | Cilvēks, rūpes, atbildība, cilvēka daba, harmonija |
| **Tikumi** | Atbildība, centība, mērenība, gudrība | Pašvadība, apņēmīgums, čaklums, neatlaidība |

**Tikumu praktizēšanas iespējas**

* Tēmu “Fiziskās aktivitātes” iespējams praktizēt Olimpiskās dienas ietvaros konkrētajā nedēļā, aktualizējot fizisko aktivitāšu nozīmi ikdienā.
* Skolēni tēmas ietvaros var izstrādāt prezentācijas vai plakātus par viņu mīļākajiem sporta veidiem. Ja skolēns ar pārstāvēto sporta veidu piedalās sacensībās, tad ir iespēja dalīties savā pieredzē par treniņu režīmu un spēju to apvienot mācībām skolā.
* Skolēni varētu arī iesaistīties akcijās “[Virtuālais skriešanas klubs](https://app.rimirigamarathonvc.com/)” (RIMI maratons) vai “[Eiropas sporta nedēļa](https://beactivelatvia.lv/)”.

**Citi ieteikumi tēmas apgūšanas laikā**

* Nodarbību plānos iekļautais aktivitāšu izpildes laiks var variēt atbilstoši kopējam klases darba tempam un pieejamajiem resursiem. Skolotājam ir iespējams atsevišķas nodarbības plāna aktivitātes nerealizēt.