8. klase

Tēma: Fiziskā veselība

2. nodarbība - Fiziskās aktivitātes

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti:.**

***Skolēnam veidojas izpratne par to,***

* kas raksturīgs un kas liecina par veselīgu dzīvesveidu, veselīga svara uzturēšanu;
* kāda saikne pastāv starp neaktīvu dzīvesveidu un veselības problēmām, ieskaitot vēzi un sirds-asinsvadu slimības.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* apzināties fizisko aktivitāšu nepieciešamību un nozīmīgumu savas veselības saglabāšanā.

**Atslēgvārdi:** dopamīns, serotonīns, možums, uzmanība, motivācija.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | No Pamatizglītības standarta | Papildus no programmas “e-TAP” |
| Vērtības | Cilvēka cieņa, dzīvība | Rūpes, cilvēka daba, harmonija |
| Tikumi | Atbildība, mērenība, savaldība | Pašvadība, spriestspēja, atvērtība jaunajam, spēja sadarboties, čaklums, apņēmīgums |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Fiziskās aktivitātes”.
* Uzdevums ar faktiem (1. materiāls 1. lpp.), fakti par Lauru Ikaunieci (1. materiāls 2.-3. lpp.).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Kādi ir aktīva dzīvesveida sniegtie ieguvumi?
2. Kā aktīvs dzīvesveids ietekmē vispārējo labsajūtu?
3. Kādi tikumi nepieciešami, lai ieviestu fizisko aktivitāšu rutīnu?
4. Kāda ir skolas kopienas nozīme, attīstot labus ieradumus attiecībā uz fiziskajām aktivitātēm?
5. Kā radoši izstrādāt fizisko aktivitāšu plānu un īstenot aktīvu dzīvesveidu?

Mācību aktivitātes

Ierosme (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolotājs uzsāk diskusiju:

* Kāda būtu dzīve, ja mums nebūtu iespēju nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?
* Kā tas ietekmētu tavu dzīvesveidu?
* Kā tas ietekmētu tavu ikdienas dzīvi un aktivitātes?

Kā šajā klipā attēlota nākotne bez fiziskām aktivitātēm? [*https://www.youtube.com/watch?v=h1BQPV-iCkU*](https://www.youtube.com/watch?v=h1BQPV-iCkU)

Kolēģu komentāri:

“Tiešsaistes nodarbībā nav iespējams izrunāt visus jautājumus un izņemt visas aktivitātes.”

“Lai ekonomētu laiku, piedāvāju skolēniem uz trīs jautājumiem atbildēt Jamboard vidē, gatavojoties klases stundai.”

1. aktivitāte. Fakti par fiziskām aktivitātēm (ieteicamais laiks 5 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs piedāvā skolēniem pāros ar klasesbiedru izlasīt materiālā sniegtos faktus par fiziskajām aktivitātēm

*Uzdevums ar faktiem: izdales 1. materiāla 1. lpp.*

Diskusija: Vai ir kādi fakti, kas tevi pārsteidz? Vai ir kas negaidīts? Vai vari šos faktus attiecināt uz sevi? Vai vari nosaukt piemērus no savas dzīves, kur fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmējušas tevi kādā no minētajām jomām? Vai materiālā ievēroji arī cita veida ietekmi?

**[4. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus diskutēt:Kā fiziskās aktivitātes vai to neveikšana noteiktu laika periodu ir tevi ietekmējusi? Kā tas ietekmē tavu noskaņojumu? Kā tas ietekmē tavu miegu? Kā tas ietekmē tavu spēju mācīties un veikt akadēmiskos pienākumus?

Kolēģu komentāri:

“Mums patika, ka informāciju sniedza Latvijā zināmi jaunieši, bija interesanti, skolēni klausījās un, cerams, uztvēra.”

“Izmantoju visus piedāvātos materiālus. Tie bija ļoti labi.”

“Aktivitāšu ir daudz, tāpēc nepietika laika īstenot tās visas vienā nodarbībā. Jāņem vērā fakts, ka nodarbība notika tiešsaistē, kas arī pagarina saziņas laiku ar skolēniem.”

2. aktivitāte. Kā tu sporto? (ieteicamais laiks 10 min.)

**[5. slaids]** Skolotājs aicina noskatīties video, kā cilvēki savā ikdienā ievieš fiziskās aktivitātes. [*https://www.youtube.com/watch?v=xA9c7Odf1ss&ab\_channel=Slim%C4%ABbuprofilaksesunkontrolescentrs*](https://www.youtube.com/watch?v=xA9c7Odf1ss&ab_channel=Slim%C4%ABbuprofilaksesunkontrolescentrs)

Skolotājs piedāvā padomāt, kā skolēni šobrīd sporto un kādas idejas var izmantot, lai izstrādātu savu treniņu plānu. Rosina dienasgrāmatā veikt ierakstu, norādot, kā skolēni patlaban veic fiziskās aktivitātes, kā tās ietekmē viņu dzīvi un kā varētu izstrādāt savu treniņu plānu. Pārrunā uzrakstīto pāros ar klasesbiedru.

3. aktivitāte. Fiziskās aktivitātes un raksturs (ieteicamais laiks 5 min.)

**[6. slaids]** Skolotājs pajautā: **“**Kādi tikumi nepieciešami, lai izstrādātu un īstenotu efektīvu fizisko aktivitāšu plānu?”

Skolēni pārrunā tos grupās.

 Izvēlies 2-3 tikumus, ko uzskati par būtiskiem, un nosaki, kādas darbības var palīdzēt tev tos attīstīt!

Kolēģu komentāri:

“Aktivitāšu klāsts ir bagātīgs (paldies par to!), taču vienas nodarbības laikā neizdarāms, jo skolēniem bieži vien ir nepieciešams ilgāks laiks diskusijai.”

“Var praktiski pielietot fiziskas aktivitātes nodarbības laikā.”

**4. aktivitāte. Laura Ikauniece (ieteicamais laiks 15 min.)**

**[7. slaids]** Skolotājs piedāvāaplūkot materiālu par Lauru Ikaunieci.

*Raksts par Lauru Ikaunieci: izdales materiāla 2.-3. lpp.*

* <https://www.youtube.com/watch?v=W3bc3tVs54k&feature=emb_title&ab_channel=SportaStudija>
* <https://www.lsm.lv/raksts/sports/vieglatletika/vieglatlete-ikauniece-pec-operacijas-pirmie-tris-menesi-bija-grutakie.a308761/>

Jautājumi pārrunām:

* Kādi šķēršļi savā sportistes karjerā bija jāpārvar Laurai?
* Kāpēc tas bija tik nozīmīgs pārbaudījums?
* Kādi tikumi Laurai Ikauniecei bija jāizmanto, lai sasniegtu savus mērķus?
* Ko tu vari īstenot savā dzīvē, iedvesmojoties no stāsta par Lauru?

Kolēģu komentāri:

“Var neīstenot visas aktivitātes, lai skolēniem ir vairāk laika stāstīt savu pieredzi.”

“Labi materiāli klases stundās apgūstamajām tēmām.”

“Visi skolēni saprot veselīga dzīvesveida nozīmi, bet viņi to saista tikai ar jaunu vecumu. Diskutējam arī par senioriem, par fiziskās aktivitātes nozīmīgumu visā mūžā.”