8. klase

Tēma: Fiziskā veselība

2. nodarbība - Fiziskās aktivitātes (digitalizēta)

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti:.**

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

* kas ir veselīgs dzīvesveids;
* kas raksturīgs un kas liecina par veselīgu dzīvesveidu, veselīga svara uzturēšanu;
* kāda saikne pastāv starp neaktīvu dzīvesveidu un veselības problēmām.

***Skolēnam pilnveidojas morālais ieradums***

* rūpēties par savu fizisko veselību;
* 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.).
* Skolotājam – bezmaksas aplikāciju *ClassPoint* savā datorā (sk. lietošanas instrukcijas [šeit](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf))
* Skolēni – Telefons vai dators ar interneta pieslēgumu.

**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

Tehniskā sagatavošana: Nodarbībā tiek izmantota aplikācija *ClassPoint* (sk. [*ClassPoint* lietošanas instrukcijas](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)). Nodarbības sākumā skolotājs ielogojas savā *ClassPoint* kontā (cilnes *Inknoe ClassPoint* kreisajā pusē), tad palaiž prezentāciju uz lielo ekrānu. Prezentācijas augšējā labajā stūrī parādās nodarbības kods (*class code*).

[1. slaids] Skolotājs iepazīstina skolēnus ar nodarbības tēmu un aicina viņus pieslēgties vietnē <https://classpoint.app/>, izmantojot nodarbības kodu (*class code*) vai skenējot QR kodu, kas parādās, uzklikšķinot uz nodarbības koda. Kad skolēni pieslēgušies, skolotājs uzsāc nodarbību.

Ierosme (ieteicamais laiks 10 min.)

**[2. slaids]** Skolēni apspriež jautājumu – Kādas ir fiziskās veselības pazīmes?, izmantojot digitālo rīku *Word Cloud*

Skolotājs palaiž *Word Cloud* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (vārdus vai īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Add*”)*.* Skolēni var iesniegt vairākās atbildes. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku un atbilžu redzamību. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda vārdu mākoni ekrāna un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

**[3. slaids]** Skolotājs uzsāk diskusiju un aicina skolēniem pāros apspriest šādus jautājumus:

1. Kāda būtu dzīve, ja mums nebūtu iespēju nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm?

2. Kā tas ietekmētu tavu dzīvesveidu?

3. Kā tas ietekmētu tavu ikdienas dzīvi un aktivitātes?

Pēc diskusijas pāros, skolotājs ar klasi pārrunā būtiskākās atziņas.

**[4. slaids]** Skolotājs aicina noskatīties video materiālu un pēc tam atbildēt uz jautājumu**.**

Video pieejams:[*https://www.youtube.com/watch?v=h1BQPV-iCkU*](https://www.youtube.com/watch?v=h1BQPV-iCkU)

Video klips ir no filmas "Wall-E". Tas ilustrē nākotnes distopiju, uz kuru mēs virzīsimies, ja nenodarbosimies ar fiziskajām aktivitātēm. Ilgums ir 3,21 min.

Jautājums apspriešanai klasē: Kā šajā klipā attēlota nākotne bez fiziskām aktivitātēm?

1. aktivitāte. Fakti par fiziskām aktivitātēm (ieteicamais laiks 15 min.)

**[5. un 6. slaids]** Skolotājs piedāvā skolēniem izlasīt materiālā sniegtos faktus par fiziskajām aktivitātēm (*uzdevums ar faktiem: izdales 1. materiāla 1. lpp.*).

**[7. slaids]**

Skolotājs aicina skolēnus atbildēt uz vienu no šādiem jautājumiem:

1. Vai ir kādi fakti, kas tevi pārsteidza tekstā?

2. Vai ir kas negaidīts, kas minēts tekstā?

Skolēns atbild uz izvēlēto jautājumu, izmantojot digitālo rīku *Short Answer:*

Skolotājs palaiž *Short Answer* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savu atbildi uz izvēlēto jautājumu (īsu teikumu) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Submit*”)*.* Skolēni var iesniegt tikai vienu atbildi (tāpēc viņiem jāizvēlas vienu jautājumu). (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs dalās ar aptaujas rezultātiem, kas parādās ekrānā kā atsevišķas līmlapiņas, un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

**[8. slaids]**

Skolotājs aicina skolēnus turpināt diskusiju mazajās grupās par lasīto tekstu, apspriežot šādus jautājumus:

1. Vai vari šos faktus attiecināt uz sevi?

2. Vai vari nosaukt piemērus no savas dzīves, kur fiziskās aktivitātes pozitīvi ietekmējušas tevi kādā no minētajām jomām?

3. Vai materiālā ievēroji arī cita veida ietekmi?

**[9. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus pāros pārrunāt šādus jautājumus!

1. Kā fiziskās aktivitātes vai to izlaišana noteiktu laika periodu ir tevi ietekmējusi?

2. Kā tas ietekmē tavu noskaņojumu?

3. Kā tas ietekmē tavu miegu?

4. Kā tas ietekmē tavu spēju mācīties?

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

**[10. 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 individuāli padomāt, kā skolēni šobrīd sporto, kādas fiziskās aktivitātes viņi patlaban veic, un kā tās ietekmē viņu dzīvi.

**[11. – 12. slaids]** Tad skolotājs aicina skolēniem izveidot savu fizisko aktivitāšu treniņa plānu (piemēram, ko darīt katru nedēļu). Lai uzsāktu plānošanu, skolēni kopīgi apspriež jautājumu - Kādas idejas varētu izmantot, lai izstrādātu treniņu plānu?, izmantojot digitālo rīku *Šhort Answer*.

Skolotājs palaiž *Short Answer* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Submit*”)*.* Skolēni var iesniegt tikai vienu atbildi (piemēram – staigāt 5000 soļus katru dienu, apmeklēt sporta zāli 1 stundu 3 reizes nedēļa, paskriet vismaz 5 kilometrus reiz nedēļā …). (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs dalās ar aptaujas rezultātiem, kas parādās ekrānā kā atsevišķas līmlapiņas, un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).

Tad skolotājs rosina dienasgrāmatā veikt ierakstu: izstrādāt savu iknedēļas treniņu plānu, izmantojot apspriestās idejas par to, ko varētu iekļaut treniņa plānā.

**3. aktivitāte. Iedvesmojošā sportiste - Laura Ikauniece (ieteicamais laiks 15 min.)**

**[13. 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>

Video materiāla saturs ir par sportisti Lauru Ikaunieci, rehabilitāciju un atgriešanos ikdienas sporta dzīvē (treniņos un sacensībās). Video materiāla garums ir 8,13 min.

* <https://www.lsm.lv/raksts/sports/vieglatletika/vieglatlete-ikauniece-pec-operacijas-pirmie-tris-menesi-bija-grutakie.a308761/>

**[14. slaids]** Skolotājs aicina parunāties šādus jautājumus pāros:

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

Refleksija. Fiziskās aktivitātes un raksturs (ieteicamais laiks 5 min.)

**[15. slaids]** Skolotājs pajautā: **“**Kādi tikumi nepieciešami, lai īstenotu savu fizisko aktivitāšu plānu?”. Uzraksti 2-3 tikumus!. (Lai atvieglotu uzdevumu, var izdalīt tikumu sarakstu, kas pieejams tēmas “Veselīgās attiecības” 1. nodarbības “Emocionālā veselība” 1. materiāla, uz izvēlēties dažus no tiem, piemēram, apņēmīgums, atbildība, centība, drosme, čaklums, neatlaidība, noturība, pašpārliecība, savaldība). Skolēni atbild, izmantojot digitālo rīku *Word Cloud*

Skolotājs palaiž *Word Cloud* funkciju, uzklikšķinot uz prezentācijas pogu. Skolēni telefonā (aplikācijas baltajā rūtiņā) uzraksta savas atbildes (vārdus vai īsus teikumus) un sniedz tās (uzspiežot uz zilas pogas “*Add*”)*.* Skolēni var iesniegt vairākās atbildes. (*Piezīme - skolotājs var regulēt iesniegšanas laiku un atbilžu redzamību. Sk. detalizēti* [*ClassPoint lietošanas instrukcijās*](https://www.lu.lv/fileadmin/user_upload/lu_portal/projekti/pzi/ARETE/ETAP/Ka_izmantot_digitalizetas_prezentacijas.pdf)).

Kad skolēni pabeidza sniegt atbildes, skolotājs rāda vārdu mākoni ekrāna un kopīgi ar skolēniem pārrunā tās, aicinot skolēnu arī pateikt, kādas darbības var palīdzēt attīstīt šos tikumus!. (*Piezīme: izmantojot pogu ‘Insert results as a slide’ augšējā labajā stūrī, skolēni varēs redzēt arī jauno slaidu savā telefonā. Šajā gadījumā slaidu numerācija atšķirsies no šajā stundas plānā norādītās numerācijas!*).