3. klase

Tēma: Fiziskās aktivitātes

1. nodarbība - Kāpēc ir jāsporto?

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas priekšstats par to,***

* kādus tikumus var attīstīt, veicot fiziskas aktivitātes;
* kādas ir aktīva dzīvesveida pazīmes un ieguvumi garīgās un fiziskās veselības uzturēšanā.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* 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;
* analizē ar mazkustīgu dzīvesveidu saistītos riskus (tostarp aptaukošanos).

**Atslēgvārdi:** pašregulācija, pārliecinātība, apņēmība, motivācija, neatlaidība, 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 | Atbildība, gudrība, savaldība | Pārliecinātība, spēja sadarboties, neatlaidība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Kāpēc mums vajadzīgas fiziskās aktivitātes?”.
* Darba lapa “9 rombi”, uz kuras ir izveidots rombs ar 9 laukumiem (1. materiāls).
* Citi darba materiāli:
  + Šķēres (skolēniem atgādināt par drošību, strādājot ar asiem priekšmetiem).
  + Viedtālruņi vai planšetes.
  + Piekļuve internetam, lai veiktu izpēti.
  + Tīra A4 lapa un rakstāmpiederumi.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Ko tu iegūsti no fiziskām 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. Sasaldētie (ieteicamais laiks 5 min.)

Skolotājs izspēlē ātru spēli kopā ar skolēniem, kas ietver kustību. Piemēram, lūdz skolēniem pārvietoties pa klases telpu vai gaiteni un dod uzdevumu skolēniem pēc norādes sadalīties grupās, kur katrā ir noteikts skaits bērnu. Bērni, kuri nav nevienā grupā, no spēles izstājas. Skolotājs varat spēlēt jebkuru citu grupu spēli, piemēram, “Sasaldētie”. Atgādina bērniem, ka fiziskās aktivitātes ir viss, kas ietver fizisku piepūli, un tās palīdz uzlabot veselību.

Pēc aktivitātes uzdod skolēniem jautājumu: “Kādas fiziskas pazīmes liecina, ka ķermenim ir bijusi piepūle?” Uzklausa skolēnu atbildes, nepieciešamības gadījumā tās var fiksēt uz tāfeles.

1. aktivitāte. 9 rombi (ieteicamais laiks 10 min.)

*1. aktivitātei nepieciešama darba lapa “9 rombi” (1. materiāls), uz kuras ir izveidota tabula ar 9 laukumiem. Skolotāja katram skolēnam izdala pa vienai lapai. Aicina uz tās lapas labajā stūrī uzrakstīt vārdu un uzvārdu.*

**[2. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus pāros izdomāt iespējami daudz ieguvumu, ko sniedz jebkura fiziska aktivitāte. Skolēns pārī izdomātās idejas pieraksta katrs uz savas lapas. Katrs ieguvums jāieraksta savā lodziņā.

**[3. slaids]** Skolēni pilda 9 laukumu uzdevumu. Skolotājs lūdz skolēniem rombu sagriezt un sakārtot savus uzrakstītos fizisko aktivitāšu ieguvumus no vissvarīgākā uz vismazāk svarīgo. Aicina skolēnus pēc brīvas iniciatīvas izstāstīt savu personīgo pieredzi par fizisko aktivitāšu sniegtajiem ieguvumiem.

**[4. slaids]** Uzdod jautājumu “Kādus tikumus, tavuprāt, var attīstīt fiziskās aktivitātes?” Aicina skolēnus sniegt piemērus – mācoties jaunas prasmes, piemēram, peldēšanu, var attīstīt drosmi; spēlējot komandu sporta veidus, var attīstīt cieņu pret citiem. Norāda, ka šajā uzdevumā nepareizu atbilžu nav, uzslavē skolēnus, ja viņi ir aktīvi un pilda fiziskas aktivitātes. Atgādina, ka jebkura fiziska aktivitāte dod savu ieguldījumu.

2. aktivitāte. Dažādi fizisko aktivitāšu veidi (ieteicamais laiks 10 min.)

**[5. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus aplūkot prezentācijas slaidā doto faktu par fizisko aktivitāšu nepieciešamību, kopīgi ar skolēniem veido diskusiju 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?

**[6. slaids]** Aktivitātes turpinājumā kopīgi ar skolēniem noskatās video par zumbu (<https://www.youtube.com/watch?v=ofU4B_h23Hc&feature=youtu.be>) un tai či (<https://www.youtube.com/watch?v=-1pFu0hd9IA&feature=youtu.be>). Pēc video aicina skolēnus padomāt, kādu ieguvumu cilvēkam dod šāda aktivitāte, uzklausa skolēnu atbildes, tās var fiksēt uz tāfeles.

**[7. slaids]** Pēc skolēnu atbildēm komentē un skaidro, kāds ir ieguvums gan zumbas, gan tai či aktivitātēm, un uzsver, ka fiziskai aktivitātei ne vienmēr jābūt smagai un grūtai (informācijai var izmantot rakstu: <https://www.bbc.co.uk/news/health-45799473> , Galvenie ieguvumi abām aktivitātēm ir norādīti 6. slaidā.

*Aktivitātes turpinājumam nepieciešams telefons vai planšete ar interneta pieslēgumu un balta A4 lapa katram skolēnam* **(ieteicamais laiks 5 min.).**

**[8. slaids]** Aicina skolēnus izpētīt vienu fizisko aktivitāšu veidu un izveidot A4 plakātu, reklamējot tā sniegtos ieguvumus, tostarp tikumus, kurus tas palīdz attīstīt, darbam izmanto telefonus vai planšetes ar interneta pieslēgumu. **Atgādina, ka viedierīces paredzētas mācību uzdevumam, nevis izklaidei.** Skolēni var arī aplūkot, kā šīs fiziskās aktivitātes var īstenot savā apkaimē (piemēram, skriešana parkā, peldēšanas pulciņš/nodarbības).

*(Ja skolēni plakātu nevar paspēt izpildīt, tad to var pabeigt mājās un uz nākamo nodarbību atnest, un veidot visas klases skolēnu plakātu izstādi).*

Aicina skolēnu mājās izpētīt kampaņu “Aktīva ik diena!”, kuras sauklis ir “Tu esi radīts kustībai!” <https://aktivadiena.lv/interesanti/>, tādējādi iedrošinot bērnus būt aktīvākiem (Varat aplūkot arī piemēru angļu valodā – kampaņa “Viena jūdze dienā” (*Daily Mile*): <https://thedailymile.co.uk/>)

Var skatīties arī materiālu par fizisko aktivitāšu nozīmi (latviešu valodā): [*https://medicine.lv/raksti/fizisko-aktivitasu-nozime-bernu-un-jauniesu-ikdiena*](https://medicine.lv/raksti/fizisko-aktivitasu-nozime-bernu-un-jauniesu-ikdiena)

Kopīgā noslēguma apspriede. Refleksija (ieteicamais laiks 5 min.)

**[9. slaids]** Skolotājs ar skolēniem kopīgi pārrunā šādus jautājumus:

1. Kuru tikumu ar fiziskajām aktivitātēm tu vēlētos attīstīt visvairāk?

2. Kā tu mērķtiecīgi attīstīsi šo tikumu caur paša izvēlētajām fiziskajām aktivitātēm?