3. klase

Tēma: Fiziskās aktivitātes

3. nodarbība - Refleksija par fiziskajām aktivitātēm

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

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

* kādi tikumi nepieciešami, lai pārvarētu šķēršļus, kas attur no fiziskām aktivitātēm.

***Skolēnam sāk veidoties morālais ieradums***

* pārvarēt šķēršļus un nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

**Atslēgvārdi:** 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 | Drosme, centība, savaldība | Pārliecinātība, spēja sadarboties, neatlaidība |

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Refleksija par fiziskām aktivitātēm”.
* Darba lapa “Refleksijas tabula” (1. materiāls) (failā pieejamas divas tabulas, pirms nodarbības sagriezt, lai katram skolēnam ir sava tabula).

**Atslēgas jautājumi:**

1. Ko tu iegūsti no fiziskām aktivitātēm?
2. Kur tu saskati problēmu?
3. Kā tu justos?
4. Kādi tikumi tev nepieciešami?
5. Kāda būtu saprātīga rīcība?
6. Kādi ir tavi fizisko aktivitāšu mērķi?
7. Kā tu tos sasniegsi?

Mācību aktivitātes

Ierosme. Patiesība vai meli (ieteicamais laiks 10-15 min.)

*Aktivitātē būs nepieciešama aktīva skolēnu pārvietošanās pa klasi, tāpēc uzdevumu var pildīt arī skolas gaitenī.*

**[2. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus izlasīt patiesos un nepatiesos apgalvojumus par fiziskajām aktivitātēm. Pēc katra apgalvojuma izlasīšanas skolēni nostājas klases kreisajā pusē, ja viņi domā, ka apgalvojums ir patiess, un labajā pusē – ja nepatiess. Kopīgi ar skolēniem pārrunā ar katru apgalvojumu saistītos faktus.

* Fiziskās aktivitātes var uzlabot atmiņu.
* Tev jāsporto reizi nedēļā.
* Nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, tava ķermeņa temperatūra pazeminās.
* Fiziskas aktivitātes tev ļauj justies labi un apmierinātam ar sevi.
* Fiziskas aktivitātes var samazināt nopietnu saslimšanu (tostarp, sirds saslimšanu un infarkta risku).
* Sportošanai ir tikai fiziski ieguvumi.
* Nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm, tavs pulss palēninās.

Kolēģu komentāri:

“Ierosināšanas fāzē izmantot šo video: [Veselība ir kustībā! Fiziskās aktivitātes 6-12 gadu vecumā](https://www.youtube.com/watch?v=QLF5BZgnr0Q)"

1. aktivitāte. Morālā dilemma (ieteicamais laiks 10-15 min.)

**[3. slaids]** Kopā ar skolēniem aplūko morālo dilemmu *PowerPoint* prezentācijas 3. slaidā. Pārrunā ar skolēniem šādus jautājumus:

* Kur tu saskati problēmu?
* Kā tu justos?
* Kādi tikumi šeit nepieciešami?
* Kāda būtu saprātīga rīcība?

Kopīgā noslēguma apspriede. Refleksija (ieteicamais laiks 5-7 min.)

*Noslēguma apspriedei katram skolēnam nepieciešama darba lapa ar refleksijas tabulām (1. materiāls). Pirms darba uzsākšanas skolotājs aicina uzrakstīt uz lapas savu vārdu un uzvārdu.*

**[4. slaids]** Aicina skolēnus aizpildīt refleksijas tabulu par fiziskajām aktivitātēm:

* Ar ko esmu apmierināts?
* Ko vēlos mainīt?
* Kāds ir mans mērķis?
* Kā es sasniegšu savu mērķi?