5. klase

Tēma: Fiziskās aktivitātes

1. nodarbība - Attīstība fiziskajās aktivitātēs

**Nodarbības atsegums**

**Nodarbībā sasniedzamie rezultāti**

***Skolēnam veidojas sapratne par to,***

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

**Skolēnam veidojas morālais ieradums**

* noteikt, kādus tikumus var attīstīt ar fiziskajām aktivitātēm;
* patstāvīgi formulēt, kādus ieguvumus fiziskās aktivitātes un sports sniedz fiziskajai un garīgajai veselībai un labklājībai.

**Atslēgvārdi:** komandas darbs, aptaukošanās, šķēršļi, garīgā veselība, stress, trauksme.

**Nodarbībā aplūkotās vērtības un tikumi**

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

**Mācību materiāli:**

* *PowerPoint* prezentācija “Fiziskās aktivitātes – attīstība fiziskās aktivitātēs”.
* Lapa “9 rombu aktivitāte” (1. materiāls), katram skolēnam sava kopija.

**Atslēgas jautājumi:**

1. Ko tu iegūsti no fiziskajām 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. Iepazīstiniet bērnus ar tēmu par fiziskajām aktivitātēm (ieteicamais laiks 5 min.)

Skolotājs nodarbību sāk ar teikumiem: “Viss dzīvais kustas. Augs aug pret sauli, baktērijas peld prom no toksīniem, un tu ej mājup – visam, kas dzīvs, ir jākustas, lai izdzīvotu. Tomēr cilvēkiem kustība ir vairāk nekā tikai izdzīvošana – mēs kustamies, lai gūtu prieku, lai sacenstos un lai būtu veseli.”

Jautā skolēniem, cik daudz kustību veidu viņi var nosaukt un kādos veidos viņi nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm. Skolēnu idejas pieraksta uz tāfeles. .

1. aktivitāte. Deviņi rombi (ieteicamais laiks 5 min.)

*Aktivitātei būs nepieciešams materiāls “9 rombu aktivitāte”* (*1. materiāls*)*, katram skolēnam nepieciešama sava kopija, skolotājs skolēnus uz tās aicina uzrakstīt savu vārdu un uzvārdu.*

**[2. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus pāros izdomāt iespējami daudz fizisko aktivitāšu sniegto ieguvumu un tos sakārtot pēc nozīmes atvēlētajos 9 rombos. Norāda, ka šajā uzdevumā nav pareizu vai nepareizu atbilžu. Pēc tam aicina skolēnu dalīties ar savām atbildēm, kurus ieguvumus viņi ir ierindojuši kā nozīmīgus vai mazāk nozīmīgus. . Aicina savu atbildi pamatot.

Kolēģu komentāri:

“Skolēniem izteicu apgalvojumu, ka regulāras fiziskās aktivitātes uzlabo smadzeņu darbību un palīdz skolēniem mācīties. Šis apgalvojums daļai skolēnu var likties provokatīvs, lika uzdot konkrētus jautājumus KĀPĒC un KĀ? Skolēni izteica savus pieņēmumus, un tad kopīgi var noskatīties video Physical Exercise for Brain Power <https://www.youtube.com/watch?v=9EOYazFydDs> . Materiāls valodas ziņā īsti nav piemērots 5. klasei, bet tēma ir interesanta un atbilstoša – skatīšanās laikā video var apstādināt, iztulkot un skaidrot. Pēc noskatīšanās skolēni atzina, ka ir saņēmuši atbildes uz saviem jautājumiem – KĀPĒC un KĀ.”

2. aktivitāte. Tavas fiziskās aktivitātes (ieteicamais laiks 10 min.)

**[3. slaids]** Skolotājs aicina skolēnus pārdomāt savu pieredzi par fiziskajām aktivitātēm un to sniegtajiem ieguvumiem un uzrakstīt īsu rindkopu par tiem. Skolēni dalās pieredzē ar visu klasi. Jautājums skolēniem: “Kādus tikumus, tavuprāt, var attīstīt fiziskās aktivitātes”?  
Lūdz skolēniem nosaukt piemērus – mācoties jaunas prasmes, piemēram, peldēšanu, var attīstīt drosmi; spēlējot komandu sportu, var attīstīt cieņu pret citiem.

3. aktivitāte. Šķēršļi, kas traucē nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm (ieteicamais laiks 5 min.)

**[4. slaids]** Skolotājs skaidro, ka cilvēkiem ir daudz šķēršļu, kas attur no fiziskajām aktivitātēm. Aicina skolēnus pāros pārrunāt, kas traucē cilvēkiem nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm. Pēc tam skolēnu idejas pārrunā ar klasi, uzdod papildus jautājumus:

* Kā pārvarēt šos šķēršļus, lai varētu dzīvot sportiski un veselīgi?
* Kādi tikumi var būt vajadzīgi, lai palīdzētu pārvarēt šos šķēršļus?

Aicina skolēnus izdomāt dažas situācijas, kurās viņi varētu šos tikumus izmantot. Iedrošina skolēnus izteikties.

4. aktivitāte. Cilvēki-morālās autoritātes (ieteicamais laiks 10 min.)

**[5. slaids]** Skolotājs stāsta skolēniem par Diānas Dadzītes un Egila Purviņa sasniegumiem un fiziskajām aktivitātēm, kas palīdzējušas viņiem pārvarēt šķēršļus dzīvē, kļūt izciliem savā jomā un atrast motivāciju dzīvot pilnvērtīgāk.

**[6**. **slaids] 4. aktivitātes otrais variants:** Skolotājs pastāta skolēniem par Simonas Bailzas un Džonija Pīkoka sasniegumiem sportā, skaidro, ka katrs no šiem etaloniem ir pārvarējis šķēršļus, lai kļūtu par labāko savā nozarē.

**[7. slaids]** Uzdod skolēniem jautājumus:

* Kādus šķēršļus viņi ir pārvarējuši?
* Kuri tikumi viņiem piemīt?
* Vai vari iedomāties vēl kādu etalonu, kas pārvarējis šķēršļus, gūstot panākumus sportā? Izveido **par šo cilvēku plakātu vai prezentāciju, lai varētu pastāstīt klasei.**

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

Skolotājs uzdod skolēniem šādus jautājumus un uzklausa skolēnu atbildes:

* Kuru tikumu ar fiziskajām aktivitātēm tu vēlētos attīstīt visvairāk?
* Kā tu mērķtiecīgi attīstīsi šo tikumu ar izvēlētajām fiziskajām aktivitātēm?

Kolēģu komentāri:

“Skolēni iegūtās zināšanas varētu pielietot sporta nodarbībās. Tātad, tāda kā priekšmetu saikne ir izveidojusies.”