STUNDAS PLĀNS[1]

Tēma. **Es un sports**

Stundas mērķis. 1.Pilnveidot skolēnu izpratni par kustību nepieciešamību ikdienā
2. Radīt interesi par sporta veidiem, sportistiem Latvijā

Sasniedzamais rezultāts.

1. Izprot kustību nepieciešamību ikdienā,
2. Iemācās apgūt tehnoloģijas viedtālrunī.
3. Zina latviešu sportistus, sporta veidus.

Starppriekšmetu saikne. Sports. Matemātika. Latviešu valoda.

Caurviju prasmes. Kritiskā domāšana un problēmu risināšana. Sadarbība.

Resursi. Mācību grāmata, darba burtnīca, viedtālrunis (katram pārim, grupai vai skolēnam) uz sola, pildspalva, lineāls, darba lapa.

Metodes: pāru vai grupu darbs, valodas, izziņas matemātiskās darbības, darbs ar attēliem M.G. darbs ar informācijas avotiem

Stundas gaita.

Stundas daļa/ laiks	Skolotāja darbība	Skolēnu darbība	Diferenciācija
Aktualizācija un mērķa formulēšana 3 min.	Problēma. Jau senatnē cilvēki zināja, ka veselības uzturēšanai ar uzturu vien nepietiek. Kā Jums liekas, kas vēl nepieciešams, lai cilvēks būtu veselīgs? **Kā tu teiktu, ko labu dara sports?** Kā risināt problēmu?	Skolēni uzklausa skolotāja teikto. Sniedz priekšlikumus problēmas atrisināšanai – atbilde **SPORTS**	

[1] Dokumenti, uz kuriem balstoties plāns veidots, pievienoti 1.pielikumā, 2. pielikumā

Darba plānošana 5 min.	Problēma tiks risināta sadarbojoties, tāpēc veidosim pārus/ grupas darbam stundā.	Skolēni veido pārus / grupas.	Var veidot nejaušas grupas vai pārus, kā arī mērķtiecīgi veidot grupas, kurās ir skolēni ar dažādu apguves līmeni.
	Aicina pāri/grupu padomāt, kas būtu nepieciešams darba veikšanai un pierakstīt darba izpildi pa soļiem – veidojot „ideju zirneklīti”	Skolēni pāros pieraksta idejas AS - pārrunā dažādos plānus. Kopā vienojas par idejām	Skolēnu uzdevumu var atvieglot iedodot sagatavotu darba izpildes plānu pa soliem (darba burtnīcā 46.lpp. 1. uzd.) vai sarežģīt, ļaujot darboties katram pārim pēc sava plāna.
Realizācija 22 min.	Izmantojot „ideju zirneklīti”, apkoposim KAS IR SPORTS un KO LABU MUMS DOD SPORTA NODARBĪBAS?	Skolēni dalās ar idejām, papildina tās. Spriež, kādas sekas var būt mazkustīgam dzīves veidam	Uzdevums D.B.- 1. uzd. un 2. uzd. Precizētas atbildes veido pēc dotajiem uzdevumiem, drīkst izmantot mācību grāmatu.
	Strādājot kopā ar partneri, novēro un pieraksti, kā tavs organisms reaģē uz fizisku slodzi	Skolēni saskaita ieelpas 1 min.- pieraksta, tad izdara 30 pietupienus ar taisnu muguru, rokas turot izstieptas. Tad saskaita un pieraksta ieelpas. Salīdzini sākumā un beigās. SECINĀJUMI	Katra temps ir atšķirīgs. Tabulas paraugs D.B. 46.lpp.3.uzd.
	Kā var trenēt izturību?	Skolēni, izmantojot savu pieredzi stāsta ko katrs dara, lai trenētu izturību, izlasa M. G. 84.lpp.- lasa pa rindiņai katrs.	Dota tabula: Nedēļas dienas, kādu aktivitāti dari katrā nedēļas dienā, vari rakstīt, kurās dienās ir treniņi vai sporta nodarbības Noskaidro kādas sporta nodarbības apmeklē.

	• Vai pazīsti sporta veidus • Kādus ievērojamus Latvijas sportistus zini?	Skolēni veic darbu D.B.- anagrammās atpazīsti sporta veidu. Skolēni meklē atbildes viedierīcēs	*Uz tāfeles raksta sporta veidus, katrs vienu* *Pieraksta atbildes tabulā D.B.- 5.uzd.*
Rezultātu pārbaude 5 min.	Iepazīstiniet cik sporta veidu Kādus Latvijas sportistus zini, kādos sporta veidos.	Iepazīstina ar iegūtajām atbildēm anagrammā	*Nolasa piefiksētos Latvijas sportistus un sporta veidus..*
Refleksija 5 min.	Saruna, izmantojot jautājumus: 1. Kas ir sports 2. Kā var stiprināt izturību? 3.Ko secināji pietupjoties par savu izturību, fizisko sagatavotību? 4. Vai pazīsti sporta veidus un Latvijas sportistus? 5. Kā izmantot viedierīces sportā? **IETEIKUMS! Izmanto gudri** savu viedierīci – instalē bezmaksas aplikāciju https://play.google.com/store/apps/details?id=si.modula.android.instantheartrate&hl=lv (Sirdsdarbības ātruma monitors – ieinstalē telefonā!)	Skolēni pauž savu viedokli, atbildot uz jautājumiem. Noskaidro, kurš izmanto šādu aplikāciju telefonā, pastāsta kā tā darbojas	
	Veiciet pašnovērtējumu darba lapā!	Skolēni veic pašnovērtējumu.	

Mājās uzdevums: *1.* Vingrojumu sērija mājas apstākļos https://youtu.be/4YpYxExBmuU

2. Veic uzdevumu D.B. – 4.uzd. Savāc izgriezumus no žurnāliem vai IT

VEIDOJOT KOLĀŽU – SLAVENI SPORTISTI

DARBA LAPA

Vārds, uzvārds _____ Datums_____

Veicamās darbības	Ieelpa sākumā	Ieelpa beigās
Pietupieni		

ZINĀJU	5 līdz 8	8 un vairāk
sporta veidus		
sportistus		

FIZISKĀS AKTIVITĀTES IKDIENĀ

PIRMDIENA	OTRDIENA	TREŠDIENA	CETURTDIENA	PIEKTDIENA	BRĪVDIENAS

Novērtē sevi!

Pietupieni man radīja grūtības	Jā	Nē	Daļēji
Ikdienā nodarbojos ar sportu	Jā	Nē	Daļēji
Pēc klasesbiedru pārbaudes, pierakstīju Latvijas sportistus	Jā	Nē	

1.pielikums

Plāna izveidē izmantoti **MK noteikumi Nr. 747 „Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem”,** 27.11.2018.

8.2. sociālajā un pilsoniskajā mācību jomā – šo noteikumu 3. pielikumā;
Sasniedzamie rezultāti sociālajā un pilsoniskajā mācību jomā, beidzot 3., 6. un 9. klasi

1.4. Apkopo informāciju, lai izprastu nodarbošanās veidu mainību. Analizējot savas stiprās puses un attīstības jomas, prognozē sev nākotnē piemērotas darbības jomas. Izvirza sev īstermiņa mērķus, izmantojot gan savu, gan nozīmīgu citu cilvēku pieredzi. Patstāvīgi plāno laiku mācībām un darbam

1.6. Iepazīst un izvērtē nozīmīgas Latvijas personības, lai izdarītu secinājumus par šo personu paveikto un īpašībām, kas nodrošinājušas panākumus

2.pielikums

Sociālās zinības 1.–9. klasei. Mācību priekšmeta programmas paraugs.[2]

Kā plānot savu laiku un mērķus, lai mācoties un nodarbotos ar vaļaspriekiem 26./27.lpp.

Temata apguves mērķis:

- Skolēns, izmantojot dažādus informācijas avotus un savu pieredzi, uzzina un stāsta par dažādiem nodarbošanās / sporta veidiem, lai apzinātos savas prasmes, dotumus, intereses un ar pieaugušo atbalstu izvirzītu īstermiņa mērķi un plānotu savas darbības tā sasniegšanai.

Ziņa	**Prasmes**
Skolēni un pieaugušie plāno laiku darbam un atpūtai, fiziskai nodarbei, lai sasniegtu savus mērķus, uzrauga un vērtē savus sasniegumus Skolēni var pilnveidot sevi attīstīt savas fiziskās dotības, lai sasniegtu izvirzītos mērķus. Ceļš uz mērķi katram ir atšķirīgs un individuāls.	Pieņem lēmumu izvēloties sev brīvā laika nodarbes, pamato savas vēlmes. Ar skolotāja palīdzību izvirza mērķi plāno sasniegumu soļus. Pēc dotajiem kritērijiem izvērtē savu sasniegumu un virzību.
Komplekss sasniedzamais rezultāts	**Ieradumi**
Patstāvīgi izvirza savu individuālo mērķi nedēļas, mēneša garumā sava rezultāta apgūšanai. Seko līdzi tā izpildei. Pastāsta par savām prasmēm, dotumiem, kas izdodas, kas nē	Attīsta ieradumu plānot savu laiku, pilnveidot sevi. Nospraust mērķi īsākam, garākam periodam, stāstīt par to.

Temata apguves norise

Es un sports	Iepazīstas ar sporta nozīmīgumu ikdienā- izturības, gribasspēka, ķermeņa, prāta treniņam. Izprot, ka sakarīga brīvā laika pavadīšana dod ieguldījumu veselībā un nākotnes plānu īstenošanā. Izzina savas spējas, izturību. Pārliecinās vai pazīst Latvijas sportistus. Iepazīst kā gudri var izmantot viedierīces – aplikācija telefonā fiziskajām aktivitātēm.

Starppriekšmetu saikne

Sports un veselība	Sports un veselība 1. kustību koordinācijas vingrinājumi 2. Vispārējā izturība, fiziskie vingrinājumi 3.Lokanības vingrinājumi

Latviešu valoda Matemātika	1. Iegūt, apkopot un atlasīt informāciju, plānot tekstu, reflektēt plānošanu un pārrunāt ar citiem Kā laika rēķini palīdz plānot. Veido – dienas, nedēļas, mēneša plānu.

[1] Sociālās zinības 1.–9. klasei. Mācību priekšmeta programmas paraugs. © Valsts izglītības satura centrs |ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. 26./27.lpp.

[2] Sports un vesel ība 1.–9. klasei. Mācību priekšmeta programmas paraugs. © Valsts izglītības satura centrs |ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā.56.lpp.

[3] Latviešu valoda 1.–9. klasei. Mācību priekšmeta programmas paraugs. © Valsts izglītības satura centrs |ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā.156.lpp

[4] Matemātika 1.–9. klasei. Mācību priekšmeta programmas paraugs. © Valsts izglītības satura centrs |ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā.61.lpp