

RTU studiju kurss "Veselības un fiziskās aktivitātes joma I"

0L000 Liepājas akadēmija

Vispārējā informācija

Kods	LA0128
Nosaukums	Veselības un fiziskās aktivitātes joma I
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītspēks	Helēna Vecenāne - Doktors, Asociētais profesors
Mācītspēks	Aivars Kaupužs - Doktors, Amats 1
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Kursa ietvaros, balstoties uz zinātniskajām atziņām tiek apgūtas zināšanas, prasmes un attieksmes, kas ir nepieciešamas studentu pedagoģiskās kompetences veidošanai veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomā. Integrē veselības un fiziskās aktivitātes jomas saturu mācību procesā, veidojot starppriekšmetu saikni, realizējot izglītojošus, audzinošus, gan veselību veicinošus uzdevumus, attīstot caurviju prasmes (kritiskā domāšana un problēmrisināšana, sadarbība, pašvadīta mācīšanās u.c.), un atbalstot skolēna veselīga dzīvesveida paradumus. Studiju kurss ir pakārtots sākumizglītības Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas un skolotāja profesijas standarta prasībām.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Kursa mērķis ir nodrošināt iespēju studējošajiem attīstīt kompetenci kvalitatīvai izglītības jomas "Veselība un fiziskā aktivitāte" īstenošanai sākuma izglītības pedagoģiskajā procesā. Izglītēt studentu atbilstoši Skolotāja standartā paredzētajām kompetencēm fiziskās un garīgās veselības uzturēšanā, pārzināt Veselības un fiziskās aktivitātes pamatzināšanu standartā saturu un veidot starppriekšmetu saikni mācību procesā, attīstot paredzētās caurviju prasmes. Studiju kursa uzdevumi 1. Nodrošināt iespēju veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību didaktikas zināšanu un prasmju apguvi. 2. Atbalstīt mācību procesa plānošanas un īstenošanas pedagoģisko iemaņu veidošanos. 3. Nodrošināt iespēju apgūt izglītojamo mācīšanās snieguma un izaugsmes analītisko vērtēšanu. 4. Attīstīt kritiskās domāšanas, pašanalīzes un profesionālās kompetences pilnveidošanas prasmes.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. Patstāvīgi studē literatūru par veselības veicināšanas, veselības izglītības teorijām un nozīmīgākajiem jautājumiem saistībā ar sākumizglītībā mācāmo saturu veselības un fiziskās aktivitātes jomā, veselīga dzīvesveida paradumu veidošanai. 2. Sagatavo prezentāciju par veselības veicināšanas izglītības aktuālākajiem jautājumiem kādā vienā konkrētā tēmā pēc studenta izvēles. 3. Patstāvīgi studē sporta jomas literatūru, izskata sākumizglītības standartā paredzētos sasniedzamos rezultātus Veselības un fiziskās aktivitātes jomā. 4. Sagatavo prezentāciju par fiziskās aktivitātes veselību veicinošiem aspektiem, sporta izglītības aktuālākajiem jautājumiem kādā vienā konkrētā tēmā pēc studenta izvēles. 5. Patstāvīgi vingrināties dažādu fizisko vingrinājumu izpildē veselībai un ķermeņa kustību iespēju apzināšanai. 6. Veikt pašizpēti dzīvesveidā (pašmonitorings, piem., dzīvesveida fiksēšana dienasgrāmatā un dzīvesveida analīze, izvērtēšana, plānošana, mērķu formulēšana, prioritāšu izvirzīšana, mērķu sadalīšana reālos, izmēramos darbības posmos, darbībai nepieciešamo resursu identificēšana un piekļuve tiem, darbības veikšana, rezultāta sasniegšana, nepieciešamās plāna izmaiņas izaicinājumu pārvarēšanai); apzināt veselīga dzīvesveida priekšrocības. 7. Patstāvīgi studēt un izprast Veselības un fiziskās aktivitātes līdzekļu pielietojumu caurviju prasmju attīstībai: kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade, pašvadīta mācīšanās, sadarbība, līdzdalība un digitālās prasmes. 8. Izvēlēties un sagatavot vienu interaktīvas metodes paņēmieni atgriezeniskās saites nodrošināšanai (piem., sastādīt viktorīnu, testa jautājumus ar Quizlet rīku, u.tml.). 9. Patstāvīgi studē atbilstošu literatūru un sagatavo prezentāciju atbilstoši tematikai "Kustību apguve skolēna fiziskai, emocionālai, intelektuālai un sociālā līdzsvara pilnveidei". 10. Patstāvīgi studē atbilstošu literatūru par Veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura integrāciju sākumizglītības pedagoģiskajā procesā. Drošu rīcību apkārtējā vidē un ārkārtas situācijās, kā arī veselīgas vides un apstākļu nodrošināšanu ikdienā. - Ķermeņa slodzes reakcijas fizioloģisko izmaiņu kontrolēšana. Sabalansēta uztura un fiziskās slodzes apzināšana. Sagatavot prezentāciju atbilstoši tematikai. 11. Patstāvīgi studē atbilstošu literatūru par tēmu "Fiziskās aktivitātes aspekti labai fiziskai un emocionālai veselībai un to saistība ar mācīšanās procesu. Veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura komponente - personīgā drošumspēja un emocionālā inteliģence". 12. Sagatavo prezentāciju par aktuāliem jautājumiem veselības un fiziskās aktivitātes izglītības jomā – kustību apguve, darbā ar ķermeni balstītā mācīšanās un akadēmisko sniegumu savstarpējās kopsakarības. Skolēna drošumspēja un emocionālai labsajūta.

Literatūra	Obligātā/Obligatory: 1.Jansone, R., Fernāte, A., Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526 lpp. 2.Gātere, D. (2024). Sports un veselība 1. klasei : skolotāja rokasgrāmata. Rīga, 350 lpp. ISBN 9789934629723 3.Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin., red. D. Namsone,lit., red. E. Vējiņš. Pieejams: https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/ 4.Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 747. https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem 5.Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem (2019). Ministru kabineta noteikumi Nr. 416. https://likumi.lv/ta/id/309597 6.Sports un veselība 1.–9. klasei Mācību priekšmeta programmas paraugs. (2019). Valsts izglītības satura centrs. ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā, 179lpp. https://mape.skola2030.lv/resources/170 7.Sports un veselība. Pamatkursa programmas paraugs vispārējai vidējai izglītībai. (2019). Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/materials/09ED1F15-1AE1-4828-8366-DFD707DEEC98/view?preview=8592D578-A746-48E9-BAC7-4F94F4206C79 8.Sports un veselība 1.-3. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159351 Papildu / Additional: 1.Beighle,A., Pangrazi, R.P. (2023). Dynamic Physical Education for Elementary School Children-20th Edition. Human Kinetics 2. Čirko, A., Kalniņa, I., Svētiņa, I. (2019). Bērnu psihiskie un uzvedības traucējumi, tostarp ēšanas traucējumi-anoreksija, bulīmija, kompulsīvā pārēšanās-bērniem un pusaudžiem. Metodiskais materiāls. Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.6.0/17/I/001“Ārstniecības un ārstniecības atbalsta personāla kvalifikācijas uzlabošana” 3.Duhigs, Č. (2015). Ieraduma spēks. Apgāds Zvaigzne ABC. 4.Ieteikumi mācību satura integrētai plānošanai sākumskolā. (n.d.). Metodiskais līdzeklis sākumskolas skolotājam Valsts izglītības satura centrs ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. 5.Līdzdalības piedzīvojums.(2017). Rokasgrāmata skolotājiem. Pieejams: http://www.dagda.lv/uploads/media/ROKASGRAMATA_SKOLOTAJIEM_2017.pdf . Pieejams: http://www.bernulabklajiba.lv/ 6.Margeviča-Grīnberga, I., Šūmane,I. (2020). Mūsdienīga mācību vide skolēnu aktīvai iesaistīšanai mācību procesā. Latvijas Universitāte, Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte 7.Positive Youth Development Through Sport. (2016). Routledge, xviii, 244 p.
Nepieciešamās priekšzināšanas	Skolotāju profesionālās darbības pamati. Mācīšana un mācīšanās. Mācību procesa organizācija sākumskolā un informācijas tehnoloģijas izglītībā. Psiholoģija skolotājiem.

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs studijas	
	Kontakst stundas	Patstāv. darbs	Kontakst stundas	Patstāv. darbs
1. Veselības un veselības kompetences jēdziens Pasaules Veselības organizācijas (PVO) definējumā, veselības veicināšanas un veselības izglītības teorijā. Mācību mērķis un uzdevumi. Mācību saturs atbilstoši mācību mērķim un sasniedzamajiem rezultātiem jomā. Svarīgākās veselības jomā apgūstamās speciālās un vispārīgās prasmes, veselīgs dzīvesveids, veselīga dzīvesveida komponentes un veselīga dzīvesveida paradumu veidošanās.	4	4	2	6
2. Fiziskās aktivitātes, veselības un fiziskās izglītības pamatnostādnes Latvijā un citviet. Veselības un fiziskās aktivitātes izglītības standartu un citu reglamentējošo saistošo likumu un dokumentu raksturojums un lietošana pedagoģiskajā procesā.	2	4	2	4
3. Veselības un fiziskās aktivitātes mācības pedagoģiskie aspekti, veselīga dzīvesveida paradumu izkopšana skolēna dzīves kvalitātei ģimenē, skolā un brīvā laikā.	2	8	2	4
4. Skolotāja fiziskās un garīgās veselības uzturēšanas principi.	2	4	2	4
5. Fiziskie vingrinājumi skolotāja fiziskās un garīgās veselības uzturēšanai.	6	12	2	14
6. Veselīga dzīvesveida paradumi skolotāja fiziskai un emocionālai labsajūtai, izdegšanas sindroma profilaksei.	2	2	2	4
7. Sporta pedagoģijas jēdziena būtība. Sporta pedagoģijā lietotie terminoloģiskie skaidrojumi un metodes, starppriekšmetu saikne un tās pielietojums mērķtiecīgā izglītošanās procesa izveidē.	2	2	2	4
8. Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma un caurviju prasmju attīstība: kritiskā domāšana un problēmrisināšana, jaunrade, pašvadīta prasmes mācīšanās, sadarbība, līdzdalība un digitālās prasmes. Interaktīvas metodes atgriezeniskās saites nodrošināšanai (piem., Quizlet, Kahoot u.tml.).	2	2	2	2
9. Kustību apguve un biomotoro spēju attīstība no 7 līdz 13 gadiem, fiziskās spējas, fiziskā sagatavošanās process un skolēna veselība.	2	2	2	2
10. Kustību apguve skolēna fiziskai, emocionālai, intelektuālai un sociālā līdzsvara pilnveidei.	2	2	2	2
11. Veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura integrācija sākumizglītības pedagoģiskajā procesā. Droša rīcība apkārtējā vidē un ārkārtas situācijās. Veselīgas vides un apstākļu nodrošināšana ikdienā. Ķermeņa slodzes reakcijas fizioloģisko izmaiņu kontrolēšana. Sabalansēta uztura un fiziskās slodzes apzināšana.	2	4	2	6
12. Fiziskās aktivitātes aspekti labai fiziskai un emocionālai veselībai un to saistība ar mācīšanās procesu. Veselības un fiziskās aktivitātes jomas mācību satura komponente - personīgā drošumspēja un emocionālā inteliģence.	2	4	2	4
13. Aktuāli jautājumi veselības un fiziskās aktivitātes izglītības jomā – kustību apguve, darbā ar ķermeni balstītā mācīšanās un akadēmisko sniegumu savstarpējās kopsakarības. Skolēna drošumspēja un emocionālai labsajūta.	2	2	2	2

Kopā:	32	52	26	58
-------	----	----	----	----

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Lieto zināšanas veselības un fiziskās aktivitātes jautājumos mācību satura plānošanai un īstenošanai sākumizglītības posmā. 2. Zina, formulē un prot izskaidrot veselības un fiziskās izglītības pamatnostādnes, pārzina sporta un veselības mācību priekšmeta vadīšanas metodoloģiju sākumizglītībā, pedagoģiskās pieejas to organizēšanā, drošas un bērncentrētas mācību vides radīšanā, plānošanā, vadīšanā un izvērtēšanā. 3. Zina fiziskās un garīgās veselības uzturēšanas principus.	1. Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas – veselības un fiziskās aktivitātes jomā . 2. Pārbaudes darbs: patstāvīgā darba prezentēšana, refleksija, pašrefleksija un atgriezeniskā saite piecu semināru ietvaros (tematiku skat. 3., 6., 8., 10., 13. semināri). 3. Eksāmens: praktiskās zināšanas – situāciju analīze saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomas iespējamām darbībām.
Prasmes: 4. Prot veikt profilaktiskas darbības fiziskās un garīgās veselības uzturēšanai. 5. Prot pielietot fiziskos vingrinājumus un aktivitāšu veidu bērniem ar dažādu funkcionālo stāvokli un motorās attīstības pakāpi, prot izskaidrot veselību veicinošos aspektus. 6. Prot atbilstoši noteiktajam mērķim, plānot, organizēt un īstenot veselības un fiziskās aktivitātes jomai atbilstošu starppriekšmetu saikni, veidojot jēgpilnu mācīšanās procesu. 7. Prot radīt skolēniem motivējošu mācību vidi ar mūsdienīgiem.	1. Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas – veselības un fiziskās aktivitātes jomā . 2. Prezentācija: patstāvīgā darba prezentēšana, refleksija, pašrefleksija un atgriezeniskā saite piecu semināru ietvaros (tematiku skat. 3., 6., 8., 10., 13. semināri). 3. Eksāmens: praktiskās zināšanas – situāciju analīze saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomas iespējamām darbībām.
Kompetence: 8. Spēj izmantot novērojumus skolēnu sniegumu izmaiņu dinamikas izvērtēšanai un veikt atgriezenisko saiti. 9. Spēja attīstīt izglītojamā un savas sociālās un emocionālās kompetences.	1. Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas – veselības un fiziskās aktivitātes jomā . 2. Prezentācija: patstāvīgā darba prezentēšana, refleksija, pašrefleksija un atgriezeniskā saite piecu semināru ietvaros (tematiku skat. 3., 6., 8., 10., 13. semināri). 3. Eksāmens: praktiskās zināšanas – situāciju analīze saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomas iespējamām darbībām.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas – veselības un fiziskās aktivitātes jomā	20
Pārbaudes darbs: patstāvīgā darba prezentēšana	60
Eksāmens: praktiskās zināšanas – situāciju analīze saistībā ar veselības un fiziskās aktivitātes jomas iespējamām darbībām	20
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksāms.	Darbs
1.	3.0	4.0	28.0	0.0		*	