

RTU studiju kurss "Veselības un fiziskās aktivitātes joma II"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA0381
Nosaukums	Veselības un fiziskās aktivitātes joma II
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācībspēks	Helēna Vecenāne - Doktors, Asociētais profesors
Mācībspēks	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 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 pamatzinātniskās standarta saturu un veidot starppriekšmetu saikni mācību procesā, motivējot skolēnus lietot iegūtās zināšanas un prasmes mācību procesā, atbalstīt veselīga dzīvesveida paradumus. 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 studēt tematikai atbilstošu literatūru. 2. Patstāvīgi studēt literatūru atbilstoši tematikai un vingrināties dažādu fizisko vingrinājumu izpildē: * patstāvīgi sastāda un prezentē VAV kopumus vismaz 3 kopumus (10-12 vingrojumi); * patstāvīgi sastāda un prezentē vingrinājumu kopumus koordinācijas (3 vingrojumu kopumi) ; * līdzsvara (3 vingrojumu kopumi); * patstāvīgi atlasa un apkopo 15 kustību rotaļas; * patstāvīgi sastāda un prezentē vingrinājumu kopumus dinamiskajām pauzēm (3 vingrojumu kopumi); * Patstāvīgi atlasa un apkopo 5 kustību rotaļasrotaļdejas un 5 ritma izjūtas attīstošos vingrinājumus; 3. Sagatavo prezentācijas demonstrēšanai. 4. Patstāvīgi studēt literatūru atbilstoši tematikai: "Skolēna stājas veidošanās ietekmējošie faktori un pareizas stājas veidošanas iespējas. Veselību ietekmējošie faktori, profilakse un risku mazināšanas iespējas": * patstāvīgi sastāda un prezentē VAV kopumus skolēna pareizas stājas profilaksei, vismaz 3 kopumus (10-12 vingrojumi). 5. Patstāvīgi vērot un dokumentēt Sporta un veselības mācību stundas (vismaz piecas): * sporta un veselības mācību stundas pedagoģiskā analīze * sagatavot veiktā patstāvīgā darba prezentāciju 6. Patstāvīgi sastādīt pārgājiena, orientēšanās vai kustību rotaļu, spēļu ar atvieglotiem noteikumiem plānu: * patstāvīgā darba prezentācija semināra ietvaros.

Literatūra	Obligātā/Obligatory 1.Jansone, R., Fernāte, A., Bula-Biteniece, I. (2016). Sporta pedagogija vakar, šodien, rīt. Rīga: RaKA, 526 lpp. 2.Mācīšanās lietpratībai. (2018). Kolektīvā monogrāfija. Zin., red. D. Namsone,lit., red. E. Vējiņš. Pieejams: https://www.siic.lv/skolam/petnieciba/monografija-macisanas-lietpratibai/ 3.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-standardu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem 4.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 5.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 6.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 7.Sports un veselība 4.-6. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159354 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. 8.Pusaudžu fiziskā, emocionālā un sociālā līdzsvara attīstība iekļaujošajā izglītībā (2016). Kolektīvā monogrāfija. Rēzekne: Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, 144 lpp.
Nepieciešamās priekšzināšanas	Sekmīgi pabeigti iepriekšējie vispārīgizglītojošie kursi un Veselība un fiziskās aktivitātes mācību joma I.

Studiju kursa saturs

Saturš	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. Fizisko vingrinājumu (kustību) neirofizioloģiskā iedarbība, fizisko vingrinājumu klasifikācija.	2	2	2	4
2. Fizisko spēju attīstīšanas līdzekļi sākumizglītībā skolēna veselībai un fiziskai gatavībai	8	12	2	18
2.1. Vispārattīstošie vingrojumi (VAV)				
2.2. Vingrinājumi sīkās muskulatūras attīstībai				
2.3. Vingrinājumi koordinācijas un līdzsvara attīstībai				
2.4. Kustību rotaļas;				
2.5. Dinamiskās (kustību) pauzes				
2.6. Rotaļdejas un ritmu attīstošie vingrinājumi.				
3. Fizisko spēju attīstīšanas līdzekļi sākumizglītībā, to praktiskais pielietojums mācīšanās procesā un dažādās mācību situācijās skolēna veselībai un labsajūtai.	4	6	2	10
4. Fiziskie vingrinājumi skolēna pareizas stājas stiprināšanai un veselības veicināšanai.	4	10	2	10
5. Skolēna stājas veidošanās ietekmējošie faktori un pareizas stājas veidošanas iespējas. Veselību ietekmējošie faktori, profilakse un risku mazināšanas iespējas.	2	4	2	6
6. Sporta un veselības mācību stundas plānošana, organizēšana, vadīšana un vērtēšanas kritēriji.	4	8	2	6
7. Sporta un veselības mācību stundas pedagoģiskā analīze.	2	4	2	4
8. Fiziskās aktivitātes brīvā dabā (pārgājieni, orientēšanas, kustību rotaļas un spēles ar atvieglotiem noteikumiem).	6	6	2	10
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Zina, formulē un prot izskaidrot fizisko vingrinājumu (kustību) neirofizioloģisko iedarbību un fizisko vingrinājumu klasifikāciju. 2. Zina, formulē un prot izskaidrot skolēnu fizisko spēju attīstību.	1. Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas – izskaidro fizisko vingrinājumu (kustību) neirofizioloģisko iedarbību, atpazīst fizisko vingrinājumu klasifikāciju, zina, formulē un prot izskaidrot skolēnu fizisko spēju attīstību, pārzina vingrošanas terminoloģiju. 2. Pārbaudes darbs : patstāvīgā darba prezentēšana, refleksija, pašrefleksija un atgriezeniskā saite piecu semināru ietvaros (tematiku skat.3., 5.,8.). 3. Noslēguma darbs: eksāmens Praktiskās zināšanas – prot novadīt dažāda veida fiziskās aktivitātes atbilstoši mācību situācijai un pedagoģiskajam procesam sākumizglītībā.

Prasmes: 3. Prot plānot un vadīt mācību procesu, izvēloties mācību metodes atbilstoši sasniedzamajiem rezultātiem, izglītojamo vecumposmam, sagatavotībai un drošības noteikumiem 4. Prot pielāgot fiziskos vingrinājumus un aktivitāšu veidu bērniem ar dažādu funkcionālo stāvokli un motorās attīstības pakāpi, prot izskaidrot tās veselību veicinošos aspektus. 5. Prot atbilstoši noteiktajam mērķim, plānot, organizēt un īstenot veselības un fiziskas aktivitātes jomai atbilstošu starppriekšmetu saikni, veidojot jēgpilnu mācīšanās procesu. 6. Prot daudzpusīgi izmantot un radoši pielāgot dažādu inventāru, t.sk. sporta inventāru fizisko aktivitāšu organizēšanā, ievērojot drošības noteikumus. 7. Prot radīt skolēniem motivējošu mācību vidi ar mūsdienīgiem veselību veicinošiem fiziskās aktivitātes līdzekļiem, veicinot caurviju prasmju attīstību.	1. Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas – izskaidro fizisko vingrinājumu (kustību) neurofizioloģisko iedarbību, atpazīst fizisko vingrinājumu klasifikāciju, zina, formulē un prot izskaidrot skolēnu fizisko spēju attīstību, pārzina vingrošanas terminoloģiju. 2. Pārbaudes darbs : patstāvīgā darba prezentēšana, refleksija, pašrefleksija un atgriezeniskā saite piecu semināru ietvaros (tematiku skat.3., 5.,8.). 3. Noslēguma darbs: eksāmens Praktiskās zināšanas – prot novadīt dažāda veida fiziskās aktivitātes atbilstoši mācību situācijai un pedagoģiskajam procesam sākumizglītībā.
Kompetence: 8. Spēj analizēt un izvērtēt skolēnu sniegumu izmaiņu dinamiku un veikt atgriezenisko saiti. 9. Spēj atbilstoši skolēnu sniegumam, pielāgot mācību saturu, izvirzīto mērķu sasniegšanai.	1. Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas – izskaidro fizisko vingrinājumu (kustību) neurofizioloģisko iedarbību, atpazīst fizisko vingrinājumu klasifikāciju, zina, formulē un prot izskaidrot skolēnu fizisko spēju attīstību, pārzina vingrošanas terminoloģiju. 2. Pārbaudes darbs : patstāvīgā darba prezentēšana, refleksija, pašrefleksija un atgriezeniskā saite piecu semināru ietvaros (tematiku skat.3., 5.,8.). 3. Noslēguma darbs: eksāmens Praktiskās zināšanas – prot novadīt dažāda veida fiziskās aktivitātes atbilstoši mācību situācijai un pedagoģiskajam procesam sākumizglītībā.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Pārbaudes darbs: teorētiskās zināšanas	10
Pārbaudes darbs: patstāvīgā darba prezentēšana	50
Eksāmens	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

Daļa	KP	Stundas			Pārbaudījumi		
		Lekcijas	Prakt d.	Laborat	Ieskaite	Eksām.	Darbs
1.	3.0	16.0	16.0	0.0		*	