

RTU studiju kurss "Pielāgotās fiziskās aktivitātes"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1378
Nosaukums	Pielāgotās fiziskās aktivitātes
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītbspēks	Agnese Krētainē - Nozares speciālists (doktorants)
Apjoms daļās un kredītpunktos	1 daļa, 3.0 kredītpunkti
Studiju kursa īstenošanas valodas	LV
Anotācija	Studiju kursā apgūst zināšanas un prasmes, lai veicinātu studentu izpratni par bērniem un jauniešiem ar speciālām un īpašām vajadzībām, dažādu fizisko aktivitāšu, sporta stundu saturu pielāgošanu atbilstoši bērnu -jauniešu vajadzībām. Studiju kursa ietvaros tiks apskatīti teorētiskie un praktiskie aspekti, kas saistīti ar pielāgoto fizisko aktivitāšu organizēšanu, kā arī studentiem tiks sniegtas stratēģijas, lai palīdzētu veidot iekļaujošu un pieejamu sporta vidi izglītības iestādē. Veidot izpratni par fizisko, psihisko un garīgo spēju pamata novērtēšanas metodēm un to pielietojumu pielāgoto fizisko aktivitāšu plānošanā un īstenošanā, kā arī iepazīstināt ar funkcionālo traucējumu klasifikāciju un pielāgoto fizisko aktivitāšu organizēšanas principiem un iekļaujošas vides veidošanu sporta nodarbībās, ņemot vērā personas funkcionālos ierobežojumus.
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: Nodrošināt iespēju studējošiem nostiprināt zināšanas un prasmes par fizisko aktivitāšu plānošanu, ieviešanu un pielāgošanu izglītības vidē, lai veicinātu efektīvu un iekļaujošu sporta nodarbību organizēšanu dažādu spēju un vajadzību skolēniem. Studiju kursa uzdevumi: 1. Teorētisko zināšanu apguve: Studenti iegūst izpratni par pielāgoto fizisko aktivitāšu teorētiskajiem pamatiem. 2. Izpratne par traucējumiem: Studenti apgūst zināšanas par fizisko, psihisko un garīgo traucējumu klasifikāciju un to radītajiem ierobežojumiem. 3. Pielāgošanas principu izpratne: Studenti apgūst pamata principus fizisko aktivitāšu pielāgošanai atbilstoši traucējumu raksturam. 4. Praktiskās prasmes: Studenti apgūst prasmes pielāgot fiziskās aktivitātes atbilstoši traucējumu raksturam un integrēt tās sporta stundās. 5. Plānošanas un īstenošanas iemaņas: Studenti iegūst praktiskas iemaņas pielāgoto fizisko aktivitāšu plānošanā un īstenošanā. 6. Iekļaujošas vides veidošana: Studenti veicina izpratni par iekļaujošas sporta vides nozīmi un apgūst tās veidošanas metodes.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	Izstrādāt fizisko aktivitāšu pielāgošanas plānu bērnam ar kādu no traucējumu veidiem (fizisko, psihisko vai mentālo) vispārējās izglītības programmas sporta stundu ietvaros ietverot dažādus etapus: 1. Sākotnējā novērtēšana Informācijas vākšana: Iegūstiet informāciju par bērna specifiskajiem traucējumiem, medicīnisko vēsturi un pašreizējo fizisko stāvokli. Sadarbība ar speciālistiem: interdisciplināra sadarbība ar ārstiem, fizioterapeitiem un psihologiem, lai iegūtu visaptverošu izpratni par bērna vajadzībām. Vecāku un skolotāju iesaiste: sadarbība ar vecākiem un skolotājiem, kuri iesaistīti izglītības procesā, lai iegūtu papildinformāciju par skolēna ikdienas aktivitātēm un uzvedību. 2. Mērķu izvirzīšana Individuālo mērķu noteikšana, kas atbilst bērna spējām un vajadzībām un to iekļaušana mācību procesā. 3. Plāna izstrāde Piemērotu aktivitāšu izvēle, kas atbilstu skolēna traucējumu veidam un spējām. Pielāgošanas metodes: aktivitāšu intensitātes, ilguma un veida pielāgošana. Drošības pasākumi, lai novērstu traumas. 4. Plāna īstenošana Praktiskās realizācijas posms: Sporta stundas plāns ar atbilstošu atbalstu un pārraudzību. Sadarbība ar skolotājiem – sadarbības veidi un formas. 5. Novērtēšana un pielāgošana Novērtēšana mācību procesā un posma noslēgumā. 6. Atgriezeniskā saites iegūšana no skolēna, vecākiem un skolotājiem par plāna efektivitāti. Plāna korekcijas balstoties uz iegūto atgriezenisko saiti. Šāda pieeja nodrošinās, ka fizisko aktivitāšu pielāgošanas plāns ir visaptverošs, efektīvs un pielāgots skolēna individuālajām vajadzībām.

Literatūra	Obligātā / Obligatory: - Block, M. E. (2016). A Teacher's Guide to Adapted Physical Education: Including Students with Disabilities in Sports and Recreation (4th ed.). Brookes Publishing (brīvpieejas resurss) - Winnick, J. P., & Porretta, D. L. (Eds.). (2020). Adapted physical education and sport (6th ed.). Human Kinetics. Papildu / Additional: - Kļaviņa, A. Iekļauj Mani. Rokasgrāmata bērnu ar invaliditāti iekļaušanai sporta nodarbībās. Jelgavas Tipogrāfija, 2007. - Horvat, M., Kelly, L., Block, M., & Croce, R. Developmental and Adapted Physical Activity Assessment, 2nd Ed. With Web Resource, Human Kinetics, 2019. Citi informācijas avoti / Other sources of information: - Valsts izglītības satura centrs. (2018). Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma. Rīga: ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/1/002 Kompetenču pieeja mācību saturā. Pieejams: https://skola2030.lv/admin/filemanager/files/1/Veseliba_G.pdf - Valsts izglītības satura centrs. (2018). Veselības un fiziskās aktivitātes mācību joma. Mācību prieksmeta programmas paraugs. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/materials/0283EF2D-1B1C-4F82-8B9A188E2F62CB65/view - Beizītere, I., Grumolte-Lerhe, I., Ziemane, I., & Valtensbergs, V. (2020). Iekļaujošā izglītība bērniem ar speciālām vajadzībām Latvijā. Latvijas Republikas Saeima. https://www.saeima.lv/petijumi/ieklausosa_izglitiba_berniem_spec_vajadzibam_Latvija.pdf Interneta resursi/ Internet resources: - International Federation of Adapted Physical Activity. (n.d.). What is APA?. Retrieved February 4, 2025, from https://ifapa.net/what-is-apa/ - RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei. Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c.
Nepieciešamās priekšzināšanas	Anatomijā, fizioloģijā, kinezioloģijā, biomehānikā

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienes studijas		Nepilna laika neklātienes studijas	
	Kontakt stundas	Patstāv. darbs	Kontakt stundas	Patstāv. darbs
1. temats. Pielāgotās fiziskās aktivitātes, aktualitāte, pieredze Latvijā un pasaulē. 1. lekcija: Pielāgotais sports dažādos vecuma posmos. Paraolimpiskais sports. Pielāgotās fiziskās aktivitātes kā brīvā laika sports un organizētas fiziskās aktivitātes. Starpdisciplināra sadarbība pielāgoto fizisko aktivitāšu kontekstā.	4	8	2	10
2. temats. Funkcionālo traucējumu klasifikācija, pielāgošanas un iekļaušanās iespējas fiziskajās aktivitātēs. 2. lekcija: Funkcionālo traucējumu klasifikācija, to izpausmes bērnu uzvedībā un mācību procesa norisē.	4	6	2	8
3. temats. Funkcionālo traucējumu iekļaušanas un pielāgošanas principi veselības un fizisko aktivitāšu jomas mācību procesa ietvaros. 3. lekcija: Pielāgotā sporta veida iekļaušanas principi sporta stundās un brīvā laika fiziskajās aktivitātēs. Principi un metodes, kā veidot iekļaujošu un pieejamu sporta vidi. Fizisko aktivitāšu pielāgošanas stratēģijas. Individuālas un personalizētas veselības un fizisko aktivitāšu jomas mācību programmas plāna un nodarbības plāna sastādīšana un īstenošana.	4	6	2	8
4. temats. Fizisko aktivitāšu pielāgošana izglītojamajiem ar kustību traucējumiem 4. lekcija: Kustību traucējumu veidi un funkcionālās neatkarības līmeņi. Specifiskas metodes un stratēģijas, lai pielāgotu fiziskās aktivitātes personām ar kustību traucējumiem. Mācīšanās vajadzību novērtēšana un mācību plāna veidošana atbilstoši kustību traucējuma funkcionālās neatkarības līmenim. Personalizēta pieeja sporta stundu satura veidošanā : Mērķu izvirzīšana, fizisko aktivitāšu un sporta veidu pielāgošana, drošības pasākumi. Slodzes dozēšana. Sarkanie karogi, kas liecina par nodarbību nepiemērotību.	4	6	2	8
5. temats. Pielāgotās fiziskās aktivitātes bērniem ar uzvedības un mācīšanās traucējumiem, psihiskiem traucējumiem – UDHS, Autiska spektra traucējumiem. Interdisciplināra sadarbība. 5. lekcija: Personalizēta pieeja sporta stundu satura veidošanā izglītojamajiem ar uzvedības, mācīšanās un psihiskās veselības traucējumiem – mērķi, fizisko aktivitāšu un sporta veidu pielāgošana, drošības pasākumi. Slodzes dozēšana. Sarkanie karogi, kas liecina par nodarbību nepiemērotību.	4	6	2	8
6. temats. Fizisko aktivitāšu pielāgošana personām ar sensoriem traucējumiem 6. lekcija: Sensoro traucējumu veidi un pakāpes. Pielāgošanas stratēģijas personām ar sensoriem redzes un dzirdes traucējumiem, iekļaušanās veselības un fizisko aktivitāšu jomas mācību procesā. Personalizēts sporta stundu saturs bērniem ar redzes, dzirdes un citiem sensoriem traucējumiem.	4	8	2	8
7. temats. Pielāgotās fiziskās aktivitātes bērniem ar pazeminātu slodzes toleranci (sirds-asinsrites traucējumi, elpošanas sistēmas traucējumi) 7. lekcija: Sirds asinsrites un elpošanas sistēmas funkcionālie traucējumi bērniem, iekļaušanās sporta stundās un slodzes pielāgošanas principi dažāda veida un pakāpes slodzes tolerances traucējumiem. Personalizēta pieeja sporta stundu satura veidošanā : Mērķu izvirzīšana, fizisko aktivitāšu un sporta veidu pielāgošana, drošības pasākumi. Slodzes dozēšana. Sarkanie karogi, kas liecina par nodarbību nepiemērotību.	4	4	2	8
8. temats. Tehniskie palīgīdzekļi un sporta inventārā pielāgošana bērniem ar funkcionāliem traucējumiem 8. lekcija: Tehniskie palīgīdzekļi, to piešķiršanas kārtība, pielāgošanas kompetence un pielietojums ikdienā.	4	8	2	10
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
ZINĀŠANAS: 1. Studenti sekmīgi pabeidzot šo mācību kursu pārziņās: Pielāgoto fizisko aktivitāšu teorētiskos pamatus, kuri ir būtiski pielāgoto fizisko aktivitāšu plānošanā un īstenošanā. Traucējumu klasifikāciju fizisko, psihisko un mentālo traucējumu klasifikāciju un to iekļaušanas iespējas fiziskajās aktivitātēs. Drošības pasākumus, kas jāievēro, pielāgojot fiziskās aktivitātes. 2. Studenti gūs izpratni par: Pielāgošanas metodēm, kā pielāgot fiziskās aktivitātes atbilstoši bērna individuālajām vajadzībām un spējām. Iekļaujošu vidi, tās nozīmi un veidošanas metodēm, lai atbalstītu bērnus ar dažādiem traucējumiem. Interdisciplināru sadarbību: Studenti izpratīs, kā efektīvi sadarboties ar vecākiem, skolotājiem un speciālistiem, lai nodrošinātu bērna mācīšanās vajadzību apmierināšanu.	Pārbaudes darbs: Apgūto tematu materiālu apkopojums, invertējums un analīze, prezentācija par pielāgotajām fiziskajām aktivitātēm vienā no sporta veidiem pēc studenta izvēles. Pārbaudes darbs: Studenta prasmju pielietojums – personalizēta vingrojumu kompleksa izveide izglītojamajam ar vienu no traucējumu veidiem pēc izvēles.
3. Studenti iegūs zināšanas par Plānošanu - kā izstrādāt individuālus fizisko aktivitāšu sporta stundu plānus bērniem ar dažādiem traucējumiem. Pielāgošanu: Studenti iegūs zināšanas par fizisko aktivitāšu pielāgošanas principiem atbilstoši bērna individuālajām vajadzībām un spējām. Novērtēšanu: Studenti iegūs zināšanas par bērna sasniegumu progresu vērtēšanu un aktivitāšu pielāgošanas principiem, balstoties uz novērtējuma rezultātiem.	Pārbaudes darbs: Apgūto tematu materiālu apkopojums, invertējums un analīze, prezentācija par pielāgotajām fiziskajām aktivitātēm vienā no sporta veidiem pēc studenta izvēles. Pārbaudes darbs: Studenta prasmju pielietojums – personalizēta vingrojumu kompleksa izveide izglītojamajam ar vienu no traucējumu veidiem pēc izvēles.
PRASMES: Prot: Studenti prot izstrādāt individuālus pielāgoto fizisko aktivitāšu plānus bērniem ar dažādiem traucējumiem. Studenti prot veikt bērna mācību snieguma novērtēšanu un pielāgot aktivitātes, balstoties uz novērtējuma rezultātiem. Nosaka mērķus: Studenti nosaka konkrētus, izmērāmus un sasniedzamus mērķus, kas atbilst bērna spējām un vajadzībām. Prot veidot un analizēt pielāgoto fizisko aktivitāšu nodarbības, to piemērotību konkrētam izglītojamajam, ņemot vērā nodarbības intensitāti un apjomu.	Pārbaudes darbs: teorētiski pamatotas personalizētas sporta stundas plāna izveide izglītojamajam ar kādu no funkcionālā traucējuma veidiem pēc izvēles. Identificējot nodarbības mērķus un sasniedzamos rezultātus vienas nodarbības ietvaros un ilgtermiņā, pielāgotās fiziskās aktivitātes un personalizētu pieeju nodarbības norises laikā, slodzes monitorēšanu.
Izmanto zināšanas par pielāgošanas metodēm: Studenti izmanto zināšanas par dažādām pielāgošanas metodēm, lai pielāgotu fiziskās aktivitātes atbilstoši bērna individuālajām vajadzībām. Izmanto zināšanas par drošības pasākumiem: Studenti māc izmantot drošības pasākumus, lai novērstu traumas un nodrošinātu drošu vidi fizisko aktivitāšu laikā. Prot veikt pamata pielāgošanas pasākumus: Studenti spēs pielāgot pamata līmeņa fiziskās aktivitātes dažādām traucējumu grupām, ņemot vērā viņu individuālās mācīšanās vajadzības un spējas. Māk izmantot prasmes plānot un īstenot pielāgotās fiziskās aktivitātes, izmantojot dažādas metodes un stratēģijas. Studenti spēs novērtēt pamata pielāgoto fizisko aktivitāšu efektivitāti un veikt nepieciešamās korekcijas.	Pārbaudes darbs: teorētiski pamatotas personalizētas sporta stundas plāna izveide izglītojamajam ar kādu no funkcionālā traucējuma veidiem pēc izvēles. Identificējot nodarbības mērķus un sasniedzamos rezultātus vienas nodarbības ietvaros un ilgtermiņā, pielāgotās fiziskās aktivitātes un personalizētu pieeju nodarbības norises laikā, slodzes monitorēšanu.
KOMPETENCES: Ir zināšanas par: Pielāgoto fizisko aktivitāšu teorētiskajiem pamatiem: Studenti iegūs pamata zināšanas par pielāgoto fizisko aktivitāšu plānošanas un īstenošanas teorētiskajiem pamatiem. Traucējumu klasifikāciju un to ietekmi: Studenti iegūs zināšanas par fizisko, psihisko un mentālo traucējumu klasifikāciju un to iekļaušanu fiziskajās aktivitātēs. Pielāgošanas metodēm: Studenti iegūs pamata zināšanas par dažādām metodēm, kā pielāgot fiziskās aktivitātes atbilstoši bērna individuālajām vajadzībām un spējām. Drošības pasākumiem: Studenti iegūs zināšanas par drošības pasākumiem, kas jāievēro, pielāgojot fiziskās aktivitātes, lai novērstu traumas un nodrošinātu drošu vidi.	Eksāmens: Nodarbības praktiskā prezentācija – izglītojamais ar kādu no funkcionālo traucējumu veidiem. Nodarbība pēc iepriekšējos pārbaudes darbos izstrādātā nodarbības modeļa. Students tiek pieļauts pie eksāmena, ja ir prezentēta pielāgotā fiziskā aktivitāte izvēlēta sporta veidā, iesniegts vingrojumu komplekss un nodarbības plāns.
Izmantos: Pielāgoto fizisko aktivitāšu plānošanā: Studenti izmanto iegūtās zināšanas, lai izstrādātu individuālus fizisko aktivitāšu plānus bērniem ar dažādiem traucējumiem. Pielāgošanas metodes: Studenti izmanto dažādas pielāgošanas metodes, lai pielāgotu fiziskās aktivitātes atbilstoši bērna individuālajām vajadzībām un spējām. Novērtēšanas metodes: Studenti izmantos pamata novērtēšanas metodes, lai novērtētu bērna sniegumu un pielāgotu aktivitātes, balstoties uz novērtējuma rezultātiem. Iekļaujošas vides veidošanā: Studenti izmantos zināšanas un prasmes, lai veidotu iekļaujošu sporta vidi, kura ir piemērota bērniem ar dažādiem traucējumiem. Interdisciplināru sadarbību: Studenti izmantos sadarbības prasmes, lai efektīvi strādātu kopā ar vecākiem, skolotājiem un speciālistiem, nodrošinot bērna vajadzību apmierināšanu.	Eksāmens: Nodarbības praktiskā prezentācija – izglītojamais ar kādu no funkcionālo traucējumu veidiem. Nodarbība pēc iepriekšējos pārbaudes darbos izstrādātā nodarbības modeļa. Students tiek pieļauts pie eksāmena, ja ir prezentēta pielāgotā fiziskā aktivitāte izvēlēta sporta veidā, iesniegts vingrojumu komplekss un nodarbības plāns.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Pārbaudes darbs: Prezentācija un vingrojuma kompleksa izstrāde par pielāgoto fizisko aktivitāšu pielietojumu.	30
Pārbaudes darbs: Pielāgoto fizisko aktivitāšu nodarbības plāna izveide izglītojamajam ar kādu no funkcionālo traucējumu veidiem.	30
Eksāmens: Pielāgoto fizisko aktivitāšu nodarbības praktiskā prezentācija.	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		*	