

RTU studiju kurss "Vingrošanas pamati un metodika I"**0L000 Liepājas akadēmija****Vispārējā informācija**

Kods	LA1421
Nosaukums	Vingrošanas pamati un metodika I
Studiju kursa statuss programmā	Obligātais/Ierobežotās izvēles
Atbildīgais mācītbspēks	Agnese Krētaine - 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 iegūtu kompetences mācīt Veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā vispārējā izglītībā atbilstoši pamatprincipiem, kuri izvirzīti Skola 2030 un Ministru kabineta noteikumiem Nr. 747 par valsts pamatzglītības standartu un pamatzglītības programmu paraugiem un Nr. 416 par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem un saturam. Šis kurss sniedz studentiem teorētiskās zināšanas un praktiskās iemaņas par vingrošanu kā sporta veidu, brīvā laika fizisko aktivitāti, kustību prasmju un motoro spēju attīstīšanas līdzekli. Kursā laikā studenti iepazīs vingrošanas sporta veidus, elementus un vingrošanas tehnikas, treniņu metodikas. Kurss ir paredzēts, lai sagatavotu studentus darbam kā sporta pedagogiem, kuri spēj efektīvi mācīt un pilnveidot vingrošanas elementus atbilstoši skolēnu mācīšanās vajadzībām un sniegunam. Radīt interesi par vingrošanas sporta veidu, sniegt priekšstatu par ietvertajām disciplīnām un dot iespēju apgūt vingrošanas elementu pamatus. Sniegt zināšanas un dot iespēju apgūt vispārējās vidējās izglītības mācību jomas "Sports un Veselība" ietvertos vingrošanas pamatus sākumskolā, pamatskolā un vidusskolā moduļos "Pārvietošanās", Priekšmetu pārvietošana", "Šķēršļu pārvēršana", "Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā".
Mērķis un uzdevumi, izteikti kompetencēs un prasmēs	Studiju kursa mērķis: Nodrošināt iespēju studējošiem nostiprināt zināšanas, prasmes un kompetences par vingrošanu kā mācību jomas "Sports un Veselība" daļu. Attīstīt studentu praktiskās iemaņas vingrošanas elementu izpildē un apgūt treniņu metodikas pamatus. Sagatavot studentus darbam kā sporta pedagogiem, kuri prot iemācīt skolēniem viņu spējam atbilstošas grūtības pakāpes vingrošanas elementus, spēj organizēt un vadīt vingrošanas nodarbības atbilstoši mācību saturam. Studiju kursa uzdevumi: 1. Teorētiskās zināšanas: Izprast vingrošanas veidu vēsturi, attīstību un terminoloģiju. Apgūt vingrošanas nodarbību plānošanas, vingrinājumu kompleksu izveidošanas pamatus. 2. Praktiskās prasmes: Demonstrēt pareizu vingrošanas pamata elementu tehniku (līdzsvars, balsti, vēzieni u.c.). Vadīt sporta stundas, izmantojot dažādas vingrošanas elementus, tehnikas un speciālo vingrinājumu metodikas. Novērtēt un analizēt skolēnu mācīšanās vajadzības, sniegtu un progresu. 3. Pedagoģiskās kompetences: Izstrādāt un īstenot mācību plānus sporta stundām iekļaujot vingrošanas elementus. Pielāgot vingrošanas elementus dažādu vecumu un spēju līmeņu skolēniem.
Patstāvīgais darbs, tā organizācija un uzdevumi	1. Prezentācijas izveidošanas un prezentēšana par vingrošanas nozīmi skolas vecuma bērnu, jauniešu sporta izglītībā un viņu fiziskās un garīgās attīstības veicināšanā. 2. Vingrošanas elementu mācīšanas metodika, speciālie vingrošanas elementi, ierindas mācības pamati to pielietojums atbilstoši kompetenču pieejai. 3. Starppārbaudījums: vingrinājuma kompleksa sastādīšana ar vingrošanas elementiem, pamata elementu un šķēršļu pārvēršanas demonstrēšana un analīze. 4. Mācību stundas daļas plāna izveidošana un vadīšana par izvēlēto vingrošanas elementu apguvi un iekļaušanu sporta stundā noteiktam vecuma posmam, refleksija par novadīto stundu. 5. Mācību stundu modelēšana modulī "Šķēršļu pārvēršana".

Literatūra	Obligātā / Obligatory: 1.Švinks, U. (2007). Vingrošana: Otrais papildinātais izdevums. Mācību līdzeklis LSPA studentiem un docētājiem. Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija. 255 lpp. 2.Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumi Nr. 416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem". Latvijas Vēstnesis, 197, 27.09.2019. https://likumi.lv/ta/id/309597 3.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 4.Sports un veselība. (2019). Pamatkursa programmas paraugs vispārējai vidējai izglītībai. 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 5. Sports un veselība 1-9.klasei.(n.d.). Skola 2030. Metodiskā mape. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/materials/0283EF2D-1B1C-4F82-8B9A-188E2F62CB65/view 6. Sports un veselība 1.-3. klasei. (n.d.). Mācību materiāli. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159351&section=2 7. Šķēršļu pārvarēšana (lēkšana, lišana, kāpšana, rāpšanās, velšanās) 4.–6. klasei. (n.d.). Mācību materiāli Mape.lv. Pieejams: https://mape.gov.lv/catalog/materials/36DEE7C7-901F-434F-BC50-5346E9378F32/view 8. Šķēršļu pārvarēšana (lēkšana, lišana, kāpšana, rāpšanās, velšanās) 7.-9. klasei. (n.d.). Pieejams: https://mape.gov.lv/api/files/38D108AE-655A-4A20-9FAE-326D66B02B09/download Papildu / Additional: 1. Bērnu un pusaudžu trenera rokas grāmata. Rīga, 2008 g. 2. Gerling, I. E. (2009). Teaching Children's Gymnastics: Spotting and Securing 3. Sports un veselība 1.-3. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159351 4. Sports un veselība 4.-6. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159354 5. Sports un veselība 7.-9. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=159558 6. Sports un veselība 10.-12. klasei. Pieejams: https://skolo.lv/course/view.php?id=196449; 7. https://skolo.lv/course/view.php?id=159627 https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk2019-2klase-metodiska-rokasgramata.pdf 8. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2018-2019-3-klase-svg.pdf 9. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2018-2019-3-klase-peldesana.pdf 10. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/sporto_visa_klase_4-klase.pdf 11. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2019-5klase-metodiska-rokasgramata.pdf 12. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk-2019-6-klase-metodiska-rokasgramata.pdf 13. https://sportovisaklase.olimpiade.lv/upload/content/svk_2_klase_rotalas.pdf Citi informācijas avoti / Other sources of information: 1.RTU LA bibliotēkā pieejamie žurnāli, grāmatas un datu bāzes, atbilstoši nozarei. 2.Studējošiem pieejams vairākas zinātnisko publikāciju datubāzes – EBSCO, Letonika, ScienceDirect, SCOPUS, Web of Science un Cambridge Journals Online u.c. Interneta resursi/Internet resources: 1.Latvijas Vingrošanas Federācija. (n.d.). Pieejams: https://www.gfl.lv/
Nepieciešamās priekšzināšanas	Vidējā vispārējā izglītībā iegūtās zināšanas un prasmes

Studiju kursa saturs

Saturs	Pilna un nepilna laika klātienēs studijas		Nepilna laika neklātienēs studijas	
	Kontakts stundas	Patstāv. darbs	Kontakts stundas	Patstāv. darbs
1. temats. Vingrošana kā sports un fiziskā aktivitāte. Vingrošanas virzieni un to pielietojums sporta stundu organizēšanā. 1. lekcija. Vingrošanas virzieni, vēsture un tradīcijas. Vingrošana ka sporta veids. Vingrošanas attīstība, pielietojums un jaunākie pētījumi sporta stundu organizēšanas ietvaros. Vingrošanas inventārs un tā pielāgošana. Drošības noteikumi vingrošanas nodarbībās. 2. lekcija. Vingrošanas pamati - terminoloģija (kārieni, balsti, vāzieni utt.), vingrošanas veidi (ierindas mācības vingrinājumi, vispār attīstošie vingrojumi u.c.), vingrošanas sporta veidi un disciplīnas, to mācīšanas metodika un pielietojums sporta stundās dažādos vecumposmos. Digitālo risinājumu pielietojums. 3. lekcija. Formatīvā, summatīvā vērtēšana un pašvērtējums vingrošanas vingrinājumu apguvē dažādos vecumposmos.	8	14	4	18
2. temats. Vispārattīstošie vingrojumi. 4. lekcija. Vispārattīstošo vingrojumu sistematizācija pēc inventāra pielietojuma anatomiskā principa, iedarbības principa), metodoloģija un izpildes formas. Ķermeņa novietojums, pozas (ekstremitāšu stāvokļi, guļus stāvokļi stājas, balsti, līdzsvāri), kustību virzieni (kustības ar rokam un kājām, izklupieni, vāzieni, utt.) 5. lekcija. Vingrojumi dažādās vidēs un ar inventāru. Vingrojumi pie vingrošanas sienas, izmantojot vingrošanas solu. Vingrojumi ar mazo inventāru – nūju, hantelēm, bumbu u.c.	8	14	4	16
3. temats. Ierindas mācība. 6. lekcija. Ierindas mācības pamati, tās nozīme sporta stundas procesa un satura īstenošanā. Skolēnu telpas, laika un uztveres un sadarbības prasmju attīstīšana pielietojot ierindas mācības elementus. Ierindas mācības elementu - nostāšanās, pārkārtošanās, pārvietošanās, izretošanās un slēgšanās, pielietojums sporta stundas saturā.	6	8	4	16

4. temats. Speciālie vingrošanas elementi un to pielietojums sporta stundu saturā. 7. Vingrošanas kombinācijas uz paklāja. Stājas, pārvēieni, kustību pārejas, līdzsvāri, balsti utt. to nozīme kustību prasmi un motoro īpašību veicināšanā dažādos vecumos sporta stundu ietvaros. Drošības noteikumi. 8. Vingrošanas kombinācijas uz līdzsvara virsmām un paaugstinājumiem (vingrošanas sols). Līdzsvara noturēšanas, pagriezienu, pietupienu, nolēcienu, piezemēšanās kombinācijas. Drošības noteikumi.	10	16	4	18
Kopā:	32	52	16	68

Sasniedzamie studiju rezultāti un to vērtēšana

Sasniedzamie studiju rezultāti	Rezultātu vērtēšanas metodes
Zināšanas: 1. Pārzina vingrošanas pamata elementu tehniku un drošības noteikumiem. 2. Izprot vingrošanas elementu tehnikas un paņēmienus mācīšanas metodiku (mācīšanas metodes, mācīšanas līdzekļiem, sporta stundas organizēšanas formām). 3. Zina par ievada vērtēšanu, formatīvo, summatīvo vērtēšanu un pašvērtējumu vingrošanas elementu apguvē.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija; patstāvīga vingrošanas elementu, kombināciju un šķēršļu joslu plānošana, organizēšana un vadīšana – demonstrējums.
Prasmes 1. Prot nodemonstrēt, izskaidrot un pielietot vispārrattīstošos vingrojumus, ierindas mācības un vingrošanas elementu kombinācijas. 2. Demonstrē un prot praktiski pielietot dažādus vingrošanas elementus visās izglītības pakāpēs. 3. Praktiski un mērķtiecīgi plāno, vada vingrošanas nodarbības un novērtē to apguvi, atbilstoši valsts izglītības vadlīnijām, valsts pamatzglītības standarta un valsts vidējās izglītības standarta prasībām mācību jomai "Sports un Veselība". 4. Prot veikt skolēnu sniegumu vērtēšanu un personalizēt nodarbību saturu. 5. Spēj izmantot un pielietot apgūtās zināšanas, lai pielāgotu vingrošanas elementus atbilstoši skolēna spējām.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija; patstāvīga vingrošanas elementu, kombināciju un šķēršļu joslu plānošana, organizēšana un vadīšana – demonstrējums.
Kompetence: 1. Zina un spēj veidot skaidrus snieguma un izglītojamo izaugsmes vērtēšanas kritērijus un pārbaudes veidus vingrošanas elementu apguvē. 2. Spēj analizēt skolēnu sniegumu vingrošanas elementu apguvē un sekot skolēna izaugsmei, identificēt nepieciešamos atbalsta pasākumus kustību prasmi un iemaņu pilnveidei. 3. Spēj plānot, vadīt starpdisciplināru un personalizētu mācību procesu pielietojot daudzveidīgus vingrošanas elementus atbilstoši sporta un veselības mācību programmā izvirzītajiem sasniegšanajiem rezultātiem.	1. Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās, pašrefleksija. 2. Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija. Eksāmens: I daļa: 3 nodarbību plāni - izplānot, organizēt un vadīt, atbilstoši izvēlētam vecuma posmam – vispārrattīstošo vingrojumus kopumus, ierindas mācības un vingrošanas elementu kombinācijas. Nodarbības analīze un pašvērtējums.

Studiju rezultātu vērtēšanas kritēriji

Kritērijs	% no kopējā vērtējuma
Pārbaudes darbs: Mērķtiecīga aktivitāte lekcijās un praktiskajās nodarbībās.	30
Pārbaudes darbs: Starppārbaudījumi – patstāvīga darba prezentācija.	30
Eksāmens: 3 nodarbību plāni - izplānošana, organizēšana un vadīšana atbilstoši izvēlētam vecuma posmam – vispārrattīstošie vingrojumi, ierindas mācība un vingrošanas elementu kombinācijas. Nodarbības analīze un pašvērtējums.	40
Kopā:	100

Studiju kursa plānojums

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