

# SPORTS

## 1.-9.klasēm

**mācību priekšmeta programmas paraugs speciālās pamatizglītības  
programmu īstenošanai izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības  
traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem**

Elvīra Jakuņina, Kristīne Vizla

Sports 1.-9.klasēm

Mācību priekšmeta programmas paraugs speciālās pamatizglītības programmu īstenošanai izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem  
(izglītības programmas stundu plāna 1.variants)

Atbildīgā par izdevumu – Anita Falka

## Ievads

Sports kā mācību priekšmets skolēniem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem var sekmēt kustību attīstību, izziņas darbības aktivizēšanos un emocionālo attīstību, uzlabot veselības stāvokli, nostiprināt skeletu un muskuļus, tādā veidā panākot augstāku pašapkalpošanās prasmju apguvi un iekļaušanos sociālajā vidē.

Mācību programma strukturēta pakāpēs, jo izglītojamo spējas mēdz būt dažādas un nav pielīdzināmas noteiktas klases kritērijiem. Nosacīti katrai pakāpei ir piemērotas noteiktas klašu grupas. Atbilstoši izglītojamā attīstības un veselības stāvoklim pedagogs pēc saviem ieskatiem pakāpi var noteikt individuāli, to nepiemērojot klasei.

Satura apgūšanas secību ir iespējams variēt atbilstoši skolēnu spējām. Skolēniem, kuru attīstības traucējumu izpausmes liedz apgūt programmā norādīto attiecīgajā klasē, var atkārtot un nostiprināt to mācību pakāpi vai daļu, kura ir atbilstoša viņu spējām. Īstenojot programmu, galvenais līdzeklis ir rotaļa, kā arī svarīgas ir spēles un vingrojumi.

Sporta stundās tiek ievēroti fiziskās audzināšanas un kustību attīstīšanas principi:

- sistemātiskuma,
- prasību pakāpeniska paaugstināšana,
- apzinīgums un aktivitāte,
- uzskatāmības,
- piemērotība un individualizācija.

Sporta stundās realizējas visi attīstības traucējumu korekcijas virzieni:

- sajūtu un valodas pieredzes precizēšana, paplašināšana un sistematizēšana;
- traucējumu novēršana emocionālajā, gribas un sociālās uzvedības motivācijas sfērā;
- sabiedrības prasībām atbilstošas sociālo vajadzību, kā arī intelektuālo, ētisko un estētisko vērtību sistēmas izveide;
- domāšanas operāciju (analīzes un sintēzes, vispārināšanas, abstrahēšanas un konkretizēšanas u.c.) attīstīšana;
- ierastās intelektuālās darbības stereotipu pārvarēšana.

Sporta stundās nepieciešams ievērot noteiktu nodarbību secību, saistību starp sporta nodarbību atsevišķām daļām, kā arī slodzes un atpūtas maiņu. Kustības nepieciešams regulāri pilnveidot, daudzkārtēji atkārtojot vingrinājumus. Kustību daudzkārtējs atkārtojums nodrošina dinamiskā stereotipa veidošanos, kas pakāpeniski pāraug noteiktā kustību un uzvedības modelī, izveidotā kustība kļūst automātiska. Svarīga ir fiziskās slodzes

piemērošana katram izglītojama individuāli, respektējot pamata saslimšanu un attīstības īpatnības.

Sporta stundās ievēro vairākus noteikumus:

- uzdevumi regulāri jāpildina, pakāpeniski palielinot gan fizisko, gan intelektuālo slodzi;
- vingrinājumu sarežģītības un slodzes palielināšanai jānotiek noteiktā secībā;
- sadarbībā ar izglītības iestādes medicīnisko personālu vai katra izglītojamā ģimenes ārstu sistemātiski jāpārbauda skolēnu veselība un fiziskā sagatavotība;
- vienmēr vingrinājumu jāpilda vienkāršākajā veidā, pakāpeniski pārejot uz sarežģītāku veidu;
- nepieciešams veidot apzinīgu attieksmi vingrinājumu izpildē;
- nepieciešams sekmēt izglītojamo patstāvību un attīsta pašiniciatīvu;
- veidot prasmes vērtēt pašu veikumu, priecāties par sasniegto rezultātu.

Regulāras un atbilstošas intensitātes kustības aktivizē smadzeņu darbību, veicina muskuļu attīstību, veidojas pareiza stāja, aug un nostiprinās kauli, pastiprinās vielmaiņa organismā, uzlabojas elpošana un asinsrite, palielinās veģetatīvās nervu sistēmas parasimpātiskās daļas aktivitāte. Izglītojamiem ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem vai vairākiem smagiem attīstības traucējumiem kustību apgūvē svarīgs ir sākotnējais posms, kurā veido priekšstatus un interesi par sporta stundām. Nostiprinošais posms ietver regulārus vingrinājumus kustību aktivizēšanai un attīstīšanai, kā arī individuālo kustību attīstības traucējumu izpausmju mazināšanu.

Ņemot vērā izglītojamo īpašo veselības izpausmju stāvokli, būtiski svarīgi visu sporta stundu saturu saistīt arī ārstnieciskās vingrošanas un ergoterapijas elementu iekļaušanu.

Izglītojamiem ar būtiskiem kustību traucējumiem sporta stundas nepieciešams aizstāt ar ārstnieciskās vingrošanas nodarbībām speciālista vadībā.

Sporta stundām paredzēto stundu skaitu nosaka izglītības iestāde atbilstoši izglītojamo vajadzībām un veselības stāvoklim..

## **Mācību priekšmeta mērķis un uzdevumi**

### **Mācību priekšmeta mērķis.**

Saglabāt, nostiprināt un uzlabot izglītojamo veselību, sekmēt kopējo izziņas darbības un kustību attīstību, veidot fiziskās spējas un ikdienas darbību veikšanai nepieciešamās kustību pamata prasmes.

### **Mācību priekšmeta uzdevumi.**

- Radīt interesi par kustību veikšanu un veidot pozitīvu attieksmi.
- Radīt labvēlīgus apstākļus bērnu veselības saglabāšanai un nostiprināšanai.
- Radīt apstākļus pastāvīgai bērnu kustību attīstībai.
- Apgūt iemaņas darboties ar sporta inventāru.
- Attīstīt fiziskās īpašības - veiklību, drosmi, izturību.
- Veikt kustību korekciju un kompensāciju.
- Realizēt visus korekcijas virzienus.
- Sekmēt izpratni par uzvedības un drošības noteikumu ievērošanu sportā.
- Apgūt kustību rotaļas un sporta veidu elementus.
- Apgūt un pilnveidot patstāvīgā darba un sadarbības prasmes.

## **Mācību saturs**

- Teorētiskās zināšanas.

Personīgās higiēnas noteikumi un norādīšanās fiziskajās aktivitātēs.

Uzvedības, drošības, sporta veidu un rotaļu svarīgākie noteikumi.

Pareizas stājas un fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz cilvēka organismu.

- Pamatprasmes sporta veidu vingrojumos un vingrinājumos.

Vingrošana.

Vieglatlētika.

Kustību rotaļas, stafetes, sporta spēļu elementi.

- Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanai un uzlabošanai.

Līdzsvara un koordinācijas vingrojumi.

Lokanības un spēka vingrojumi.

Elpošanas un relaksācijas vingrojumi.

Vispārattīstoši vingrojumi.

Stājas, gaitas korekcijas un pēdas korekcijas vingrojumi.

## Mācību satura organizācija un secība

<b>Personīgās higiēnas ievērošana.</b>			
<b>Mērķis: iemācīt personīgās higiēnas ievērošanu.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Tualetes lietošana. Roku mazgāšana, slaucīšana. Sporta tērpā uzvilšana.	Tualetes lietošana. Roku mazgāšana, slaucīšana. Sporta tērpā uzvilšana.	Tualetes lietošana. Roku mazgāšana, slaucīšana. Sporta tērpā uzvilšana.	Tualetes lietošana. Roku mazgāšana, slaucīšana. Sporta tērpā uzvilšana. Palīdzības sniegšana grupas biedriem.

<b>Uzvedības ,drošības noteikumi.</b>			
<b>Mērķis: iemācīt uzvedības un drošības noteikumus ievērot sporta zālē.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Drošības noteikumi. Uzvedības kultūra sporta telpā. Sporta telpas sakārtošana.	Drošības noteikumi. Uzvedības kultūra sporta telpā. Sporta telpas sakārtošana.	Drošības noteikumi. Uzvedības kultūra sporta telpā. Sporta telpas sakārtošana. Savas uzvedības vērtēšana.	Drošības noteikumi. Uzvedības kultūra sporta telpā. Sporta telpas sakārtošana. Savas uzvedības vērtēšana. Noteikumu paskaidrošana grupas biedriem.

<b>Soļošana.</b>			
<b>Mērķis: mācīt soļošanas tehniku.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Iet aiz skolotāja, iet norādītā virzienā, apejot priekšmetu, izklaidus, ar priekšmetu rokās, ar apstāšanos un virziena maiņu, pāros, satvertās rokās.	Iet citam aiz cita, norādītā virzienā, apejot priekšmetu, izklaidus, ar priekšmetu rokās, pāros, satvertās rokās, līklocī, ar uzdevumiem (pēc signāla apstāties, pietuities, palekties u.c.)	Soļošana. Soļot citam aiz cita, norādītā virzienā, līklocī, ar uzdevumiem (pēc signāla apstāties, pietuities, palekties u.c.). Soļot ar dažādiem roku stāvokļiem-gurnos, sānis, gaisā. Soļot ar tempa maiņu, plašā solī, sīksolī, ar vadošā maiņu, atmuguriski, tupus.	Soļošana. Soļot citam aiz cita, norādītā virzienā, līklocī ar uzdevumiem (pēc signāla apstāties, pietuities, palekties u.c.). Soļot ar dažādiem roku stāvokļiem-gurnos sānis, gaisā. Soļot ar tempa maiņu, plašā solī, sīksolī ar vadošā maiņu, atmuguriski, tupus, aizvērtām acīm. Soļot krustenisku soli, ar izklupieniem.

<b>Skriešana.</b>			
<b>Mērķis: mācīt skriešanas tehniku.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Pāriet no soļošanas uz skriešanu, un otrādi. Skriet pa visu telpu dažādos virzienos, aiz ripojoša priekšmeta, ar priekšmetu rokās, ar izvairīšanos, ar virziena maiņu.	Pāriet no soļošanas uz skriešanu, un otrādi. Skriet pa visu telpu dažādos virzienos, aiz ripojoša priekšmeta, skriet vienam aiz otra, līklocī, no viena punkta līdz otram, uz norādītu vietu, skriet ātri un lēni, ķert citus un bēgt no ķērāja.	Skriet ar vadošā maiņu, ar tempa maiņu, pa apli, turoties pie auklas, mierīgā tempā pārmaiņus ar soļošanu, līklocī.	Skriet ar vadošā maiņu, ar tempa maiņu, pa apli, turoties pie auklas, mierīgā tempā pārmaiņus ar soļošanu. Apvienot skrējieni ar citām kustībām. Skriet atmuguriski.

<b>Līdzsvars.</b>			
<b>Mērķis: attīstīt līdzsvara izjūtu.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
<p>Iet pa taisnu celiņu, iet pa līkloču celiņu, iet pa virvi, kura novietota uz grīdas, iet pa vingrošanas riņķi, kurš novietots uz grīdas, iet pa vingrošanas soliņu. Pārkāpt no riņķa riņķī, no kastes kastē. Uzkāpt un nokāpt pa trepēm, uzkāpt un nokāpt no soliņa. Pacelties pirkstgalos un nolaisties. iet uz pirkstgaliem. Lēnām griezties uz vietas.</p>	<p>Iet pa taisnu celiņu, iet pa līkloču celiņu, iet pa virvi, kura novietota uz grīdas, iet pa vingrošanas riņķi, kurš novietots uz grīdas, iet pa vingrošanas soliņu. Pārkāpt no riņķa riņķī, no kastes kastē. Uzkāpt un nokāpt pa trepēm, uzkāpt un nokāpt no soliņa. Pacelties pirkstgalos un nolaisties. iet uz pirkstgaliem, iet uz papēžiem, uz pēdu ārējām un iekšējām malām, ēnām griezties uz vietas uz avīzes, smilšu maisiņiem. Nest smilšu maisiņus uz galvas. Kāpt pāri spraišļiem.</p>	<p>Iet pa horizontālu balķi, pa līniju ar smilšu maisiņu uz galvas vai taisnā rokā priekšā, pa rievotu dēli uz pirkstu galiem, pa vingrošanas solu, apgriežoties apkārt. Stāvēt uz vienas kājas, otra saliekta celī, rokas sānis. Pārkāpt pāri pildbumbām, uzkāpt uz tām, stāvēt.</p>	<p>Iet pa horizontālu balķi, pa līniju ar smilšu maisiņu uz galvas vai taisnā rokā priekšā, pa rievotu dēli uz pirkstu galiem, pa vingrošanas solu, apgriežoties apkārt. Stāvēt uz vienas kājas, otra saliekta celī, rokas sānis. Pārkāpt pāri pildbumbām, uzkāpt uz tām, stāvēt. Stāvēt uz vienas kājas ar aizvērtām acīm, iet ar aizvērtām acīm.</p>



<b>Lēcieni.</b>			
<b>Mērķis: apgūt lekšanas tehniku.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Palēcieni uz vietas ar abām kājām, ar vienu kāju, ar abām kājām virzoties uz priekšu. Pārlēkt pāri līnijai, auklai. Lekt tālumā no vietas.	Palēcieni uz vietas ar abām kājām, ar vienu kāju, ar abām kājām virzoties uz priekšu. Pārlēkt pāri līnijai, auklai. Lekt tālumā. Lekt uz augšu, pārlēkt pāri priekšmetiem.	Ielekt aplī un izlekt no tā. Palēcieni uz vietas ar pagriezienu pa labi, pa kreisi. Lēkt uz vienas kājas un „kājas plati - kopā”, lekt pāri līnijai, lēkt tālumā no vietas. Lekt ar lecamauklu.	Ielekt aplī un izlekt no tā. Palēcieni uz vietas ar pagriezienu pa labi, pa kreisi. Lekt uz vienas kājas un „kājas plati-kopā”, lēkt pāri līnijai, lekt tālumā no vietas. Lekt ar lecamauklu. Lekt ar priekšmetu starp kājām, no dziļa pietupiena palecoties uz augšu.

<b>Rāpošana.</b>			
<b>Mērķis: apgūt rāpošanas tehniku.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Rāpot pa grīdu, pa celiņu, ar izlīšanu zem priekšmeta, ar pārrāpšanos pāri priekšmetam, pa vingrošanas sienu.	Rāpot pa celiņu, ar izlīšanu zem priekšmeta, ar pārrāpšanos pāri priekšmetam, pa vingrošanas sienu. Rāpot apkārt priekšmetiem. Rāpties pa vingrošanas sienu.	Rāpot starp priekšmetiem, ar izlīšanu caur priekšmetu-taisni un atmuguriski, sānis, atbalstoties uz pēdām un delnām, uz vēdera pievelkoties ar rokām. Rāpties pa vingrošanas sienu, slīdēt sāniski no vienas malas uz otru, karāties turoties pie spraišļa ar seju pret zāli un muguru pret zāli.	Rāpot starp priekšmetiem, ar izlīšanu caur priekšmetu-taisni un atmuguriski, sānis, atbalstoties uz pēdām un delnām, uz vēdera pievelkoties ar rokām. Rāpties pa vingrošanas sienu, slīdēt sāniski no vienas malas uz otru, karāties turoties pie spraišļa ar seju pret zāli un muguru pret zāli.

<b>Bumbas ripināšana, mešana, ķeršana.</b>			
<b>Mērķis: apgūt prasmi mest, ķert, ripināt dažāda lieluma bumbas.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Ripināt bumbu no dažādiem sākuma stāvokļiem: stāvus, sēdus, ar vienu un abām rokām, caur vārtiem, virzoties uz priekšu. Mest bumbu ar labo un kreiso roku tālumā, ar abām rokām no apakšas un no krūtīm. Ķert bumbu, mest mērķī.	Ripināt bumbu no dažādiem sākuma stāvokļiem: stāvus, sēdus, ar vienu un abām rokām, caur vārtiem, virzoties uz priekšu, ripināt viens otram pretī, starp priekšmetiem, ar trāpīšanu mērķī. Mest bumbu ar labo un kreiso roku tālumā, ar abām rokām no apakšas un no krūtīm, mest vertikālā mērķī, mest skolotājam un noķert skolotāja mesto bumbu.	Ripināt apli ar abām rokām, mest bumbu gaisā un noķert, atsist pret zemi un noķert, mest cits citam, vertikālā un horizontālā mērķī. Pārmest pāri tīklam.	Ripināt apli ar abām rokām, mest bumbu gaisā un noķert, atsist pret zemi un noķert, mest cits citam, vertikālā un horizontālā mērķī. Pārmest pāri tīklam. Mest kustīgā mērķī, mest ar papildu kustībām, mest divas bumbas vienlaicīgi.

<b>Vispārattīstoši vingrojumi.</b>			
<b>Mērķis: veidot skolēnos fizisko attīstību.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>

Vingrojumi roku un kāju, vēdera, dibena muskulatūras attīstībai, sīkai pirkstu muskulatūrai, stiepšanās vingrojumi. vingrojumi ar priekšmetiem- rotaļlietu, nūju, bumbu, riņķi.	Vingrojumi roku un kāju, vēdera, dibena muskulatūras attīstībai, sīkai pirkstu muskulatūrai, stiepšanās vingrojumi, vingrojumi locītavām. Vingrojumi ar priekšmetiem - nūju, bumbu, riņķi, lecamauklu.	Vingrojumi roku un kāju, vēdera, dibena muskulatūras attīstībai, sīkai pirkstu muskulatūrai, stiepšanās vingrojumi, vingrojumi locītavām. Vingrojumi ar priekšmetiem-nūju, bumbu, riņķi, lecamauklu.	Vingrojumi roku un kāju, vēdera, dibena muskulatūras attīstībai, sīkai pirkstu muskulatūrai, stiepšanās vingrojumi, vingrojumi locītavām. Vingrojumi ar priekšmetiem-nūju, bumbu, riņķi, lecamauklu, lentām, hantelēm.
---	--	--	--

<b>Korekcijas vingrojumi.</b>			
<b>Mērķis: veikt profilaktiskus korekcijas vingrojumus.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Vingrojumi stājas un gaitas korekcijai, plakanās pēdas korekcijai, taktīlā stimulācija-palēcieni uz batuta un bumbiņbaseinā.	Vingrojumi stājas un gaitas korekcijai, plakanās pēdas korekcijai, taktīlā stimulācija-palēcieni uz batuta un bumbiņbaseinā. Pārvietošanās pa kāpnēm augšā un lejā.	Vingrojumi stājas un gaitas korekcijai, plakanās pēdas korekcijai, taktīlā stimulācija-palēcieni uz batuta un bumbiņbaseinā. Pārvietošanās pa kāpnēm augšā un lejā.	Vingrojumi stājas un gaitas korekcijai, plakanās pēdas korekcijai, taktīlā stimulācija - palēcieni uz batuta un bumbiņbaseinā. Pārvietošanās pa kāpnēm augšā un lejā.

<b>Rotaļas, spēles, stafetes.</b>			
<b>Mērķis: apgūt prasmi darboties komandā.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>

Kustību imitācija, priekšmetu salasišana traukā, savēršana uz auklas vai nūjas, kustību rotaļas ar skriešanu, lekšanu, rāpošanu, priekšmeta padošanu nākamajam dalībniekam.	Kustību imitācija, kustību rotaļas ar skriešanu, lekšanu, rāpošanu, priekšmeta padošanu nākamajam dalībniekam.	Kustību imitācija, kustību rotaļas ar skriešanu, lekšanu, rāpošanu, priekšmeta padošanu nākamajam dalībniekam.	Kustību imitācija, kustību rotaļas ar skriešanu, lekšanu, rāpošanu, priekšmeta padošanu nākamajam dalībniekam. Kustību rotaļas ar iniciatīvas, radošās domāšanas elementu demonstrēšanu.
---	--	--	--

<b>Sporta vingrinājumi.</b>			
<b>Mērķis: iepazīt un apgūt sporta spēļu elementus.</b>			
<b>1.pakāpe 1.klase</b>	<b>2.pakāpe 2.-4.klase</b>	<b>3.pakāpe 5.-9.klase</b>	<b>4.pakāpe papildus mācību gadi</b>
Bumbas mešana noteiktā virzienā, mērķī.	Tautas bumba, futbols pa mūri, kustību rotaļas ar dalībnieku ķeršanu. Bumbas mešana basketbola grozā.	Tautas bumba, futbols pa mūri, kustību rotaļas ar dalībnieku ķeršanu, sienas bumba, stafetes ar šķēršļu pārvarēšanu, ar pildbumbām. Basketbola bumbas mešana grozā, atsitieni pret grīdu. Tenisa elementi.	futbola elementi- vadīt bumbu ar labo un kreiso kāju, spert vārtos, padot bumbu ar kāju; basketbola elementi- vadīt bumbu ar labo un kreiso roku, ar abām rokām no krūtīm mest grozā; florbola elementi- vadīt bumbu ar nūju, sist vārtos, vadīt apkārt priekšmetiem. Tenisa elementi- mest bumbiņu gaisā ar raketes palīdzību, atsist. Nūjošana. Badmintons. Aerobikas elementi.

## **Izmantojamie mācību līdzekļi un metodes**

### **Līdzekļi.**

- Attēli par sportu.
- Piktogrammas - informācijai, instrukcijām.
- Pašapkalpošanās darbību veikšanas aprīkojums.
- Lielais sporta inventārs - batuts, bumbiņbaseins, vingrošanas siena, basketbola grozs, šķēršļi, tuneļi.
- Mazais sporta inventārs - vingrošanas paklāji, basketbola bumbas, futbola bumbas, krāsainas bumbas, lielās bumbas, bumbas ezīši, tenisa bumbiņas, tenisa raketes, badmintona raketes, mušiņas, riņķi, nūjas, lecamauklas, hanteles, mīkstās rotaļlietas, kluči, lentas, dabas materiāls - zīles, čiekuri un grozi, spaiņi.

### **Metodes**

Atdarināšana

Rotaļa

Demonstrējums

Stāstījums, piktogrammas

Darbības veikšanas pasīvā metode

## **Mācību sasniegumu vērtēšana**

Mācību sasniegumu vērtēšanā galveno uzmanību jāpievērš skolēna attīstības dinamikai, attieksmei pret sporta aktivitātēm.

Ievadvērtēšana – izglītojamā spēju un sagatavotības līmeņa aktīvam darbam noteikšana individuālā izglītības plāna sastādīšanai, notiek katra mācību gada sākumā.

Kārtējā vērtēšana – aprakstošā formā vai norādes par noteiktu vērtēšanas kritēriju izpildi skolēnu mācību sasniegumu uzskaites dokumentos (klases žurnālā, e-klases žurnālā), vienu reizi mēnesī.

Noslēguma vērtēšana – aprakstošā formā mācību gada nobeigumā skolēnu liecībās.

Ar izglītojamā mācību sasniegumiem regulāri iepazīstina vecākus vai aizbildņus (pārrunas, darbības demonstrēšana, informācijas sniegšana).

Skolēna sasniegumus nosaka skolotājs balstoties uz katra izglītojamā individuālajā izglītības plānā noteiktajiem uzdevumiem.

**Sasniegumu vērtēšanas kritēriji:**

- emocionālā atsaucība;
- (piedalīšanās rotaļās, līdzdarbošanās, līdzpārdzīvojums);

- ievēro uzvedības un drošības noteikumus sporta nodarbībās;
- izpilda fiziskajai sagatavotībai un veselības stāvoklim atbilstoša apjoma un intensitātes vingrojumus;
- izmanto sporta inventāru;
- izpilda vienkāršus kustību un stāju veidojošus vingrinājumus;
- mācās soļošanu, skriešanu, lēkšanu, pietupienus, rāpošanu, lekšanu ar lecamauklu, nostāties rindā, aplī;
- spēj saglabāt līdzsvaru;
- veic uzdevumus noteiktā ritmā;
- darbojas pāri un individuāli;
- pārvar šķēršļus;
- prot vadīt bumbu;
- apgūst deju soļus;
- apgūst sporta spēles un prot izpildīt dažus sporta spēļu elementus (futbols, basketbols, florbols, tautas bumba);
- pazīst slēpošanas inventāru un prot to izmantot, mācās slēpot.