STUNDAS PLĀNS

Tēma. Kā sagatavot organismu slodzei atbilstoši tās specifikai

Stundas mērķis. Pilnveidot skolēnu izpratni par sirdarbības nozīmi veicot fiziskas aktivitātes. Kūpera tests 12 min.

Sasniedzamais rezultāts. Patstāvīgi izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, veic vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās.

Starppriekšmetu saikne. Matemātika 4.-6.klase

Caurviju prasmes.Digitālā pratība. Sadarbība.

Resursi. Mācību priekšmeta "Sports un veselība" stundās izmantojamais standarta un nestandarta inventārs. Darba lapa, mūsdienu tehnoloģijas iespējas.

Metodes: Fiziskās aktivitātes intensitātes noteikšanas metode. Grupu vai pāru darbs

Stundas gaita.

Stundas daļa/ laiks	Skolotāja darbība	Skolēnu darbība	Diferenciācija
Aktualizācija un mērķa formulēšana 3 min.	Situācija: Sportists kārtojot Kūpera testu 12 min skrējienu visa skrējiena laikā pavadījis Anaerobā pulsa zonā (maksimālā pulsa zona). Pēc skrējiena sportists izjutis rēbšanu un spēka izsīkumu. Kā rezultātā tests bijis nesekmīgs, jo nav sasniegts izvirzītais mērķis 2 km	Skolēni uzklausa skolotāja teikto. Sniedz priekšlikumus problēmas atrisināšanai.	
Darba plānošana 5 min.	Problēma tiks risināta sadarbojoties apreiķinot savu pulsa zonas	Skolēni veido pārus / vai individuāli	Ieteicams izveidot pārus vai grupas ar dažādu fizisko stāvokli esošu skolēniem.

Realizācija 22 min.	Izmantojot Fiziskās aktivitātes noteikšanas metodi, skolēni nosaka savas pulsa zonas	Izmantojot savas pulsa zonas sastāda skrējiena info grafiku, lai veiksmīgāk sasniegtu savu individuālo mērķi	Katra skolēna noteiktas mērķis 12 min skrēienam ar atšķirīgs vadoties pēc viņa izveidotās info pulsa zonas grafika. Tomēr skolēniem var dot iespēju darboties pāros un skrienot izmantot vienu skrējiena tempu un pēc tam salīdzināt pulsa izmaiņas
Rezultātu pārbaude 5 min.	12 min skrējiena iegūto rezultātu apkopojums.	Salīdzināti skrējiena rezultāti un pavadītais laiks atiecīgajās pulsa zonās.	*Rezultātus fiksē uz darba lapas vai izmantojot mūsdienu tehboloģijas, kas piedāvā noteikt attālumu un pulsu*
Refleksija 5 min.	Saruna, izmantojot jautājumus: 1. Kā uzlabot savu rezultātu? 2. kas ietekmē sasniegt izvirzīto mērķi? 3. Vai ir nozīme kontrolēt savu sirdarbību fizisk	Skolēni pauž savu viedokli, atbildot uz jautājumiem.	
	Veiciet pašnovērtējumu darba lapā!	Skolēni veic pašnovērtējumu.	

Fiziskās aktivitātes intensitātes noteikšanas metode

Metode	**Ļoti zema intensitāte**	**Zema intensitāte**	**Vidēja intensitāte**	**Augsta intensitāte**
Sirdsdarbības jeb pulsa biežums	Pulss ir lēnāks par 60 % no maksimālā pulsa	Pulss paātrinās līdz 61–70 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 71–85 % no maksimālā pulsa.	Pulss paātrinās līdz 86–95 % no maksimālā pulsa.
Maksimālā pulsa aprēķins: 220 mīnus vecums. Piemēram, 220 – 10 (gadi) = 210 sit/min (maksimālā pieļaujamā sirdsdarbības frekvence (pulss) pie maksimālas organisma slodzes). Slodzi vērtē pēc sirdsdarbības frekvences procentuāli no maksimāla pulsa. Piemēram: 80 % – x 100 % – 210 x = (210×80)/100 = 168 sit/min – tāda ir 80% intensitāte no maksimālās				

Fiziskā veselība 4.-6. klase

Ieteicamais laiks moduļa apguvei: apgūst integrēti visos mācību priekšmeta "Sports un veselība" moduļos, kā arī citās mācību jomās atbilstoši plānotajiem skolēnam sasniedzamajiem rezultātiem.

Moduļa apguves mērķis: praktizēt veselīga dzīvesveida paradumus, kontrolēt slodzi fizisko aktivitāšu laikā un izvēlēties piemērotu uzturu pirms un pēc fiziskajām aktivitātēm.

Ziņa	**Prasmes**
Pirms uzsākt fiziskās aktivitātes, ieteicams novērtēt sava ķermeņa kompleksiju (augums, masa), jo tas ir viens no fiziskās veselības rādītājiem. (F.Li.3.)	Mācās par sirds un asinsvadu sistēmu un patstāvīgi izvērtē tās darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, nosaka maksimālo pulsu un veic slodzes intensitātes izvērtēšanu. (F.6.3.3.; F.6.3.5.)
Komplekss sasniedzamais rezultāts	**Ieradumi**
Patstāvīgi izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes, veic vingrinājumus savu vispārējo fizisko spēju attīstīšanai un seko līdzi savas fiziskās sagatavotības izmaiņām veselību veicinošās nodarbībās. (F.6.3.3.) Iepazīstas ar digitālo tehnoloģiju izmantošanas iespējām veselīga dzīvesveida praktizēšanā, piemēram, lai veiktu slodzes intensitātes izvērtēšanu. (F.6.3.5.)	Attīsta ieradumu, izmantojot soļu skaitītāju vai fitnesa aproci, sekot savai veselībai, kontrolēt un uzturēt kustību daudzumu ikdienā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība) Attīsta ieradumu ikdienā praktizēt veselīgu dzīvesveidu. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
Jēdzieni: fiziskā sagatavotība, veselīgs uzturs, fiziskā aktivitāte, kustību rotaļas, vingrinājumi, fiziskās īpašības, ķermeņa reakcija, slodze, sirds un asinsvadu sistēma, elpošanas sistēma, fitnesa aproce, soļu skaitītājs	

Tēmas apguves norise

Fiziskās slodzes kontrolēšana	Ar skolotāja palīdzību izvērtē sirds un asinsvadu sistēmas darbību miera režīmā, slodzes laikā un pēc slodzes. Pirms sāk izpildīt vingrinājumus, saskaita savu pulsu miera stāvoklī. Skolotājam jāatgādina skolēniem, kur var sajust pulsu, un jāpārliecinās, ka skolēni to prot "atrast" un sajūt. Ar skolotāja palīdzību izrēķina savu maksimālo pulsu un veic slodzes intensitātes izvērtēšanu, analizē personiskās īpašības un pielāgo fiziskās aktivitātes intensitāti atbilstoši savam veselības stāvoklim un fiziskajai sagatavotībai

Starppriekšmetu saikne

Matemātika 4.–6. klase	Procentu aprēķināšana