



Valsts izglītības satura centrs



Latvijas Republikas
Vispārējās un profesionālās izglītības vispārīzglītojošā mācību kursa
“Sports un veselība” pedagogi
Pedagogu profesionālās kompetences pilnveides programma 30 stundas
**“Mācīšanās lietpratībai veselības, drošības un fiziskās aktivitātes mācību jomā,
īstenojot mācību kursu “Sports un veselība””**
PROGRAMMA

Norises vieta: Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija, Rīgā, Brīvības gatve 333.

Grupa Nr. 1

Pirmdiena, 22. augusts			
9.30 - 9.50	Reģistrēšanās	LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra (PPMC) vadītāja Ilona Blekte , programmas koordinatore Aija Bērziņa	1. st. vestibils
10.00-12.30	Kā veicināt vērtību izglītību katrā klasē mācību jomā Veselība un fiziskās aktivitātes	Latvijas Antidopinga biroja eksperts izglītības un informācijas jautājumos Ivans Sapošņikovs	226. aud.
12.15-13.15	Pusdienu pārtraukums		
13.15-15.30	“Skola 2030” izstrādātie digitālie mācību līdzekļi (DML, mācīšanās platforma Skolo.lv) skolēniem un skolotājiem pilnveidotā mācību satura un pieejas nostiprināšanai (met./prakt.)	“Skola 2030” eksperts Romāns Slusarčuks , “Skola 2030” mācību satura izstrādes vecākā eksperte Inese Bautre	227.aud.
Otrdiena, 23. augusts			
9.30 - 9.50	Reģistrēšanās	Ilona Blekte, Aija Bērziņa	1. st. vestibils
10.00-12.15	Pilnveidotā mācību satura un pieejas īstenošanas princips iekļaujošā izglītībā. Fizisko aktivitāšu pielāgošana veselības uzlabošanai un uzturēšanai, atzīstot un novērtējot skolēnu dažādās mācīšanas vajadzības un nodrošinot to apmierināšanu, izmantojot daudzveidīgas metodes un pieejas	“Skola 2030” eksperte, Kuldīgas novada Veselības un fiziskās aktivitātes mācību jomas koordinatore, fizioterapeite Nadija Straziņa	226. aud.
12.30-14.00	Pamatkursa “Sports un veselība” mērķis, apguves nosacījumi. Mācību satura apguves norise vispārīgajā un optimālajā līmenī. Kursa īstenošanas plāns 2. un 3. kursa apguves gadā, ieteikumi mācību darba organizācijai (metodiskā nodarbība)	“Skola 2030” mācību satura izstrādes vecākā eksperte Inese Bautre	226. aud.
14.00-15.00	Pusdienu pārtraukums		
15.00-16.30	Enerģijas patēriņš dažādās fiziskās aktivitātēs, atkarībā no slodzes veida un intensitātes. Ogļhidrātu un tauku patēriņš atkarībā no slodzes intensitātes un ilguma	Sporta medicīnas, sporta traumatoloģijas un rehabilitācijas Sporta laboratorijas uztura speciāliste, fizioterapeite Signe Rinkule	226. aud.
Trešdiena, 24. augusts			
9.30 - 9.50	Reģistrēšanās	Ilona Blekte, Aija Bērziņa	1. st. vestibils

10.00-11.30	Stratēģiju un taktikas paņēmieni daudzveidīga plānošana un pielietošana komandu spēlēs, tīkla un mērķa spēlēs, āra fiziskajās aktivitātēs un kustību mākslā. Drošības prasmju pilnveide, spētot identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs	Valmieras Valsts ģimnāzijas sporta skolotāja, "Skola 2030" mācību materiālu izstrādes eksperte Maija Priedīte	226.aud.
11.30-13.00	Stratēģiju un taktikas paņēmieni daudzveidīga plānošana un pielietošana tīkla un mērķa spēlēs	Valmieras Valsts ģimnāzijas sporta skolotāja, "Skola 2030" mācību materiālu izstrādes eksperte Maija Priedīte , Valmieras Valsts ģimnāzijas sporta skolotājs Māris Priedītis	B korpuss 310. sporta zāle
13.00-14.00	Pusdienu pārtraukums		
14.00-15.30	Stratēģiju un taktikas paņēmieni daudzveidīga plānošana un pielietošana āra fiziskajās aktivitātēs un kustību mākslā	Maija Priedīte, Māris Priedītis	B korpuss 310. sporta zāle
15.45-17.15	Skolēnam sasniedzamie optimālā līmeņa rezultāti. Stratēģiju un taktikas paņēmieni pamatojums, plānošana un progresa izsekošana fizisko aktivitāšu moduļos. Drošības prasmju pilnveide, spētot identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs	"Skola 2030" mācību satura izstrādes vecākā eksperte Inese Bautre	226. aud.
Ceturtdiena, 25. augusts			
9.30 - 9.50	Reģistrēšanās	Ilonā Blekte, Aija Bērziņa	1. stāva vestibils
10.00-13.00	Veselību veicinoša emocionālā pašregulācija, trauksmes pārvarēšana, iztēle un vizualizācija, individuālo mērķu izvirzīšana, uzraudzīšana un sasniegšanas motivēšana skolēna izvēlētajās fiziskajās aktivitātēs	LSPA vieslektore, kalnu slēpošanas trenere, Ph.D. Katrīna Volgemute	226. aud.
13.00-14.00	Pusdienu pārtraukums		
14.00-17.00	Ieteicamā sirdsdarbības frekvence fiziskas slodzes laikā, slodzes apjoms un intensitāte veselību veicinošās fiziskajās aktivitātēs. Elpošanas frekvence kā slodzes intensitātes kritērijs (met./prakt.)	LSPA profesore Andra Fernāte , asoc. prof. Inta Bula-Biteniece	B korpuss 310. sporta zāle
17.00-17.45	Apgūto kursu izvērtējums	Ilonā Blekte, Aija Bērziņa	226. aud.

Plašāka informācija,
sazinoties ar LSPA Profesionālās pilnveides un mūžizglītības centra vadītāju **Ilonu Blekti**,
27800435 vai ilona.blekte@lspa.lv