



KURSI VIDUSSKOLĀ

Veselības, drošības un fiziskās
aktivitātes mācību joma

SPORTS UN VESELĪBA

Optimālā limeņa pamatkurss

Ko skolēns mācīsies?

Šis kurss, pirmkārt, nodrošinās regulāras un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ar fokusu uz veselību uzturošu un nostiprinošu aktivitāti. Otrkārt, palīdzēs veidot veselīga dzīvesveida ieradumus, izvēlēties sev piemērotas (no skolas piedāvājuma) aktivitātes, izvērtēt riskus, izvirzīt fiziskās sagatavotības izaugsmes mērķus, sporta spēlēs attīstīt taktikas, stratēģiju izvēles un sadarbības prasmes. Treškārt, veicinās izpratni par savu ķermeni, fiziskajām spējām, to attīstīšanu, veselību, kā arī drošību, tostarp valsts aizsardzības apdraudējuma gadījumos.

Kā tas notiks?

Skolēniem būs iespēja spēlēt **komandu spēles** (basketbols, volejbols, futbols, handbols, frisbijs, *kinnball* u. c.), **vienspēles** (badmintons, galda teniss, krosmintons, teniss, disku golfs, petanka, minikrikets u. c.), apgūt **fiziskās aktivitātes telpās** (piemēram, estētiskā vingrošana, fitnesa, arī dažādu stilu dejošana) un **ārā** (vieglatlētika, orientēšanās, nūjošana, pārgājieni, slidošana, slēpošana, skrituļošana, riteņbraukšana u. c.). Skola var piedāvāt arī peldēšanu. Katrā mācību gadā skolēni izvēlēsies un nodarbosies ar četrus veidus fiziskajām aktivitātēm. Drošības jautājumus skolēni apgūst pirmajā vidusskolas gadā. Veselības jautājumus – visus trīs gadus.

Kam šis kurss noderēs?

Šis kurss ir obligāts visiem skolēniem visus trīs vidusskolas gadus. Sports vidusskolā nenozīmē profesionāli apgūt atsevišķus sporta veidus, tādēļ kurss netiek piedāvāts padziļinātā līmenī, – tam paredzētas profesionālās ievirzes interešu izglītības pulciņi un sporta skolas.

**DOMĀT.
DARĪT.
ZINĀT.**

Valsts izglītības satura centra īstenotā projekta "Kompetenču pieeja mācību saturā" mērķis ir izstrādāt, aprobēt un pēctecīgi ieviest Latvijā tādu vispārējās izglītības saturu un pieeju mācīšanai, lai skolēni gūtu dzīvei 21. gadsimtā nepieciešamās zināšanas, prasmes un attieksmes.

© Valsts izglītības satura centrs
Darbu drīkst izmantot vispārējās izglītības programmu īstenošanai mācību procesam atbilstošā apjomā nekomerciālos nolūkos.

www.skola2030.lv

Projekts Nr. 8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ