

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī\*

## VSK.F.Li. 1.Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā<sup>1</sup>

	Vispārīgais apguves līmenis	Optimālais apguves līmenis
<b>1.1. Fizisko aktivitāšu komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem**</b>	F.V.1.1.1. Izmanto apkārtējo vidi, pieejamos resursus un pamatkustību vingrinājumus atbilstoši spēles situācijai konkrētai komandu spēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem.	1.1.1. Patstāvīgi veido paša izvēlētai komandu spēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem pamatkustību vingrinājumu kritērijus, darbojoties izvērtē savas stiprās puses un grūtības, izvēlas atbilstošus paņēmienus, lai uzlabotu sniegumu.
	F.V.1.1.2. Balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm, salīdzina un izvērtē atšķirīgo un kopīgo dažādās komandu spēlēs, izvēlas sev piemērotāko atbilstoši veselībai, fiziskajai sagatavotībai un interesēm.	1.1.2. Nosaka, ievieš un izmanto paša izvēlētai komandu spēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem efektīvākos taktiskos risinājumus spēles plānošanā, kas sekmē individuālo (personisko) izaugsmi, piemēram, variācijas ar spēlētāju skaitu laukumā, ar priekšmetu skaitu spēlē.
	F.V.1.1.3. Izvēlas piemērotāko sadarbības veidu un lieto to konkrētā situācijā komandu spēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, lēmumu pieņemšanā pārstāv savas un respektē citu intereses, ar kuriem nav vienisprātis.	1.1.3. Mērķtiecīgi plāno, vadot un piedaloties komandas darbā fiziskajās aktivitātēs, uzņemas atbildību par sava un komandas darba rezultātu, pieņem atbildīgus lēmumus, respektējot savas un komandas dalībnieku intereses, pārvar konfliktus un domstarpības.

\*Ministru kabineta noteikumi Nr. 416 par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem, Rīgā, 2019. gada 3. septembrī.

<sup>1</sup> Izglītības iestāde atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam:

**Pirmajā mācību gadā** visiem skolēniem piedāvā iespēju apgūt šādas fizisko aktivitāšu veidus vispārīgajā mācību satura apguves līmenī:

\*\* divas komandu spēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, piemēram, basketbolu, florbolu vai pieskāriena (touch) regbiju;

**Otrā un trešā mācību gada** laikā skolēnu izvēlei piedāvā četrus fizisko aktivitāšu veidus, katrā no veidiem piedāvājot vismaz divas fiziskās aktivitātes:

\*\* komandu spēles, piemēram, basketbola, volejbola, futbola, handbola, frisbija, florbola, pieskāriena (touch) regbija spēles;

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī

## VSK.F.Li. 1.Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā<sup>1</sup>

<b>1.2. Fizisko aktivitāšu vienspēles ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem***</b>	F.V.1.2.1. Balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm, salīdzina un izvērtē atšķirīgo un kopīgo dažādās vienspēlēs, lai izraudzītos sev piemērotāko atbilstoši veselībai, fiziskajai sagatavotībai un interesēm.	F.O.1.2.1. Patstāvīgi veido izvēlētai vienspēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem pamatkustību vingrinājumu kritērijus, darbojoties izvērtē savas stiprās puses un grūtības, izvēlas atbilstošus paņēmienus, lai uzlabotu sniegumu.
	F.V.1.2.2. Balstoties uz iepriekš apgūtām prasmēm vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, veido un lieto daudzveidīgus spēles noteikumus, piemēram, dažādas vides, punktu iegūšanas veidu variācijas.	F.O.1.2.2. Nosaka, ievieš un izmanto paša izvēlētai vienspēlei ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem efektīvākos taktiskos risinājumus spēles plānošanas izpildē, kas sekmē individuālo (personisko) izaugsmi, piemēram, spēles situācijās esot vadībā vai zaudējot.
	F.V.1.2.3. Izvēlas un lieto piemērotāko sadarbības veidu konkrētā situācijā vienspēlēs ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, kritiski analizē paša lietotos sevis disciplinēšanas paņēmienus.	F.O.1.2.3. Lieto konfliktu risināšanas stratēģijas (aktīva klausīšanās, pārrunas), lai novērstu un risinātu konfliktus, kas rodas spēles dažādās situācijās, piemēram, punkta izspēlē vai punktu skaitīšanā.

<sup>1</sup> Izglītības iestāde atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam:

**Pirmajā mācību gadā** visiem skolēniem piedāvā iespēju apgūt šādus fizisko aktivitāšu veidus vispārīgajā mācību satura apguves līmenī:

\*\*\*vienu vienspēli ar atvieglotiem vai mainītiem noteikumiem, piemēram, badmintonu vai galda tenisu;

**Otrā un trešā mācību gada** laikā skolēnu izvēlei piedāvā četrus fizisko aktivitāšu veidus, katrā no veidiem piedāvājot vismaz divas fiziskās aktivitātes:

\*\*\*vienspēles, piemēram, badmintona, galda tenisa, diska golfa, mini kriketa, bočijas, gorodku spēles;

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī

VSK.F.Li. 1.Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā <sup>1</sup>		
	Vispārīgais apguves līmenis	Optimālais apguves līmenis
<b>1.3. Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā****</b>	F.V.1.3.1. Sadarbojoties vienojas par kopīgo risinājumu un atbildīgi īsteno dažādu stilu deju priekšnesumus un kustību kombinācijas ar priekšmetu un bez tā, novērtē kustību pozitīvo ietekmi uz veselību un pašsajūtu.	F.O.1.3.1. Izvērtējot savas dejošanas prasmes un spējas, eksperimentē, iztēlojas, savieno daudzveidīgus elementus, ģenerē idejas un veido jaunus deju zīmējumus, paša modelētas dejas, piemēram, apvieno ielu deju izpildījumu, elementus no akrobātikas ar klasisko mūziku.
	F.V.1.3.2. Analizē, izvērtē un praktizē lietīšķās vingrošanas veidus, kas sekmē fizisko īpašību attīstību saistībā ar izraudzīto profesiju vai sporta veidu.	F.O.1.3.2. Patstāvīgi kombinē, savieno, veido un izpilda vingrinājumu kompleksus, kas nostiprina veselību un organisma darbības, lai sasniegtu izvirzītos mērķus.
		F.O.1.3.3. Atbildīgi izvērtējot situāciju, nepieciešamības gadījumos prot izmantot pašsardzības paņēmienus, ievērojot savu un citu cilvēku drošību.

<sup>1</sup> Izglītības iestāde atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam:

**Pirmajā mācību gadā** visiem skolēniem piedāvā iespēju apgūt šādus fizisko aktivitāšu veidus vispārīgajā mācību satura apguves līmenī:

\*\*\*\* vienu kustību mākslas aktivitāti, piemēram, deju, vai fizisko aktivitāti telpā;

**Otrā un trešā mācību gada** laikā skolēnu izvēlei piedāvā četrus fizisko aktivitāšu veidus, katrā no veidiem piedāvājot vismaz divas fiziskās aktivitātes:

\*\*\*\* kustību mākslas aktivitātes un fiziskās aktivitātes telpā, piemēram, dejas (modernās, balles, ielas),

lietišķās vingrošanas veidus (darba, sporta, militārā) un vispārattīstošo vingrošanu (akrobātika, atlētiskā vingrošana, pamatvingrošana);

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī

## VSK.F.Li. 1.Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā<sup>1</sup>

	Vispārīgais apguves līmenis	Optimālais apguves līmenis
<b>1.4. Āra fiziskās aktivitātes****</b>	F.V.1.4.1. Analizē, izvērtē un lieto vieglatlētikas vingrinājumu kompleksu, kurā mērķtiecīgi apvieno fizisko spēju attīstīšanu (spēku, ātrumu, izturību) un iepriekš apgūtos soļošanas, skriešanas, lēkšanas, mešanas vingrinājumus atbilstoši savām un grupas locekļu spējām un interesēm.	F.O.1.4.1. Efektīvi pārnes, apvieno un veido vieglatlētikas šķēršļu joslas (dabīgās un mākslīgi veidotās vidēs) no iepriekš apgūtiem skriešanas, lēkšanas un mešanas vingrinājumiem, izpilda tos savas fiziskās sagatavotības sekmēšanai, izvirza personiski nozīmīgus mērķus un prioritātes, kas ir nepieciešami individuālo un grupas mērķu sasniegšanai.
	F.V.1.4.2. Izvērtējot savas spējas un drošību, izvēlas un lieto atbilstošu stratēģiju noteikta attāluma veikšanai dažādās vidēs, piemēram, skrējieni apvidū, organizēts skrējieni pilsētas vidē, pārvietošanās, kurā iekļauti daudzveidīgi parkūra elementi, piemēram, lēkšana, skriešana, šūpošanās, velšanās.	F.O.1.4.2. Balstoties uz iepriekšējo pieredzi un izmantojot digitālās tehnoloģijas, atbilstoši pieejamajiem resursiem izvēlas pārvietošanās veidus, plāno un īsteno dažādas pārvietošanās veidu stratēģijas, kā arī stratēģiskās spēles dabā, kas atbilst grupas dalībnieku spējām, veselībai un aktivitātes mērķim.
	F.V.1.4.3. Lietojot dažādas kartes, piemēram, orientēšanās, aerofoto, izvēlas un veic īsāko, ātrāko, drošāko ceļu.	F.O.1.4.3. Pieņem izsvērtus, pamatotus lēmumus, lietojot dažādas kartes, piemēram, orientēšanās, aerofoto, izvēlas maršrutam atbilstošas stratēģijas un veic maršrutu atbilstoši izvirzītajam mērķim, izvērtē savu sniegumu, lai to uzlabotu.

<sup>1</sup> Izglītības iestāde atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam:

**Pirmajā mācību gadā** visiem skolēniem piedāvā iespēju apgūt šādus fizisko aktivitāšu veidus vispārīgajā mācību satura apguves līmenī:

\*\*\*\* vienu fizisko aktivitāti ārā, piemēram, pārgājienu vai slēpošanu.

**Otrā un trešā mācību gada** laikā skolēnu izvēlei piedāvā četrus fizisko aktivitāšu veidus, katrā no veidiem piedāvājot vismaz divas fiziskās aktivitātes:

\*\*\*\* āra fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešana, orientēšanās, slēpošana, nūjošana, slidošana, braukšana ar velosipēdu, skrituļslidām, došanās pārgājienos.

pārgājienos.

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī

## VSK.F.Li. 1.Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā<sup>1</sup>

	Vispārīgais apguves līmenis	Optimālais apguves līmenis
<b>1.4. Āra fiziskās aktivitātes****</b>	F.V.1.4.4. Izmantojot pieejamos pārgājiena maršrutus, izvēlas savām spējām atbilstošāko, veido kritērijus, lai visefektīvākajā veidā veiktu vienas dienas tūrisma (kājnieku) pārgājiena distanci dažādās vidēs un dažādos laikaapstākļos.	F.O.1.4.4. Sadarbojoties mazās grupās, plāno, sadala pienākumus, organizē, piedalās vairāku dienu tūrisma (kājnieku, velotūrisma vai slēpošanas) pārgājienā, izvērtē prasmju atbilstību situācijai un savu sniegumu, lai to uzlabotu.
	F.V.1.4.5. Izmantojot pieejamos resursus un apkārtējās vides objektus, veido dažādas grūtības pakāpes distances, kritiski izvērtē un pārvietojas sev piemērotākā veidā atbilstoši savām interesēm, lieto savai veselībai un drošībai atbilstošus aizsarglīdzekļus, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļdēli un/vai skrituļslidām.	F.O.1.4.5. Patstāvīgi veido snieguma kritērijus, izvērtē tos, lieto dažādas stratēģijas un taktiskos risinājumus, braucot ar velosipēdu, skrejriteni, skrituļdēli un/vai skrituļslidām, ievērojot individuālos un grupas drošības noteikumus, ciena citus satiksmes dalībniekus.
	F.V.1.4.6. Pieņem izsvērtus lēmumus atbilstoši savai veselībai, lai visefektīvāk izmantotu sev piemērotu pārvietošanās veidu dažāda reljefa un garuma distancēs. Slēpojot, nūjojot un/vai slidojot ievēro savu un citu drošību.	F.O.1.4.6. Patstāvīgi veido snieguma kritērijus, izvērtē tos, lieto dažādas stratēģijas un taktiskos risinājumus. Slēpojot, nūjojot un/vai slidojot ievēro individuālos un grupas drošības noteikumus, ciena citus dalībniekus.

<sup>1</sup> Izglītības iestāde atbilstoši klimatiskajiem apstākļiem un izglītības iestādes materiāltehniskajam nodrošinājumam:

**Pirmajā mācību gadā** visiem skolēniem piedāvā iespēju apgūt šādus fizisko aktivitāšu veidus vispārīgajā mācību satura apguves līmenī:

\*\*\*\* vienu fizisko aktivitāti ārā, piemēram, pārgājieni vai slēpošanu.

**Otrā un trešā mācību gada** laikā skolēnu izvēlei piedāvā četrus fizisko aktivitāšu veidus, katrā no veidiem piedāvājot vismaz divas fiziskās aktivitātes:

\*\*\*\* āra fiziskās aktivitātes, piemēram, skriešana, orientēšanās, slēpošana, nūjošana, slidošana, braukšana ar velosipēdu, skrituļslidām, došanās

pārgājienos.

# VESELĪBAS UN FIZISKĀS AKTIVITĀTES MĀCĪBU JOMA

6 - 8

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī

**VSK.F.Li. 1.Regulāras, sistemātiskas un daudzveidīgas fiziskās aktivitātes ir fiziskās veselības, emocionālās labklājības un veselīga dzīvesveida paradumu pamatā<sup>1</sup>**

	Vispārīgais apguves līmenis	Optimālais apguves līmenis
<b>1.5. Peldēšana<sup>2</sup></b>		F.O.1.5.1. Nopeld brīvā stilā 100 metru distanci un uz muguras 50 metru distanci, nirst tālumā un dziļumā atbilstoši savai individuālajai fiziskajai sagatavotībai un veselībai, novērtē savu peldēšanas prasmju attīstību un piedāvā priekšlikumus to pilnveidošanai.
		F.O.1.5.2. Plāno, izpilda ūdens aerobikas vingrinājumus, spēles, aktivitātes ūdenī un analizē, izvērtē to labvēlīgo un pozitīvo ietekmi uz organisma fizioloģisko, emocionālo un psiholoģisko stāvokli.

<sup>2</sup> Izglītības iestāde kādu no fizisko aktivitāšu veidiem var aizstāt ar peldēšanu vai piedāvāt to kā piekto iespēju skolēna izvēlei.

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī

VSK.F.Li.2. Fiziskā aktivitāte ir priekšnosacījums labai fiziskai un garīgai veselībai	
Vispārīgais apguves līmenis	Optimālais apguves līmenis
F.V.2.1. Regulāri iesaistās fiziskajās aktivitātēs, veicot daudzveidīgus vingrinājumus fizisko spēju sekmēšanai un veselības, tai skaitā stājas, uzlabošanai. Saskata dažādas iespējas un pieejamos resursus fizisko aktivitāšu pielāgošanai, piemēram, izvērtē oriģinālus resursus, reljefu, dabas objektus, variē veikto attālumu un tempu slodzes dozēšanai.	F.O.2.1. Ikdienā patstāvīgi plāno, īsteno, izvērtē un pielāgo fiziskās aktivitātes fizisko spēju sekmēšanai un savas veselības uzturēšanai. Izvirza personiskās izaugsmes mērķus, uzrauga to izpildi, atbilstoši variē fiziskās aktivitātes, piemēram, vingrinājumus lokanībai un mobilitātei, funkcionalitātei, izturības un spēka sekmēšanai.
F.V.2.2. Analizē un izvērtē fizisko aktivitāšu īstermiņa un ilgtermiņa ietekmi uz fizisko veselību un psiholoģisko labklājību, tai skaitā enerģijas patēriņu, vielmaiņu, orgānu sistēmu darbību, iesaistoties dažāda veida fiziskajās aktivitātēs, variējot slodzes intensitāti un ilgumu, un to saistību ar neinfekcijas slimību profilaksi (piemēram, cukura diabētu, skeleta muskuļu un saistaudu sistēmas slimībām).	F.O.2.2. Pēta, analizē, lieto, mēģina un saskata atšķirības, kā arī spēj izraudzīties sev atbilstošāko un interesantāko fiziskās sagatavotības programmas veidu, lai sasniegtu individuālos mērķus (piemēram, jauniešu populārākās fiziskās sagatavotības programmas, vingrinājumi, līdzekļi, metodes).
F.V.2.3. Pēta, analizē un izvērtē sabalansēta, fiziskajām aktivitātēm un dzīvesveidam atbilstoša uztura lietošanas principus un ieradumus, tai skaitā izvērtē uztura bagātinātāju lietošanas lietderību un iespējamus riskus, un pieņem izsvērtus lēmumus savas veselības nostiprināšanai.	F.O.2.3. Pēta, izvērtē un reflektē par savam dzīvesveidam un fiziskajām aktivitātēm atbilstošu uzturu, veido saviem mērķiem un vajadzībām atbilstošu plānu.
F.V.2.4. Mācās lietot daudzveidīgus aktīvās un pasīvās relaksācijas vingrinājumus (elpošanas vingrinājumi, muskuļu relaksācijas vingrinājumi, vizualizācija mērķa izvirzīšanai un stresa vadīšanai) savai veselībai, pašsajūtai, pašizpaušmei un sociālajai saskarsmei.	F.O.2.4. Prasmīgi izvēlas, lieto un aktīvi meklē sev atbilstošākos aktīvās un pasīvās relaksācijas vingrinājumus un reflektē par to ietekmi uz savu veselību, pašsajūtu, pašizpaušmi un sociālo saskarsmi.
F.V.2.5. Mācās stresa pārvaldīšanas un konfliktu risināšanas stratēģijas, lieto tās, lai patstāvīgi kontrolētu savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā.	F.O.2.5. Patstāvīgi izvēlas, lieto stresa un konfliktu risināšanas stratēģijas un reflektē par to ietekmi uz savu spēju patstāvīgi kontrolēt savas emocijas, domas un uzvedību gan individuāli, gan darbojoties grupā fizisko aktivitāšu laikā.
F.V.2.6. Izmantojot pieejamos datus un veicot situācijas izpēti vienaudžu vidū, analizē jauniešu ar veselību saistītus ieradumus, spriež par iespējamām sekām, veido ieteikumus sev un vienaudžiem un aktīvi līdzdarbojas veselību veicinošās aktivitātēs skolā.	F.O.2.6. Veic novērojumus par savām darbībām noteiktā laikposmā saistībā ar uzturu, dienas režīmu, fizisko aktivitāti un cita veida darbībām, analizē tās un izdara secinājumus par šo darbību ietekmi uz pašsajūtu un psiholoģisko labklājību, izvirza mērķus un identificē darbības veselību veicinošu ieradumu nostiprināšanai, tai skaitā noskaidro, kur griezties pēc papildu informācijas vai palīdzības, ja tāda nepieciešama.

Plānotie skolēnam sasniedzamie rezultāti vispārējā vidējā izglītības standartā, beidzot vispārīgā vai optimālā apguves līmenī

## VSK.F.Li.3. Drošību un veselību ietekmē gan paša izsvērti lēmumi, apzinoties varbūtējos riskus un izvērtējot savu rīcību, gan gatavība atbilstoši reaģēt negaidītās un nepazīstamās situācijās

Vispārīgais apguves līmenis	Optimālais apguves līmenis
F.V.3.1. Izvērtē un rīkojas atbilstoši apkārtējās vides situācijai, piemēram, pārvietojoties pa velosliedzēm, pa marķētu slēpošanas distanci, pa skrituļošānai atvēlētām vietām, tādējādi samazinot iespējamo traumu risku.	
F.V.3.2. Analizē un izvērtē situācijas, ja negribēti novirzās vai pazaudē pareizo ceļu vai virzienu (apmaldoties svešā pilsētā, mežā, sniegunā u. tml.), apzinās savus spēkus un resursus, patstāvīgi pieņem izsvērtus lēmumus savai drošībai un atbilstoši rīkojas.	
F.V.3.3. Dzīvībai kritiskās situācijās pieņem lēmumus savai un cietušā drošībai, nodrošina cietušā aprūpi, tai skaitā traumu gadījumā, un sniedz pirmo palīdzību, piemēram, neatstāj cietušo vienu pirms neatliekamās medicīniskās palīdzības ierašanās, nogulda cietušo stabilā sānu pozīcijā, aptur asiņošanu u. tml.	
F.V.3.4. Spēj identificēt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, tai skaitā valsts aizsardzības apdraudējuma gadījumos, veic preventīvus drošības pasākumus, identificē drošas rīcības soļus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas, un atbilstoši rīkojas.	