

# Digitālo lietotņu izmantošana mācību priekšmeta *Sports un veselība* satura apgūvē

**Inese Bautre- Skola 2030 mācību jomas Veselība un fiziskās aktivitātes vecākā eksperte;**

**Romāns Slusarčuks - 86.vidusskolas sporta skolotājs, Skola 2030 eksperts;**

**Maija Priedīte – Valmieras Valsts ģimnāzijas skolotāja, Skola 2030 eksperte**

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



Valsts izglītības satura centrs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Nodarbības plāns

- Ievads.
- E-kursu paraugs mācību priekšmetā Sports un veselība.
- Digitālo lietotņu izmantošana jomas sasniedzamā rezultāta apgūšanai.
- Digitālo lietotņu pieejamība un izmantošana.
- Darbs grupās - savstarpēja pieredzes apmaiņa ar labās prakses piemēriem.
- Atgriezeniskā saite par nepieciešamo atbalstu skolotājiem mācību satura apgūvē.

# E-kursu paraugs mācību priekšmetā *Sports un veselība*

Romāns Slusarčuks  
86.vidusskolas sporta skolotājs  
Skola 2030 eksperts

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



Valsts izglītības satura centrs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Digitālo lietotņu izmantošana jomas sasniedzamā rezultāta apgūšanai

Inese Bautre

Skola 2030 mācību jomas Veselība un fiziskās  
aktivitātes

vecākā eksperte

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

# Izaicinājumi ieviešanā

Mācību satura apguvei izmantojamie mācību līdzekļi?



# Digitālo lietotņu pieejamība un lietošana

Maija Priedīte  
Valmieras Valsts ģimnāzijas skolotāja  
Skola 2030 eksperte

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



Valsts izglītības satura centrs

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

# Viedierīces

- Viedtelefons;
- Viedpulksteņi;
- Viedās aproces;
- Planšetdatori.

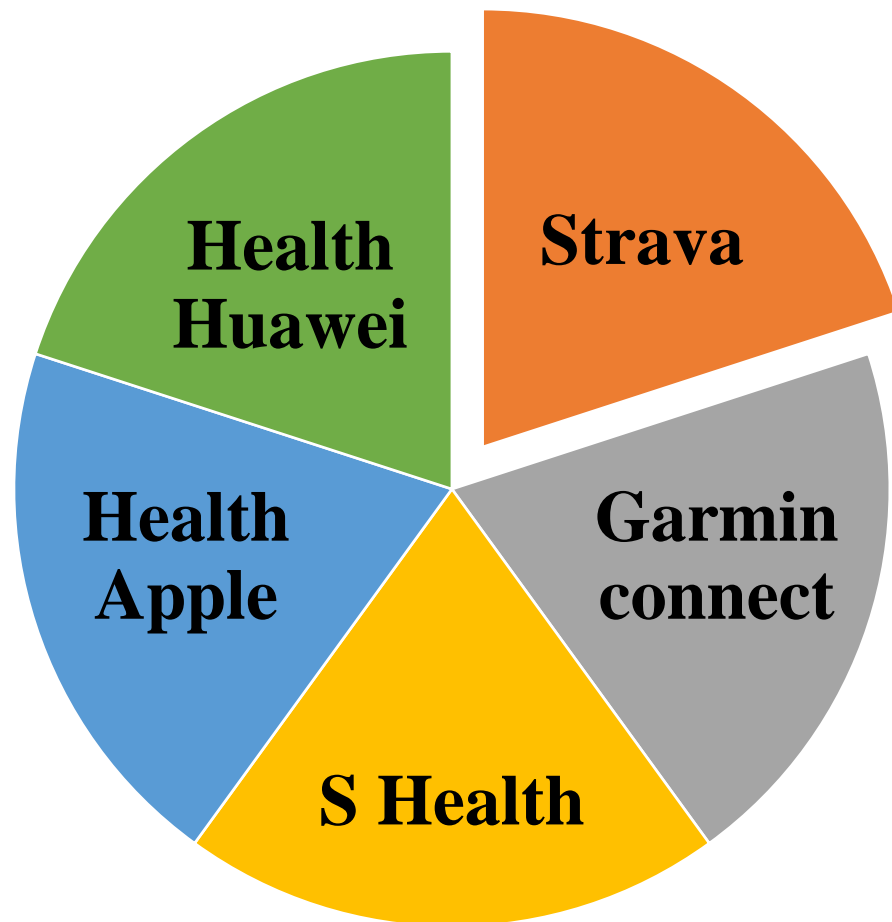
Tos ir ērti savienot ar viedtālruniem un tie sniedz lietotājam iespēju sekot līdz ikdienas aktivitātes, nolasīt sirds ritmu.

# Viedtelefons

- Tīmekļa vietne, sociālais tīkls un mobile lietotne, kuru izmanto, lai sekotu fiziskām aktivitātēm ar GPS palīdzību, kura darbojas kā lietotne mobilajā tālrunī, fiksējot fiziskās aktivitātes;
- **“Strava” izmanto** - slodzes fiksēšanai un izvērtēšanai, nodrošina iespēju reģistrēt un analizēt ar sportiskajām aktivitātēm saistītos datus, piemēram, skriešanas treniņa laiku, ātrumu, veikto attālumu, maršrutu, pulsu, patērētās kalorijas u.tml.

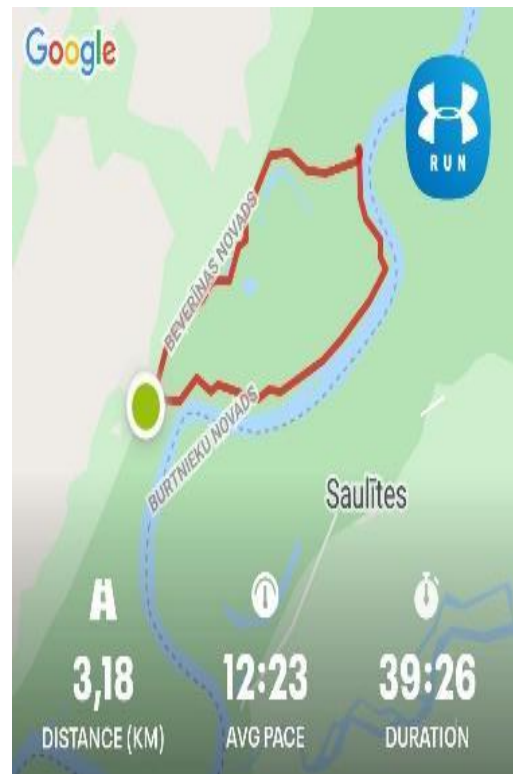


# Populārākās lietošanas



- Fit Bit
- My Fit
- Finess Apple
- Polar Flow
- Runkeeper
- Pacer

# Piemēri no audzēkņu darbiem



# Izvērtē, salīdzini, veic secinājumus

	Pulss (reizes/min).				
Datums. Veiktais maršruts, attālums/ soļu sk.	pirms fiziskās aktivitātes	Pēc veiktajām 15 m	30 sek. pēc slodzes	2 min. pēc slodzes	Novērtē pulsa biežuma izmaiņas, salīdzini un izvērtē.
3,5 km ejot	<b>72</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	

	1.	2.	3.	4.	5.
4 km skrējiens	<b>68</b>	<b>148</b>	<b>166</b>	<b>84</b>	

	1.	2.	3.	4.	5.
7 km skrējiens	<b>80</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>82</b>	

# Fitnesa lietotņu tipi

- Telefonā atrodas pēc noklusējuma (S Health, Healthh Apples);
- Gudro pulksteņu aplikācijas (Garmin Connect, FitBit);
- Aplikācijas, kur reģistrēt treniņus, vingrinājumiem (S Health);
- Aplikācija konkrētas prasmes apgūšanai, mērķa iegūšanai.

# Viedo pulksteņu un aproču funkcijas

- GPS - globālā pozicionēšanas sistēma, kura nosaka objekta atrašanās vietu, pārvietošanās ātrumu un virzienu;
- Kompass;
- Modinātājs;
- sirdsdarbības sensors;
- pedometrs (soļu skaitītājs);
- miegā pavadītā laika uzskait;
- viedtālruņa paziņojumi (SMS, e-pasts, zvani, aplikācijas);
- sadedzināto kaloriju uzskait;
- akcelometrs, barometrs u.c.

Funkcijas iespējams variēt un papildināt, izmantojot aplikāciju veikalu.

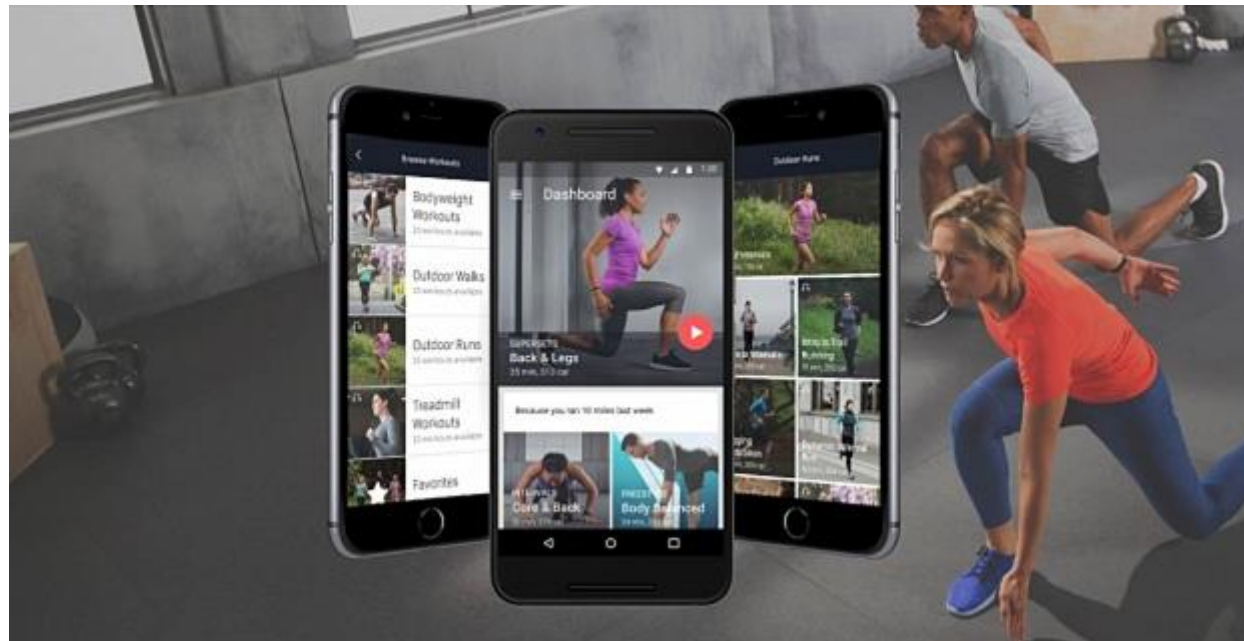
# Mobilā lietotne palīdzēs sasniegt nospraustos mērķus

- Android, iOS bez maksas

Ietver audio apmācības, lai pārslēgtu vingrinājumu, vai arī skatīties video), nodrošinot lietotājiem bagātīgu treniņu klāstu dažādiem fitnesa līmeņiem un intensitātei.



- *Nike Training Club ir bezmaksas aplikācija, kurā pieejama plaša bibliotēka ar dažādiem vingrinājumiem, kas paredzēti atsevišķām ķermeņa zonām vai konkrētiem treniņu mērķiem*



# Fitnesa lietotnes piedāvā

- video treniņus *online* režīmā dažādiem prasmju līmeņiem un visām iespējamajām muskuļu grupām;
- svarīgi, ka visus treniņus veidojuši sertificēti treneri;
- lietotnē vari sekot līdz savam progresam;
- 3D formātā izpētīt precīzu vingrinājuma attēlojumu;
- iepriekš ieplānot paredzētās nodarbības;
- var fiksētu savu fizisko aktivitāti aizvadītajos treniņos un rezultātu.



# Lietotnes ceļojuma plānošanai, pārgājieniem, orientēšanās aktivitātēm

1. Wikiloc <https://www.wikiloc.com/wikiloc/map.do?lt=57.157559&ln=24.952880&z=7&k=1&act=>

2. My Trails <https://www.frogsparks.com/>

3. MOBO <http://mobo.osport.ee/>

4. GPS Orienteering <http://www.hippsomapp.se/?lang=en>

5. Pēc fiziskās aktivitātes telefonos vai pulksteņos reģistrētos GPS ar Globālajām kartēm var savienot šajā programmā:

Quick route <http://www.matstroeng.se/quickroute/en/>

6. Latvijas Orientēšanās federācijas izveidotā app orientēšanās spēlēm skolās, klubos, sacensībās... Rogainings.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=lv.mesolutions.rogaining&hl=lv>

# Privātuma politika

Vispārīgā datu aizsardzības regula 2018.g.25.maijs.

- Rūpīgi izlasiet noteikumus un izvēlieties sev izdevīgākos privātuma iestatījumus, lai interneta platformas neapstrādātu un neizpaustu trešajām personām datus, kurus nevēlaties kopīgot.

# WhatsApp

- Jaunā Eiropas savienības datu regula nosaka, ka no 2018.gada maija aplikāciju **drīkst lietot no 16 gadu** vecuma, līdzšinējo 13 gadu vietā.
- WhatsApp jaunais vecuma ierobežojums **ir spēkā tikai Eiropā**. Citviet pasaulē to varēs brīvi lietot no 13 gadu vecuma.

**Ja lietotni izmanto gados jaunāki bērni, atbildību uzņemas viņu vecāki.**

# LU projekts “DigiKlase”

## Projekta mērķis:

atbalstīt Latvijas skolotājus, izstrādājot digitālu platformu, kurā apkopoti daudzveidīgi mācību līdzekļi, kas skaidro un atbalsta tehnoloģiju bagātināta mācību procesa īstenošanu.

Projekta ietvaros tiek izstrādāta digitālā platforma daudzveidīgu digitālo mācību materiālu apkopošanai un klasificēšanai.

# Cilpo.lv

Aktīvas erudīcijas spēles ko spēlēt dažādos apstākļos jebkādā kompānijā



Vai zināji, ka [@cilpolv](#) interaktīvās pastaigu spēles var spēlēt jebkur pasaulē?

**Piemēram**, Piedāvājam saģērbties silti un doties pastaigā, lai risinātu "Cilpojam Ziemā" spēles jautājumus.

❄ Šoreiz par ziemu un visu, kas saistīts ar to. Spēle ir nedaudz īsāka kā ierasts, lai arī jūsu viedtālrunis iztur pastaigu.

6 cilpas (30 dažādi jautājumi, uzdevumi), apmēram 6 km, jauni jautājumi ik pēc 80 - 120 metriem!!!

**Savstarpēja pieredzes apmaiņa ar  
labās prakses piemēriem.**  
Kādos mācību priekšmeta Sports un  
veselības moduļos jūs izmantotu/ vai  
izmantojat digitālās lietotnes?

Darbs grupās-10 minūtes

**Atgriezeniskā saite par  
nepieciešamo atbalstu skolotājiem  
mācību satura apgūvē**

Grupu vadītāji informē par grupas  
viedokli

# Paldies!

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