

LABĀS PRAKSES PIEMĒRS

Māc.priekšmets Sports un Veselība

10.klase
PELDĒŠANA

OVĢ sporta skolotāja Daina Sergejeva

18.03.2021.

Sports un veselība pamatkursa modulis

PELDĒŠANA (V)

Apgūstamās tēmas (apakštēmas)

1. Drošas rīcības prasmes apgūšana ūdenī;
(peldbaseinā, atklātajos ūdeņos);
2. Peldētprasmes (gan teorētiko, gan praktisko
iemaņu apgūšana).

**«PELDĒTPRASME ir dzīvību saglabājoša
prasme»**

TĒMAS APGUVĒ - attālinātajā mācību procesā

- Paredzētas no 4.- 6.mācību stundām.
- Moduļa sasniedzamais rezultāts:

Darbojas daudzveidīgās fiziskajās aktivitātēs ūdenī, analizē un izvērtē to pozitīvo ietekmi uz organisma fizioloģisko, emocionālo un psiholoģisko stāvokli. (F.O.2.4.) • Izspēlē un modelē dažādas iespējamās bīstamās situācijas ūdenī, plāno soļus, kā rīkoties konkrētā gadījumā, ievērojot savu un citu drošību. (VSK.F.Li.3.)

- Attīsta ieradumus peldēties tikai iepriekš izpētītās ūdenstilpēs un oficiālās peldvietās, izvērtējot iespējamos riskus, pieņemt lēmumus un rīkoties droši (neskriet ūdenī sakarsušam, nelēkt ūdenī uz galvas, vienmēr uzvilkt glābšanas vesti, gatavojoties braukt laivā, jahtā vai ar ūdens motociklu

Palīgs pedagogiem (materiāli) - kvalitatīva un jēgpilna mācību procesa organizēšanai.

1. Esi zinošs - Peldēt.lv (peldet.lv)

- Video - Droši peldēt (drošība peldbaseinā, drošība pludmalē;
- Padomi drošībai ūdenī;
- Kapēc noteikti ir jāpeld!!!
- Lai palielinātu spēju izdzīvot ir nepieciešmi visi 15.pamatelementi jeb ūdens kompetences 15 pamatelementi

«AS - tiek izveidota google veidlapa, kuras jautājumi balstās uz video materiāliem, ko skolniekiem ar pašvadītu mācīšanos bija jāapgūst.»

Palīgs pedagogiem (materiāli) - kvalitatīva un jēgpilna mācību procesa organizēšanai.

2. Peldētprasmes (gan teorētiko, gan praktisko iemaņu apgūšana) – starppriekšmetu saikne – angļu val.

- Video materiāli pārvietošanās ūdenī, peldētprasmes apguvei.

<https://www.youtube.com/watch?v=QGZ8rIy-YtI&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=5HLW2AI1Ink>

<https://www.youtube.com/watch?v=JghqyliWwb4&t=1s>

- Teorētiskais materiāls

<http://www.udensfitness.lv/peldesanas-stili-pieaug.html>

- **«AS - Stundas tēma: Teorētiskās zināšanas. Iepazīšanās ar peldēšanas stiliem - google dokuments, izvedots katram skolniekam.»**

[2020_2021\attālinātā_mācīšanās\Peldēšanas stili_md\10.kl._pel.stili_m.d..docx](#)

DROŠĪBA IR JĀUZSKATA KĀ
IEGULDĪJUMS, NEVIS KĀ IZMAKSAS!!!!

<https://peldet.lv/pedagogu-kursi/>