Riteņbraukšanas prasmes (Bikeability)

Ilgums: 4 nodarbības (kopā 7 stundas)
Dalībnieku vecums: 15 gadi (vidusskolas 2. klase)
Mācību priekšmets: sports

Labklājības joma: fiziskā

Aktivitāte veicina:
• stresa pārvaldību
• izpratni par mentālo labklājību
• vērtību izglītību
• pozitīvas mijiedarbības un sadarbības veicināšanu skolēnu vidū
• iekļaujošas izglītības veicināšanu
• ceļu satiksmes drošības izglītību

Skolēnu līdzdalība: augsta
Īstenošanas iespējamība skolotājiem: vidēja

Materiāli: riteņbraukšanas ekipējums (velosipēds, ķivere, atstarojošā veste, velosipēda remonta komplekts, pirmās palīdzības aptieciņa), skolā pieejamais sporta inventārs (konusi), vizuālie atbalsta materiāli un kartītes, pieeja sporta zālei un reālai satiksmes videi ārpus telpām.

Apraksts:
Šī aktivitāte ir sporta mācību temats par pilsētvides riteņbraukšanu, pielāgots vidusskolas skolēniem. Programmas mērķis ir uzlabot braukšanas prasmes pilsētvidē, motivāciju un veselīga dzīvesveida paradumus.

Aktivitāte tika iekļauta sporta mācību programmā 4 nodarbībās: 2.–4. nodarbība ilga 120 minūtes. Pirmā nodarbība (60 minūtes) bija teorētiska – skolēni tika iepazīstināti ar velosipēda lietošanas ieguvumiem un nozīmi. Otrajā nodarbībā (120 minūtes) skolēni pilnveidoja braukšanas prasmes skolas sporta infrastruktūrā. Pēc veiksmīgas šīs nodarbības pabeigšanas trešajā nodarbībā (120 minūtes) prasmes tika izmantotas reālā satiksmes vidē. Ceturtajā nodarbībā (120 minūtes) skolēni kļuva par "skolotājiem" jaunākiem skolēniem, demonstrējot apgūtās prasmes.

Pieredze testēšanas laikā:
Skolēni ziņoja par augstu prieku, motivāciju un līdzdalību. Īpaši tika novērtēta iespēja droši braukt ceļu satiksmē un aktivitāšu novitāte salīdzinājumā ar tradicionālajām sporta stundām. Skolotājs uzsvēra programmas nepieciešamību un pozitīvo ietekmi uz skolēnu iesaisti, attieksmi un mācīšanos par fiziskajām aktivitātēm un veselību.

Uzzini vairāk: detalizēts programmas, nodarbību un vērtēšanas apraksts pieejams norādītajā materiālā.

Līdzfinansē Eiropas Savienība

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]

BRIDGE

Building Resilient compulsory schools through an Integrated and EmpowerinG approach to well-being

Līdzfinansē Eiropas Savienība

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.
[Pr. number: 2023-1-SE01-K220-SCH-000159394]