

## 4.2.2. IETEIKUMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI



---

#### 4.2.2. IETEIKUMI FIZISKO AKTIVITĀŠU VEICINĀŠANAI

Fiziskā aktivitāte tiek definēta kā jebkura ķermeņa kustība, ko rada skeleta muskuļi, kurai nepieciešams patērēt enerģiju. Fizisko aktivitāšu trūkums pieaugušajiem noteikts kā ceturtais nozīmīgākais mirstības riska faktors (6% nāves gadījumu visā pasaulē)<sup>24</sup>.

Zinātniskie pierādījumi liecina, ka fiziskās aktivitātes sniedz būtisku ieguvumu bērnu un jauniešu veselībai. Atbilstošs fizisko aktivitāšu līmenis palīdz nodrošināt veselu balsta un kustību orgānu sistēmu, veselīgu sirds un asinsvadu un elpošanas orgānu sistēmu, tas pozitīvi ietekmē arī koordināciju un kustību kontroli, veicina normāla ķermeņa svara uzturēšanu. Turklāt fiziskās aktivitātes ir saistītas ar psiholoģiskiem ieguvumiem, palīdz sociālajā attīstībā, nodrošina pašizpausmes iespējas, pašapziņas celšanu, sociālo mijiedarbību un integrāciju<sup>25</sup>. Bērniem un pusaudžiem vecumā no 5 līdz 17 gadiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vismaz 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes, lielākoties aerobas, fiziskās aktivitātes un vismaz 3 dienas nedēļā ieteicams veikt augstas intensitātes, tostarp, muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes. Svarīgi ir ierobežot mazkustīgi pavadīto laiku, īpaši ekrānlaiku atpūtas periodos<sup>21</sup>.

Kopumā vidējais dienu skaits nedēļā, kurās skolēni ir bijuši aktīvi vismaz 60 minūtes, salīdzinot ar iepriekšējo aptauju rezultātiem, nav būtiski mainījušies – 2022. gada dati liecina, ka tās ir tikai 4,02 dienas. Meitenes pēdējās nedēļas laikā bijušas pietiekami fiziski aktīvas vidēji 3,84 dienas, bet zēni – 4,21 dienas. Dati liecina, ka ar pietiekamu fizisko aktivitāti (katru dienu vismaz 60 minūtes dienā) pēdējās nedēļas laikā ir nodarbojušies kopumā tikai 18,1% skolēnu (21,6% zēnu un 14,6% meiteņu). Salīdzinot pa dzimumiem, zēniem pietiekamas fiziskās aktivitātes īpatsvars ir augstāks nekā meitenēm<sup>21</sup>.

Brīvajā laikā 1–3 stundas un 4–6 stundas nedēļā sporta un/vai deju nodarbības apmeklē teju puse 1. un 3. klases skolēnu – attiecīgi 46,3% un 46%<sup>22</sup>.

Fizisko aktivitāšu veikšanu skolēnu vidū kavē pašmotivācijas trūkums, nepārlicinātība par savām spējām un bailes par ņirgāšanos no vienaudžu puses, klases līderu viedoklis par fiziskajām aktivitātēm, liels uzdoto mājasdarbu apjoms, pozitīva uzmundrinājuma vai atbalsta trūkums no vecākiem. Pieaugot viedierīču lietošanas biežumam, samazinās vēlme skolas starpbrīžos nodarboties ar fiziskām aktivitātēm. Vairāk nekā puse (53%) skolēnu norāda, ka starpbrīžos izmanto viedierīces<sup>26</sup>.

## Aktivitātes fizisko aktivitāšu veicināšanai izglītības iestādē

Plānojot un īstenojot aktivitātes izglītības iestādē fizisko aktivitāšu veicināšanai, svarīgi pievērst uzmanību 5 pamata pīlāriem:

- ❖ mācību stundu "Sports un veselība" vadīšanai atbilstoši mācību programmai;
- ❖ dinamisko kustību paužu ieplānošanai citu mācību stundu laikā;
- ❖ ģimenes, vietējās kopienas un pašvaldības iesaistīšanai (piemēram, rīkot pārgājienus kopā ar izglītojamo vecākiem, sadarbībā ar pašvaldību organizēt sporta un veselības dienas u. tml.);
- ❖ izglītības iestādes darbinieku iesaistīšanai gan organizējot, gan piedaloties fizisko aktivitāšu pasākumos;
- ❖ dažādu ārpusklases nodarbību un pulciņu programmu īstenošanu izglītības iestādē.



### 1. Fizisko aktivitāšu atbalstošas vides veidošana izglītības iestādē.

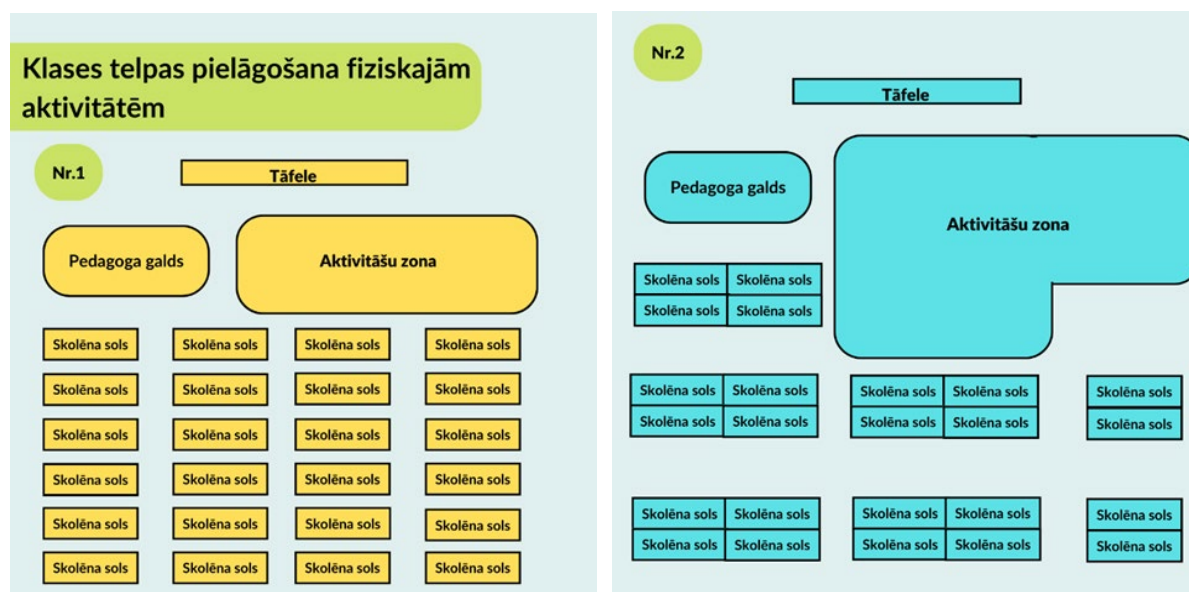
Fiziskās aktivitātes atbalstošas vides un infrastruktūras veidošana un attīstīšana izglītības iestādē ir viens no galvenajiem priekšnoteikumiem izglītojamo motivācijas un ikdienas fizisko aktivitāšu līmeņa paaugstināšanai. Atbalstošas infrastruktūras veidošana

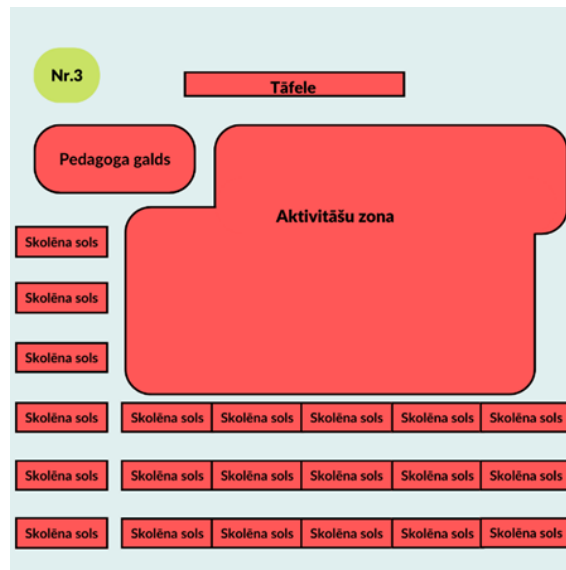
uzskatāma arī par vienu no prioritātēm, kas veicinātu aktīva transporta pielietojanu (piemēram, velosipēda izmantošanu nokļūšanai izglītības iestādē).

### **Piemēri fizisko aktivitāšu veicinošas infrastruktūras veidošanai izglītības iestādēs un to apkārtnē:**

- ❖ velosipēdu novietņu statīvu izvietošana izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ bērnu rotaļu laukuma labiekārtošana izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ āra trenāžieru/sporta kompleksa uzstādīšana izglītības iestādes teritorijā;
- ❖ āra klases (lapenes) iekārtošana mācību stundu un ārpusstundu aktivitāšu īstenošanai svaigā gaisā;
- ❖ „klasīšu” vai citu rotaļu grafiskie attēlojumi uz izglītības iestādes grīdām fiziski aktīvu starpbrīžu pavadīšanas veicināšanai;
- ❖ izglītības iestādes sporta zāles un/vai sporta laukuma labiekārtošana, modernizēšana;
- ❖ deju stūrīša izveide (vieta iestādē, kurā atkarībā no izglītības iestādes finanšu resursiem pieejami ekrāni, kuros tiek demonstrēti deju soļi, plakāti vai baneri ar kustību un deju soļu attēliem, aprakstiem, kā arī iespēju robežās – interaktīva deju grīda vai citi palīgīdzekļi);
- ❖ mācību telpas izkārtojuma pielāgošana, lai tajā būtu pieejama aktivitāšu zona, kurā bērni var kustēties, spēlēt, dejot, vingrot.

### **Piemēri mācību telpas izkārtojumam:**





**Labs piemērs!** Somijā tiek īstenota programma – „Skolas kustībā” (angl. “Schools on the move”). Programmas ietvaros ir izveidots fizisko aktivitāšu komplekss, lai veicinātu skolēnu fizisko aktivitāti, piemēram, velobraukšana un iešana kājām uz izglītības iestādi, aizstājot skolas autobusu. Šajā iniciatīvā ir iesaistīta grupa vecāku, vecvecāku un pedagogu, kuri izveido noteiktu maršrutu uz izglītības iestādi, ļaujot ģimenēm doties dienas gaitās kopā.

#### VAIRĀK INFORMĀCIJAS:

- ❖ Promoting Active Modes of Transport. Interreg Europe. [https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/inline/TO4\\_PolicyBrief\\_Active\\_Modes](https://www.interregeurope.eu/sites/default/files/inline/TO4_PolicyBrief_Active_Modes)
- ❖ Active for Life. <https://activeforlife.com/pedal-powered-bicycle-bus/>
- ❖ This School Bus Lets Kids Bike to Class. <https://www.bicycling.com/news/a20046469/-49/>
- ❖ Finnish schools on the move. <https://schoolsonthemove.fi/>

## 2. Dinamisko paužu ieviešana.

Dinamiskās pauzes ir 2–3 minūšu gari vingrojumu bloki mācību stundu laikā. To ieviešana ikdienā sniedz daudzveidīgus ieguvumus skolēniem – pārtrauc vienveidīgo sēdēšanas pozu, noņem spriedzi muguru stabilizējošiem muskuļiem, uzlabo elpošanu, asinsriti, samazina nogurumu un atjauno koncentrēšanās spējas mācībām.

**Vingrinājumu un kustību idejas, kuras var tikt īstenotas dinamiskās pauzītes laikā:**

Pagriešanās uz sāniem ar ķermeņa augšdaļu	Solis sānis, solis klāt uz labo un kreiso pusi	Soļošana uz vietas vai ar nelielu virzību
Roku riņķošana (plaukstu, elkoņu un plecu locītavās)	Augsti pacelt ceļos saliekta kājas (soļošanas kustība)	Ar elkoni pieskarties pretējam ceļgalam
Noliekšanās ar ķermeņa augšdaļu uz priekšu, atpakaļ un uz sāniem	Izklupieni uz priekšu un uz sāniem	Pietupieni, palēcieni

- ❖ **Vingrojumi ar krēslu.** Krēslus atbīdīt nost no galda. Bērniem apsēsties taisni, potītes turot kopā, un iztaisnot un saliekt kājas ceļos, atkārtojot to 20 reizes. Bērniem nostāties aiz krēsla un, pieturoties pie krēsla atzveltnes, iztaisnotu labo kāju pacelt sānis 20 reizes. Atkārtot to pašu ar kreiso kāju.
  - ❖ **Kartišu spēle.** Sagatavojiet kartītes, kurās norādītas dažādas aktivitātes (lēkāšana uz vietas, skriešana uz vietas, pietupieni, izklupieni u. c.). Katrs bērns izvēlas vienu kartīti un izpilda norādīto aktivitāti 20 sekundes. Pēc tam bērni samainās ar kartītēm ar blakussēdētāju un izpilda arī šo aktivitāti 20 sekundes. To atkārti, mainoties ar kartītēm 5 reizes.
- AKTIVITĀŠU IDEJAS MEKLĒJIET ARĪ ŠEIT:**  
[https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-11/5\\_lidz\\_6\\_VM\\_kartinas.pdf](https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2019-11/5_lidz_6_VM_kartinas.pdf)
- ❖ **Viktorīna.** Sagatavojiet vairākus apgalvojumus mācību priekšmeta tēmas kontekstā, kurus nolasīt bērniem. Ja apgalvojums ir patiess, bērniem 15 sekundes jālēkā, savukārt, ja apgalvojums ir nepatiess, bērniem ar rokām jāaizsniedz kāju pirkstu gali (kustības var tikt mainītas).
  - ❖ **Uzraksti savu vārdu.** Izmantojot izstieptu rādītājpirkstu kā iedomātu zīmuli, bērnam gaisā jāuzraksta savs vārds ar milzīgiem burtiem. Šo pašu vingrinājumu var atkārtot, izmantojot citas ķermeņa daļas: elkoni, ceļgalu, degungalu, galvu.
  - ❖ **Piecelšanās vārdi.** Izvēlieties kādu dziesmu, kurā vārdi atkārtojas un sākas ar to pašu burtu. Dziedot dziesmu, katru reizi, kad tiek minēts vārds ar konkrēto burtu, bērniem jāpieceļas un jāapsēžas.

- ❖ **Vilcieniņš.** Lieciet bērniem nostāties rindā vienam aiz otra un uzlikt rokas uz priekšā stāvošā bērna pleciem vai vidukļa. Mūzikas pavadījumā vediet bērnus pa klases telpu.
- ❖ **Nomierināšanās.** Lai mazinātu sasprindzinājumu, lieciet bērniem veikt šādus vingrinājumus – stiepties pretim debesīm, aizsniegt kāju pirkstgalus, lēni aplot galvu, rokas. Katru no vingrinājumiem nepieciešams izpildīt 15–20 sekundes.
- ❖ **No rokas rokā.** Lieciet bērniem pašiem izdomāt kādu aktivitāti, kuru ir iespējams veikt klasē.



**Labs piemērs!** *Lai motivētu un radītu iespēju skolēniem būt fiziski aktīviem, kopš 2013. gada Dānijas pamatskolās un vidusskolās katru dienu 45 minūtes tiek veltītas fiziskajām aktivitātēm. Aktivitātes ir integrētas mācību procesā vai sporta stundās. Izglītības iestādēm tiek izsniegti dažādi ar fiziskajām aktivitātēm saistīti informatīvie materiāli un tiek organizētas speciālistu vadītas nodarbības<sup>27</sup>.*

### 3. Vecāku iesaiste izglītojamo fizisko aktivitāšu veicināšanā.

Vecākiem ir būtiska loma bērnu fizisko aktivitāšu veicināšanā, jo īpaši – jaunākā vecuma bērniem. Nozīmīgākais faktors, kas ietekmē to, vai bērni ir fiziski aktīvi, ir tieši vecāku rādītais piemērs. Tāpēc vecāku izglītošana par to, cik nozīmīgas ir fiziskās aktivitātes bērnu ikdienā, ir ļoti būtiska. Vecāki ir jāmodina ierobežot laiku, ko bērni pavada pie televizora vai datora ekrāna, tā vietā plānojot kopīgu brīvo laiku visai ģimenei, kas ietver fiziskas aktivitātes, piemēram, ģimenes braucienu ar velosipēdiem vai pārgājienu.

#### Idejām:

- ❖ organizējiet ģimeņu sporta spēles, veicinot saliedēšanos un kopīgi pavadītu aktīvu brīvo laiku;
- ❖ organizējiet tematiskus pārgājienus ģimenēm, piemēram, „Tēviem ar dēliem”, „Vecākiem ar bērniem” u. c.;
- ❖ organizējiet fizisko aktivitāšu nodarbības vecākiem ar bērniem, piemēram, komandu sporta spēles, orientēšanās pasākumus izglītības iestādes apvidū;
- ❖ izglītojiet un iepazīstiniet vecākus ar ārpusstundu nodarbību pieejamību izglītības iestādē un fizisko aktivitāšu nozīmi bērna ikdienā;
- ❖ aiciniet izglītības iestādes vecāku sapulcēs speciālistu, kas informētu par fizisko aktivitāšu nozīmi, pareizu slodzes sadalījumu un piemērotākajiem fizisko aktivitāšu veidiem un piemēriem dažādām bērnu vecuma grupām.

#### **4. Skolēnu iesaistīšana sabiedriskajās aktivitātēs.**

Izglītības iestādes, t. sk., personāls, skolēni, pašvaldība, vietējās sabiedriskās organizācijas var tikt iesaistītas periodiskos, tematiskos un kopējos sabiedriskos darbos, tādējādi gūstot labumu gan sev, gan kopienai un apkārtējai teritorijai. Piemēram, skolas/apkārtnes sakopšanas talkas, dalība vietējo lauksaimnieku un zemnieku darbos, līdzdalība publisko pasākumu organizēšanā kā brīvprātīgajiem u. tml., kas varētu tikt atalgots un motivēts no pašvaldības puses, piemēram, ar atzinības rakstiem.

#### **5. Interesešu izglītības attīstīšana un veicināšana.**

Dažādi ar sportiskām aktivitātēm saistīti interesešu izglītības pulciņi ir iespēja veicināt fiziskās aktivitātes ieinteresēto bērnu un jauniešu vidū. Būtiski ir veidot interesešu izglītības pulciņus tā, lai to daudzveidība izglītības iestādē būtu atbilstoša katras vecuma grupas iespējamajām interesēm un vecumposmam. Šādi pulciņi var būt, piemēram, deju, ritmikas, aerobikas, komandas sporta spēļu (basketbola, florbola, volejbola, frīsbija), orientēšanās – ar vai bez sacensību ievirzes. Iespēju robežās var tikt organizēti arī starpskolu fizisko aktivitāšu pasākumi un sacensības<sup>28</sup>. Tāpat iespēja izglītojamajiem tikties pēc stundām izglītības iestādes sporta būvēs, laukumos un nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, kā arī izmantot iestādes sporta inventāru var būt labs veids, kā veicināt optimālu fizisko aktivitāšu apjomu ikdienā.

#### **6. Pagarinātās dienas grupas darba organizēšana, veicinot fiziskās aktivitātes.**

Pagarinātās dienas grupas darbu vēlams organizēt tā, lai tajā nodrošinātu arī fiziski aktīvu laika pavadīšanu (piemēram, bērnus iesaistot rotaļās ārā, spēlēs, veidojot sportiskas viktorīnas vai ļaujot bērniem pašiem piedāvāt un organizēt dažādas kustību aktivitātes).

#### **7. Programmas "Sporto visa klase" nodrošināšana izglītības iestādēs.**

Projekts „Sporto visa klase” īsteno Latvijas Olimpiskās komitejas (LOK) misiju – olimpiskās kustības ideālu un Latvijas sportistu augsto sasniegumu vērtību nostiprināšanu sabiedrībā, ieinteresējot bērnus, pusaudžus un jauniešus nodarboties ar fiziskajām aktivitātēm, uzlabojot skolēnu veselību un dzīves kvalitāti. Projektā var iesaistīties izglītības iestāžu 2.–6. klašu skolēni. Pieteikšanās projektam uz nākamo mācību gadu tiek izsludināta pavasarī.



## VAIRĀK INFORMĀCIJAS PROJEKTA "SPORTO VISA KLAŠE" MĀJASLAPĀ:

<https://www.olimpiade.lv/svk/jaunumi>

### Citi noderīgi materiāli un resursi fizisko aktivitāšu veicināšanas jomā:

- ❖ SPKC. Informatīvie izdevumi sadaļā "Fiziskās aktivitātes".  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi#fiziskas-aktivitates>
- ❖ SPKC. Infografikas sadaļā "Fiziskās aktivitātes".  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/infografikas#fiziskas-aktivitates>
- ❖ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi Latvijas iedzīvotājiem.  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/4747/download?attachment>
- ❖ SPKC. Fizisko aktivitāšu ieteikumi bērniem un pusaudžiem (0–17 gadi).  
<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/17393/download?attachment>
- ❖ SPKC. Kampana "Aktīva ik diena!" <https://www.spkc.gov.lv/lv/aktiva-ik-diena>
- ❖ SPKC. Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" pirmsskolas un sākumskolas vecuma bērniem.  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3OxJnOrKDbnGXDplZtMwiqq>
- ❖ SPKC. Dinamisko paužu video sērija "LAIKS KUSTĪBAI" 5.-7. klašu skolēniem.  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLF53RluJDE3OIEdmmT72kq6UwiwCDulX>
- ❖ SPKC. Tiešsaistes apmācības Nacionālā veselību veicinošo skolu tīkla dalībniekiem "Fizisko aktivitāšu veicinošas skolas vides nozīme".  
<https://www.youtube.com/watch?v=dafnBXhiu0>
- ❖ Veselības ministrija. Fiziskās aktivitātes veicinošas vides pētījums izglītības iestādēs.  
<https://esparveselibu.lv/sites/default/files/2020-04/Fizisk%C4%81s%20aktivit%C4%81tes%20veicino%C5%A1as%20vides%20p%C4%93t%C4%ABjums.pdf>
- ❖ Veselības ministrija. Portāla "Esparveselibu.lv" sadaļa "Kustība".  
<https://esparveselibu.lv/tema/kustiba>
- ❖ Veselības ministrija. Kampana "Kustinācija".  
<https://esparveselibu.lv/kampana/kustinacija>
- ❖ Izglītības un zinātnes ministrija. Atbalsta materiāls skolotājiem. Kustību aktivitāšu pauzes 1.–6. klasei.

[https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust\\_pauzes\\_1\\_6\\_kl.pdf](https://registri.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/metmat/kust_pauzes_1_6_kl.pdf)

- ❖ Izglītības un zinātnes ministrija. Video materiāls “Kustību aktivitāšu pauzes mācību priekšmetos no 1.-6.klasei”. [https://www.youtube.com/watch?v=ahoec34KGsc&ab\\_channel=viscgovlv](https://www.youtube.com/watch?v=ahoec34KGsc&ab_channel=viscgovlv)
- ❖ CDC. Strategies for Classroom Physical Activity in Schools. 2018. [https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/classroompastrategies\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/pdf/classroompastrategies_508.pdf)

### NVVST dalības iestāžu aktivitāšu piemēri fizisko aktivitāšu veicināšanai izglītības iestādē

Aktivitāte	Paskaidrojums
<b>Sporta diena skolā ar skolas kolektīva un skolēnu vecāku dalību</b>	Pasākumā tiek iesaistīti skolēni, pedagogi un vecāki. Vecāki piedalās stafešu nodrošināšanā, vadīšanā, palīdz skolotājiem organizēt jaunāko klašu skolēnu komandas.
<b>Aktīvu starpbrīžu un mācību darba organizēšana</b>	Skola nodrošina fiziskās aktivitātes veicinošu vidi (izvietojiet dažādas uz grīdas un sienām uzzīmētas/pielīmētas spēles, piemēram, “klasītes”, “seko man – pēdiņas”, dambrete u. c.). Iespēju robežās skolēni starpbrīžus pavada skolas pagalmā. Stundu laikā notiek dinamiskās pauzītes.
<b>Aktivitātes “Ziema klāt”</b>	Izveidotas bērnu laukumiņu <i>shēmas</i> ziemas aktivitātēm. Laukumiņu pielāgošana ziemas aktivitātēm (orientieri, ledus gabaliņi, labirinti, kalniņi u. tml.). Laukumiņi rotāti ar bērnu radošajiem darbiņiem. Kopīga putnu barotavu uzstādīšana grupas laukumiņā.
<b>Sports pedagogiem un iestādes personālam</b>	Diena/nedēļa, kurā īpaša uzmanība tiek pievērsta pedagogu fiziskajām aktivitātēm – ar piesaistītiem speciālistiem tiek veidotas dažādas nodarbības (piem., aerobika, joga, līnijdejas u. c.), kurās aicināti piedalīties visi izglītības iestādes pedagogi un personāls.

<p><b>Flešmobs “Esi vesels!”</b></p>	<p>Jauniešu iesaistīšana aktīvajās nodarbēs starpbrīžos. Skolēnu grupa gatavo zibakcijas (angl. <i>flashmob</i>) deju, kuru it kā nejauši un negaidīti demonstrē starpbrīdī kādā piemērotā telpā (vestibils, halles). Iesaistīties var jebkurš interesents. Pasākumos cenšas iesaistīt pasīvākos un skolēnus no sociālā riska ģimenēm.</p>
<p><b>Sporta pēcpusdiena kopā ar vecākiem</b></p>	<p>Pasākuma mērķis ir veicināt vecāku un bērnu interesi par sporta aktivitātēm. Bērni kopā ar vecākiem veic dažādus fizisko aktivitāšu uzdevumus.</p>
<p><b>Tradicionālo vieglatlētikas disciplīnu diena</b></p>	<p>Aktīva pēcpusdienas pavadīšana, popularizējot vieglatlētikas disciplīnas. Var veidot gan ar, gan bez sacensību ievirzes.</p>
<p><b>Aktīvo starpbrīžu joslas un traversa* kāpšanas sienas izveide</b></p> <p><i>*Traverss – ar kustību uz sāniem. Kāpšana tiek veikta nevis uz augšu, bet virzībā uz sāniem.</i></p>	<p>Skolēni tiek iesaistīti projekta rakstīšanā un tā praktiskajā realizācijā (ideju ģenerēšanā, aktīvās joslas skices izveidē, aktīvās joslas elementu zīmēšanā un izgriešanā no līmplēves, joslas elementu pielīmēšanā pie grīdas), rezultātā radot jaunas aktīvās atpūtas iespējas skolēniem. Projekta izstrādē un realizēšanā tiek iesaistīti 7. un 8. klašu skolēni un pedagogi. Rezultātā jaunāko klašu skolēniem ir iespēja starpbrīžos aktīvi izkustēties skolas zālē uz izveidotās pēdiņu joslas, bet labos laikapstākļos – doties ārā uz kāpšanas traversa sienu.</p>
<p><b>Pedagogu aktīvā atpūta – ekskursijas uz dabas takām</b></p>	<p>Pedagogi dodas pārgājienā, piemēram, uz Kaņiera ezeru Lapmežciemā, Orhideju taku pie Engures ezera, Mērsraga akmeņaino jūrmalu, Balto kāpu Rojā, Kolkas Lībiešu saietu namu, Kolkasraga priežu taku, Daugavas lokiem, Mākoņkalnu u. c. apskates objektiem Latvijā.</p>
<p><b>Aktivitāte „Dārzu skrējiens”</b></p>	<p>Bērni piedalās skrējienā, iezīmējot maršrutu (kāda dārzu formu, piemēram, burkānu) mobilajā ierīcē, izmantojot STRAVA (vai citu) mobilo lietotni.</p>

<b>Rotaļlaukuma kompleksa uzstādīšana skolas teritorijas rotaļlaukumā</b>	Tiek sekmēta skolēnu fiziskā aktivitāte starpbrīžos, pēc stundām un brīvajā laikā.
<b>Stājas nedēļa</b>	Nedēļa, kuras ietvaros piesaistīti speciālisti novērtē skolēnu stāju, sniedz rekomendācijas. Visu nedēļu uzmanība tiek pievērsta stājas uzlabošanai un tās profilaksei mācību stundu laikā (bērni veic dažādus vingrinājumus, pedagogi pievērš uzmanību pozai skolas solā u. tml.). Pēcpusdienā skolēni var iesaistīties stājas uzlabošanas aktivitātēs – vingrinājumu kompleksa izpildē. Nedēļas ietvaros tiek veidoti uzskates materiāli, bukleti un plakāti saistībā ar stāju, kas izvietoti skolēniem redzamās vietās.
<b>Peldbaseina apmeklējums</b>	Tiek organizēts katras klases brauciens uz peldbaseinu (ar vai bez piesaistīta peldētapmācības speciālista atkarībā no klašu vecuma grupas un/vai citiem apstākļiem, vēlēšanās).
<b>Aerobikas konkurss</b>	Skolēni visās klašu grupās gatavojas aerobikas konkursam, kura laikā jāizpilda vismaz 3 minūšu garš, radošs kustību un dejas sinhrons izpildījums, akrobātiski triki u. tml. Īpaši izvēlēta žūrija (skolas ritmikas skolotāji, sporta skolotāji, citi piesaistīti speciālisti) vērtē klašu sniegumu, izvirzot galveno balvu ieguvējus.
<b>Skolēnu orientēšanās sacensības pa skolu un tās apkārtni</b>	Skolēni klašu grupās sacenšas orientēšanās prasmēs, veiklībā un atjautībā, piedaloties organizētās orientēšanās sacensībās. Tiek apbalvoti uzvarētāji.
<b>Sportisko izaicinājumu veidošana</b>	Aktivitātē var iesaistīties jebkurš, kam ir mobilais telefons ar sportam paredzētu lietotņu lejupielādes iespēju. Dažādās disciplīnās, piemēram, skriešanā, riteņbraukšanā u. c. dalībnieki reģistrē savus rezultātus, tādējādi noskaidrojot aktīvāko sportistu skolas saimē (tālākā distance, ātrākais rezultāts u. tml.).

**Sezonai atbilstošu  
fizisko aktivitāšu dienu  
organizēšana**

Tiek rīkota sporta diena, sniega diena, kuru laikā vecāki ar bērniem tiek aicināti izmēģināt dažādus sezonai piemērotus sporta/aktīvās atpūtas veidus.