

STUDIJU KURSA APRAKSTS

Kurss	Sports
Kredītpunkti	1
ECTS kredītpunkti	1,5
Stundu skaits	40
Teorija	-
Semināri un praktiskie darbi	20
Laboratorijas darbi	-
Patstāvīgie darbi	20
Kurss studiju plānā	2. kursā 4. semestrī

Kursa autors

Inese Gibeiko, lektore

Studiju kursa īstenošanas mērķis:

Nostiprināt ieradumu ikdienā apzināti rīkoties saskaņā ar veselīga dzīvesveida principiem, gūt pieredzi un apzināties veselību veicinošu fizisko aktivitāšu nozīmi un pozitīvo ietekmi uz veselību, emocionālo labsajūtu, sociālo saskarsmi un pašizpausmi. Nostiprināt problēmrisināšanas un lēmumu pieņemšanas prasmes gan komandu, gan individuālajās fiziskajās aktivitātēs, izmantojot daudzveidīgas stratēģijas un taktiskos paņēmienus.

Studiju rezultāti

Prasmes

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- pratīs atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālai uzbūvei, veselībai un fiziskai gatavībai pēc iepriekš dotajiem paraugiem patstāvīgi izvēlēties un izpildīt vingrinājumus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai.

Zināšanas

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- zinās sporta spēles un interesantas fiziskās aktivitātes, kurās uzsvars ir uz sadarbību un savstarpējo komunikāciju.

Kompetences

Studiju kursa apguves rezultātā studenti:

- izpratīs, lietos un izvērtēs efektīvākos taktiskos risinājumus un stratēģijas individuālās un komandas fiziskajās aktivitātēs.

Kursa plāns

Nr. p.k.	Tēmas	Paredzētais apjoms stundās
1.	Fiziskā veselība	12
2.	Klasiskās sporta spēles un netradicionālās komandu spēles	14
3.	Kustību māksla un fiziskās aktivitātes telpā.	14