



RĪGAS 4. PAMATSKOLA

Tirzas iela 2, Rīga, LV-1024, tālrunis 67524019, e-pasts: r4sips@riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI

Rīgā

03.12.2024.

Nr. PSS4-24-16-nts

Kārtība, kādā Rīgas 4. pamatskolā tiek nodrošināts individuālais un grupu nodarbību pakalpojums - koriģējošā vingrošana

Izdoti saskaņā ar
Ministru kabineta 27.11.2018. noteikumiem
Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības
standartu un pamatizglītības programmu
paraugiem".

I. Vispārīgie jautājumi

1. Kārtība nosaka, kādiem Rīgas 4. pamatskolas (turpmāk - izglītības iestāde) izglītojamiem ir tiesības saņemt individuālo un grupu nodarbību - koriģējošā vingrošana (turpmāk - koriģējošā vingrošana).

2. Koriģējošā vingrošana grupā tiek organizēta izglītojamiem, kuriem ir nepareiza stāja un ir sākusi veidoties mugurkaulu deformācija.

3. Ikgadējo medicīnisko apskašu laikā izglītības iestādes medicīniskais personāls izvērtē koriģējošās vingrošanas nepieciešamību katram izglītojamam un izveido nosūtīšanas diagnožu sarakstu pakalpojuma saņemšanai. Šādi saraksti atrodas ne tikai pie izglītības iestādes ārsta, bet arī pie attiecīgās klases / grupas skolotāja un nodarbību pedagoga. Svarīga loma šajā procesā ir sadarbībai starp izglītojamo likumiskajiem pārstāvjiem (turpmāk – vecākiem), izglītojamiem un pedagogu. Labus rezultātus var garantēt tikai tad, ja kārtīgi izpilda mājās uzdotos vingrojumus.

4. Koriģējošās vingrošanas nodarbības tiek nodrošinātas atbilstoši izglītības iestādes direktora apstiprinātam grafikam.

5. Koriģējošās vingrošanas nodarbības var saņemt speciālās pamatizglītības programmas 1. – 9. klašu izglītojamie ar garīgās attīstības traucējumiem (IP kods: 21015811) un speciālās pamatizglītības programmas 1. – 9. klašu izglītojamie (ieskaitot darba iemaņu klases) ar smagiem garīgās attīstības traucējumiem un vairākiem smagiem attīstības traucējumiem (IP kods: 21015911).

II. Koriģējošās vingrošanas mērķi un uzdevumi

6. Koriģējošās vingrošanas nodarbību mērķis ir koriģēt esošos stājas traucējumus un ar vingrojumiem labot dažādas ķermeņa deformācijas (mugurkaula, krūškurvja, kāju u.c. deformācijas), kā arī aizkavēt to veidošanos.

7. Koriģējošās vingrošanas nodarbību uzdevumi:

Šis dokuments ir parakstīts ar drošu elektronisko parakstu un satur laika zīmogu

- 7.1. pareiza fiziskās veselības attīstīšana;
 - 7.2. simetriskās stājas veidošana;
 - 7.3. muskulatūras nostiprināšana;
 - 7.4. fiziskās izturības uzlabošana;
 - 7.5. līdzsvara attīstīšana;
 - 7.6. radīt labvēlīgus apstākļus veselības saglabāšanai un nostiprināšanai;
 - 7.7. realizēt visus korekcijas virzienus;
 - 7.8. veikt kustību korekciju un kompensāciju.
8. Izglītības iestādē ir sastādīts koriģējošo vingrinājumu apraksts (4. pielikumā).

III. Koriģējošās vingrošanas nodarbību organizācija

8. Uzsākot nodarbības tiek izvērtēts izglītojamo fiziski funkcionālais stāvoklis, noteikts koriģējošās vingrošanas mērķis un plānotās darbības, kas tiek fiksētas speciāli izveidotajā koriģējošās vingrošanas individuālajā kartē (2. pielikumā).

9. Koriģējošās vingrošanas nodarbības notiek 1 - 2 reizes nedēļā atbilstoši speciālās pamatizglītības programmas mācību priekšmetu un stundu plānam.

10. Koriģējošās vingrošanas nodarbību plāns (1. pielikumā) var tikt īstenota mācību procesa laikā paralēli mācību stundām, ja tas nodrošina individuālu un diferencētu pieeju un korekciju.

11. Nodarbības notiek pēc mācību stundām visai klasei.

12. Mācību gada beigās izglītības iestādes medicīnas personāls, izvērtējot koriģējošās vingrošanas rezultātus, lemj par koriģējošās vingrošanas nodarbību turpināšanu nākošajā mācību gadā.

13. Koriģējošā vingrošanā pielieto un diferencē dažādus metodiskos paņēmienus un metožu kopumus, lai panāktu pēc iespējas daudzpusīgāku iedarbību uz izglītojamo veselību, ņemot vērā katra izglītojamā individuālās attīstības īpatnības.

14. Sastādot vingrošanas kompleksu (4. pielikumā) tiek izmantoti tādi vingrojumi, kas nodarbina visas ķermeņa daļas. Vispirms jāizvēlas vingrojumi kādas noteiktas fiziskās īpašības vai muskuļu grupas attīstīšanai, tad jānosaka vingrojumu skaits un nodarbību metodika. Izvēloties nodarbību metodiku, ļoti svarīgi pareizi noteikt slodzi. Slodze tiek regulēta dažādi:

- 14.1. pareiza fiziskās veselības attīstīšana;
- 14.2. ar vingrojumu intensitāti un sasprindzinājumu, ar kādu vingrojumus izpilda;
- 14.3. ar vingrojumu izpildes laiku;
- 14.4. ar vingrojumu atkārtojumu skaitu;
- 14.5. ar atpūtas intervālu ilgumu starp vingrojumiem un atpūtas raksturu.

15. Lai veicinātu izglītojamo stāju un izpratni par to, koriģējošās vingrošanas nodarbībās tiek stāstīts par vingrinājumu izpildi, elpošanas nozīmīgumu tajos un specifiskām niansēm, kurām jāpievērš uzmanība tos izpildot. Vingrinājumi tiek veikti, lai stiprinātu muguras dziļo muskulatūru un stabilizatorus. Tiek attīstīta vēdera augšējā un apakšējā muskulatūra, sānu muskulatūra ar dažādiem laterāliem noturēšanas vingrinājumiem, kā arī tiek veikti diafagmālās elpošanas vingrinājumi, kas veicina dziļāku un efektīvāku elpošanu. Lai stundas būtu interesantākas, uzdevumi reizēm tiek veikti uz vingrošanas bumbām, kas efektīvi veicina iekšējās muskulatūras aktivizāciju.

16. Lai attīstītu muskuļu pareizu un efektīvu darbību, tiek veikti dažādi koordinācijas un veiklības vingrinājumi, kas ļauj sagatavot ķermeni fiziskajām aktivitātēm.

Lokanības veicināšanas nolūkos, tiek veikti dažādi stiepšanās vingrojumi, lai uzlabotu muskuļu un ķermeņa mobilitāti.

17. Katram izglītojamam ir izstrādāta izglītojamā individuālā karte ar vingrojumu aprakstiem un individuālo korekciju (2. pielikumā).

18. Sporta inventāra un priekšmetu izmantošana patstāvīgās nodarbībās paplašina vingrojumu diapazonu, paaugstina vingrotāju emocionalitāti. Nodarbībās nepieciešams ievērot higiēnas prasības un pareizu elpošanas stereotipu. Fiziskie vingrojumi organismu labvēlīgi ietekmē tikai tad, kad tos izpilda piemērotos apstākļos – tīrā gaisā, sporta apģērbā, kas neierobežo kustības utt.

19. Fizisko īpašību attīstībai atvieglotos apstākļos izmanto speciālus trenāžierus un kustību spēles, saglabājot pareizu stāju. Koriģējošās vingrošanas kabinetā tiek izmantota sensorā stimulācija, notiek mūzikas terapija ar relaksācijas elementiem.

20. Mācību gada beigās sporta skolotāji aizpilda koriģējošās vingrošanas nodarbību atskaiti (3. pielikumā).

IV. Vērtēšanas pieeja un pamatprincipi

21. Koriģējošās vingrošanas nodarbību mācību sasniegumu formatīvā un diagnosticējošā novērtēšanu veic ne retāk kā reizi gadā, lai noteiktu izmantojamo metodiku un vingrojumu kompleksu rezultātus. Ja nepieciešams, piemēro speciālus uzdevumus, ņemot vērā individuālās problēmas.

22. Summatīvo vērtēšanu organizē mācīšanās posma noslēgumā lai novērtētu un dokumentētu skolēna mācīšanās rezultātu. Summatīvajā vērtēšanā 1. - 9. klasēs (IP kods: 21015811 un 21015911) vērtējumu izsaka apguves līmeņos: sācis apgūt (E-klasē apzīmē ar burtu "S"), turpina apgūt (E-klasē apzīmē ar burtu "T"), apguvis (E-klasē apzīmē ar burtu "A"), apguvis padziļināti (E-klasē apzīmē ar burtu "P"). Mācību snieguma vērtēšanas metodiskos paņēmienus un vērtēšanas kritērijus nosaka pedagogs, ievērojot attiecīgajā mācību jomā noteiktos plānotos sasniedzamos rezultātus.

23. Koriģējošās vingrošanas pedagogs 2 reizes gadā aizpilda izglītojamo sasniegumu kartes "Izglītojamo sasniegumu karte koriģējošās vingrošanas nodarbībās", kur atzīmē zināšanu apguvi, fizisko īpašību uzlabošanu, ķermeņa muskulatūras attīstību, kas veicina stājas uzlabošanu un izglītojamo veselības nostiprināšanu.

24. Ierakstus par mācību stundu E-klases žurnālā pedagogi veic atbilstoši skolas iekšējiem noteikumiem "E-klases (elektroniskā žurnāla) lietošanas kārtība".

IV. Noslēguma jautājums

25. Ar kārtību iepazīstas un ievēro visi skolas pedagoģiskie darbinieki. Kārtība pieejama pie izglītības iestādes dežuranta.

26. Spēku zaudē Rīgas 4. pamatskolas 28.08.2020. iekšējie noteikumi Nr. PSS4-20-7-nts "Kārtība, kādā Rīgas 4. pamatskolā tiek nodrošināts individuālais un grupu nodarbību pakalpojums – koriģējošā vingrošana".

Rīgas 4. pamatskolas vadītāja/direktore (izglītības jomā)

I.Pastere

Juškenene 22172737