



## Erasmus pluss līdzfinansētais projekts

“Kā tikt gala ar skolēnu izaicinošu uzvedību”

Projekta Nr.2019-1-EE01-KA229-051598

Realizēta sporta aktivitāte

Alfabētiskie vingrojumi

Pārskats

Sporta aktivitāte “Alfabēta vingrinājumi” tika plānota, kā alternatīva aktivitāte, saskaņā ar Erasmus+ projektu “Kā tikt galā ar skolēnu izaicinošu uzvedību” (projekta Nr.2019-1-EE01-KA229-051598).

Mūsu projekta mērķis ir dalīties pieredzē, kā novērst un mazināt skolēnu izaicinošu uzvedību. Tā kā COVID-19 pandēmija izplatījās visā pasaulē un ceļošana bija ierobežota, šī projekta četras skolas meklēja citus veidus, kā sasniegt mērķus. Sporta aktivitātes, kā alternatīvu aktivitāti šajā projektā, atzinīgi novērtēja visi projekta partneri.

Sports vieniem var sagādāt prieku, bet citiem tas var būt nepatīkams. Projekta partneri nolēma novērot skolēnu uzvedību, izmantojot “Alfabēta vingrinājumus”. Mēs vēlējamies parādīt, kā sporta skolotāji var motivēt savus audzēkņus fiziskām aktivitātēm, vēlējamies gūt pārskatu par to, kā skolēni pāriet no vienas sporta aktivitātes uz otru, un cik pozitīvi šos vingrinājumus skolēni veic.

Sporta aktivitātes ir viens no veidiem, kā mazināt trauksmi, uzlabot miegu, palielināt izturību, veidot muskuļus un attīstīt motoriku. Fiziskās aktivitātes piedāvā iespēju kļūt spēcīgākam un izbaudīt kustību prieku.

Vingrinājumi bija viegli īstenojami. Mēs izmantojām arī vizuālo materiālu, lai skolēniem palīdzētu izprast vingrinājumus un to secību. Tā kā mūsu četrās skolās skolēniem ir dažādas spējas, prasmes un iemaņas, mēs bijām elastīgi, dodot norādījumus un veicot vingrinājumus.

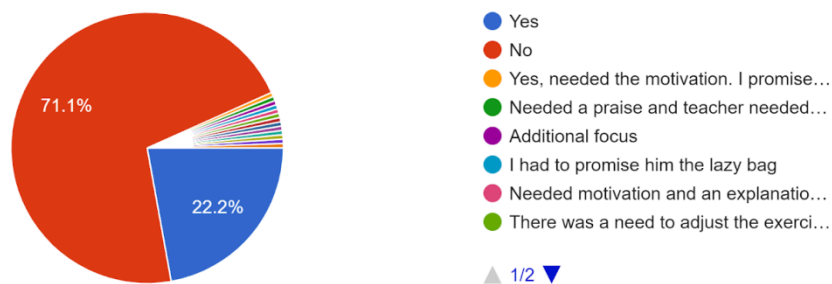


## Sporta aktivitāšu aptaujas rezultāti

Sporta aktivitāšu novērošanas aptaujā mēs saņēmām kopumā 194 atbildes. 126 atbildes no Latvijas, 37 no Igaunijas, 16 no Slovākijas un 15 no Ziemeļmaķedonijas skolas. Starp novērotajiem skolēniem bija 137 zēni un 58 meitenes.

3. Did the student need any motivation during the exercises? If yes please describe it. Name the approaches you used.

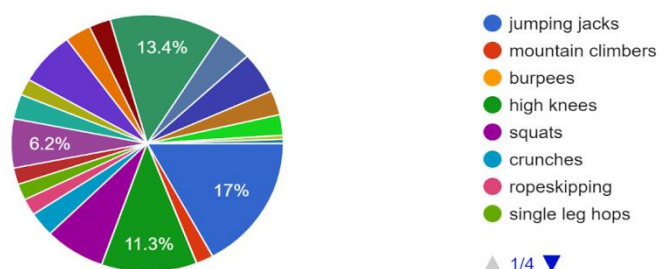
194 responses



143 skolēni bija motivēti sportiskai aktivitātei, 35 ar vidēju motivāciju, 4 no 194 nebija motivēti. 150 no visiem skolēniem vingrinājumu laikā bija priecīgi, 31 skolēna garastāvoklis bija neitrāls, 12 skolēniem sporta aktivitātes nepatika.

4. Please mark the exercise which was the student's most favorite?

194 responses



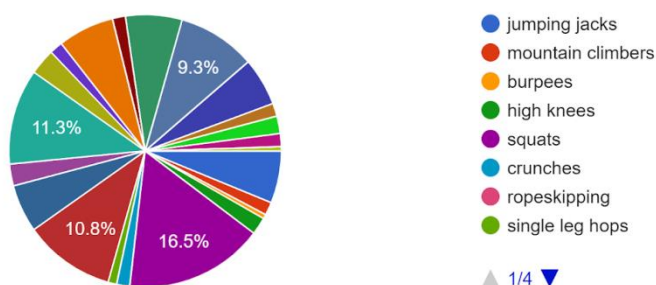
Alfabēta treniņu vingrinājumi tika izveidoti ar domu, lai tos veiktu arī bērni ar kustību ierobežojumiem, lai tie veicinātu pozitīvu attieksmi un novērstu skolēnu izaicinošu uzvedību.

Saskaņā ar sporta skolotāju un klases audzinātāju aptaujas rezultātiem, visiecenītākie vingrinājumi bija lēkāšana uz vietas - 33 skolēni no 194 tos atzina par labākajiem, pēc tam palēciens ar plaudēšanu - 26 skolēni to novērtēja, vingrojums - celis augšā, patika 22 skolēniem, pietupieni - 14, skriešana uz vietas 13, celšanās pirkstgalos - 12 un attiecīgi 10 skolēni pozitīvi novērtēja atbalstu pret sienu. 8 skolēniem patika lēciens ar pietupiemu. 6 skolēni kā savu patīkamāko vingrinājumu norādīja zemo atbalstu, pumpēšanos, lēcienus uz priekšu un presīti.

5 skolēniem patika lēciens pa apli un pieskaršanās plecam. 4 skolēniem patika lēcieni ar lecamauklu, lēcieni uz vienas kājas, izklupieni uz priekšu, pilna atbalsta vingrinājums un vingrojums "kalnā kāpējs". Tikai 1 skolēnam patika stiepties uz viena ceļgala un veikt modificētu/pielāgotu vingrinājumu.

5. Please mark the exercise which the student didn't like at all?

194 responses



Novērtējot sporta aktivitātes, mēs saņēmām arī atbildes par vingrinājumiem, kuri skolēniem nemaz nepatika.

No 194 atbildēm 32 nepatika pietupieni, pēc tam sekoja zemais atbalsts - 22 skolēniem, izklupiens uz priekšu - 21 skolēnam, lēciens ar pietupiemu - 18, piepumpēšanās un lēciens ar plaudēšanu - 13 skolēniem, lēkāšana - 12 skolēniem un attiecīgi 11 skolēniem atbalsts pret sienu un izklupiens atpakaļ nebija starp iecienītākajiem.

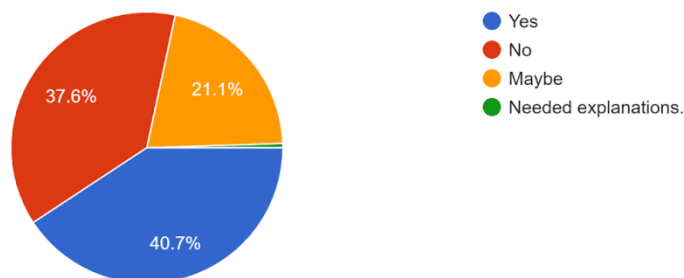
Sporta skolotāji/klases audzinātāji novēroja, ka 6 skolēniem nepatika pilna atbalsta vingrinājumi, 5 skolēniem - celšanās pirkstgalos, bet 4 skolēniem - lēciens pa apli un vingrinājums - celis augšā!

Novērtējot aptaujas rezultātus, 3 skolēniem nepatika šādi vingrinājumi – lēciens uz priekšu, lēciens zvaigznītē, kalnā kāpējs, presīte, skriešana uz vietas un pumpēšanās.



2 skolēniem nepatika lēciens uz vienas kājas, 1 skolēnam nepatika stiepties uz viena ceļgala un pietuities, iztaisnoties, un veikt lēcieni.

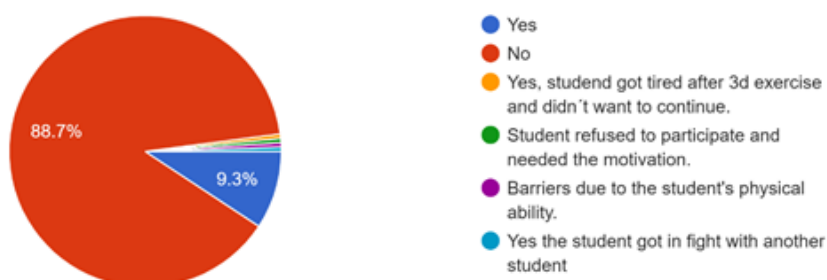
6. Was it easy for the student to move from one exercise to another?  
194 responses



Aptauja parādīja, ka 79 no 194 pārbaudītajiem bērniem bija viegli pāriet no viena vingrinājuma uz otru.

Sporta skolotāji/klases audzinātāji novērojuši, ka 73 skolēniem bija grūti uzsākt nākamo vingrinājumu, savukārt 41 skolēna pozīcija bija neitrāla. Taču bērni šos vingrinājumus veica, un tas ir pozitīvi. Viens skolotājs norādīja uz plašāku paskaidrojumu nepieciešamību.

7. Did any kind of challenging behaviour occur during making these exercises? Please name the behaviour...  
194 responses



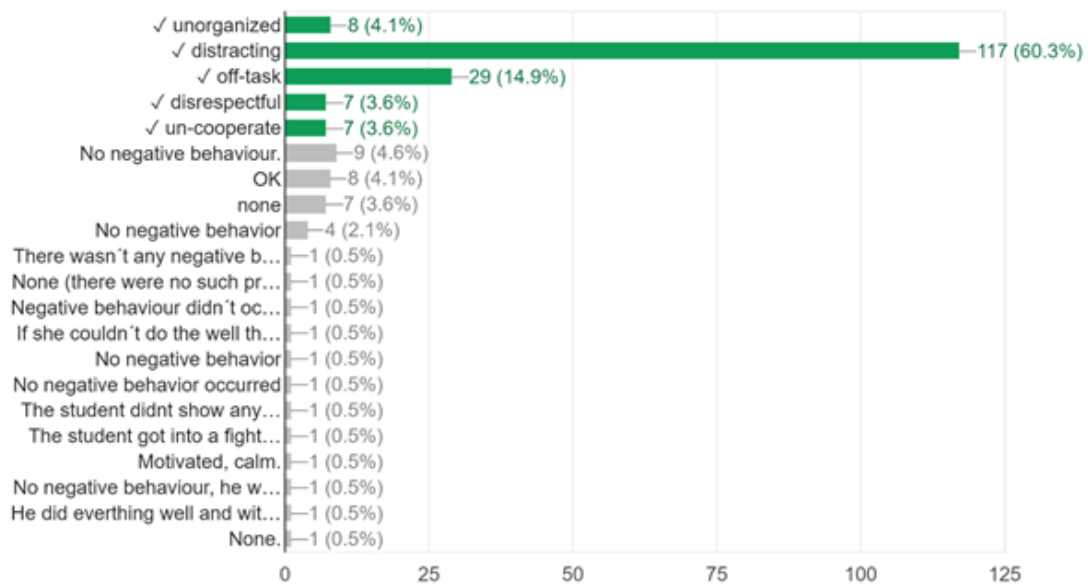
Sporta vingrinājumu laikā 88,7% respondentu neizrādīja izaicinošu uzvedību un tikai 9,3% gadījumu varēja novērot tās pazīmes.

Pārējās atbildes ir par skolēnu nogurumu pēc 3.vingrinājuma un atteikšanos turpināt; dalības atteikums un motivācijas nepieciešamība; šķēršļi fiziskajām spējām.



### 8. Please mark the occurrence of negative behaviour during the activity. Student was:

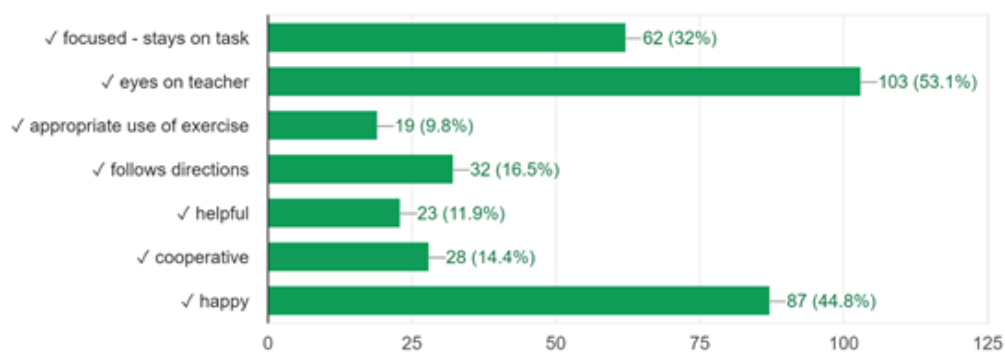
0 / 194 correct responses



Lielāks atbilžu skaits saistīts ar skolēnu koncentrēšanās spēju vai nespēju, kas atspoguļota 117 atbildēs, tā ir visbiežāk sastopamā problēma darbā ar bērniem, kuriem ir īpašas vajadzības. Aptaujas 29 atbildes norādīja, ka vingrinājums veikts neprecīzi. 19 atbildēs uzsvērts, ka izaicinoša uzvedība nav novērota. OK minēts 8 atbildēs. Necieņa un nesadarbošanās atzīmēta 7 aptaujas atbildēs. 2 gadījumos novērota negatīva attieksme un dusmas vingrinājuma izpildes laikā.

### 9. Please mark the occurrence of positive behaviour during the activity. Student was:

0 / 194 correct responses





Vislielākais atbilžu skaits - 103 skolēni fokusē skatienu uz skolotāju, lai vingrinājumu veiktu pareizi. 87 atbildes norādīja, ka skolēni vingrinājumu laikā bija priecīgi. 62 atbildēs redzam, ka skolēns vingrinājumu veic līdz galam. 32 atbildes norāda, ka skolēns uzmanīgi seko norādījumiem, savukārt ar 28 skolēniem bija pozitīva sadarbība. 23 atbildēs redzam, ka skolēni bija savstarpēji izpalīdzīgi. Aptaujā 19 atbildes norāda, ka vingrinājums veikts precīzi.

## **Secinājumi**

Projekta sporta aktivitāte “Alfabēta vingrinājumi” kopumā izrādījās pozitīva izvēle, lai novērotu skolēnu uzvedību. Atbildes rāda, ka skolēni alfabēta treniņu pārsvarā uztvēra labi, un projekta vadības komanda saņēma labas atsauksmes arī no kolēģiem. Kā rāda rezultāti, bērni bija motivēti un laimīgi, veicot šīs darbības.

Lai motivētu skolēnus pirms vingrinājumiem vai vingrinājumu laikā, skolotāji vispirms paši parādīja vingrinājumus, paskaidroja šīs aktivitātes mērķus, slavēja skolēnus par padarīto, mācīja, kā vingrojumus veikt pakāpeniski, un uzmundrināja. Lai saglabātu motivāciju, dažiem skolotājiem bija jāpielāgo vingrinājumi bērnu fiziskajām iespējām. Ziemeļmaķedonijas skolā alfabēts (latīņu) tika mainīts uz viņu valstī izmantoto alfabētu (kas ir kirilicas rakstības adaptācija), un tādā veidā vingrinājumus padarīja bērniem saprotamus un atbilstošus viņu spējām. Vairumā gadījumos bērni veicamos vingrinājumus uzzīmēja, tādējādi panākot efektīvu vizuālo atbalstu.

Nereti mūsu skolēniem ar īpašām vajadzībām bija grūti pāriet no viena vingrinājuma uz nākamo. Pāreja no vienas darbības uz otru ir dzīves sastāvdaļa, ar kuru mēs saskaramies ik dienas. Spēja veiksmīgi pāriet citā stāvoklī ir svarīga prasme, jo tā palielina neatkarību, samazina izaicinošu uzvedību un mazina trauksmi. Ir daudzi veidi, kurus var viegli izmantot skolā vai mājās, lai atbalstītu šīs pārejas. Mūsu skolu skolotāji izmanto vizuālo atbalstu, lai saskaitītu laiku, ieplānotu aktivitātes, iepriekš brīdinātu, dotu papildu laiku, norādītu, ka vingrojums ir pabeigts.

Tā kā šīs sporta aktivitātes kopumā skolēniem patika, tika novēroti tikai daži izaicinošas uzvedības gadījumi. Šo vingrinājumu laikā skolēni varēja vērot savu skolotāju, veikt uzdevumu un būt priecīgi.

Šajos sarežģītajos laikos mēs izvēlējamies pareizo aktivitāti projektam. Mums nav iespējas ceļot, lai apskatītu mūsu partneru skolas, taču, skatoties skolēnu fotoattēlus un videoklipus, kuri veic Alfabēta treniņu, rodas sajūta, ka mēs bijām kopā.



## **Atruna**

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas sagatavošanai nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru viedokļus, un Komisija nevar būt atbildīga par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.