Jelgavas Centra pamatskola

SPORTS UN VESELĪBA

Kā pielāgot fizisko slodzi?

Rīcības shēma sporta pedagogam

Sāc ar ārsta rekomendācijām

Vecāki tās iesniedz skolai. Pārbaudi termiņu, atļauto slodzi un aktivitātes.

Īslaicīga situācija

Piemēram, pēc slimības vai traumas

Pajautā, kā skolēns jūtas

Noskaidro pašsajūtu pirms slodzes.

Pielāgo uzdevumu

Izvēlies atļautu slodzi un aktivitāti. Ja vajag, dod teorētisku uzdevumu.

Vēro skolēnu slodzes laikā

Ja pašsajūta pasliktinās, samazini vai pārtrauc slodzi un ievēro drošības kārtību.

Slodzi atjauno pakāpeniski

Ievēro skolēna pašsajūtu un jaunākās ārsta rekomendācijas, ja tādas saņemtas.

Ilgstoša situācija

Vismaz vienu semestri

Izvērtē vajadzīgo atbalstu

Sadarbojies ar skolas vadību, klases audzinātāju, vecākiem un vajadzības gadījumā ar atbalsta personālu.

Vai skolēns var sasniegt klasei plānotos rezultātus?

JĀ

Pielāgo izpildi

Maini slodzi, tempu vai izpildes veidu. Vērtē pēc klases kopīgajiem kritērijiem.

NĒ

Izstrādā IIPAP

Plānā nosaki atbalstu, pielāgotos sasniedzamos rezultātus un vērtēšanu.

IIPAP ir individuālais izglītības programmas apguves plāns. To pārskata vismaz reizi semestrī. Ja mainās ārsta norādes vai skolēna iespējas, pārskati pielāgojumus.

STOP Nekavējoties pārtrauc slodzi

Ja parādās brīdinājuma simptomi (piem., sāpes krūtīs, ģībonis vai izteikts elpas trūkums), rīkojies pēc skolas pirmās palīdzības kārtības.

Avots — 2026. gada vadlīnijas par dalību mācību priekšmetā “Sports un veselība”, 3. nodaļa un 2. pielikums.