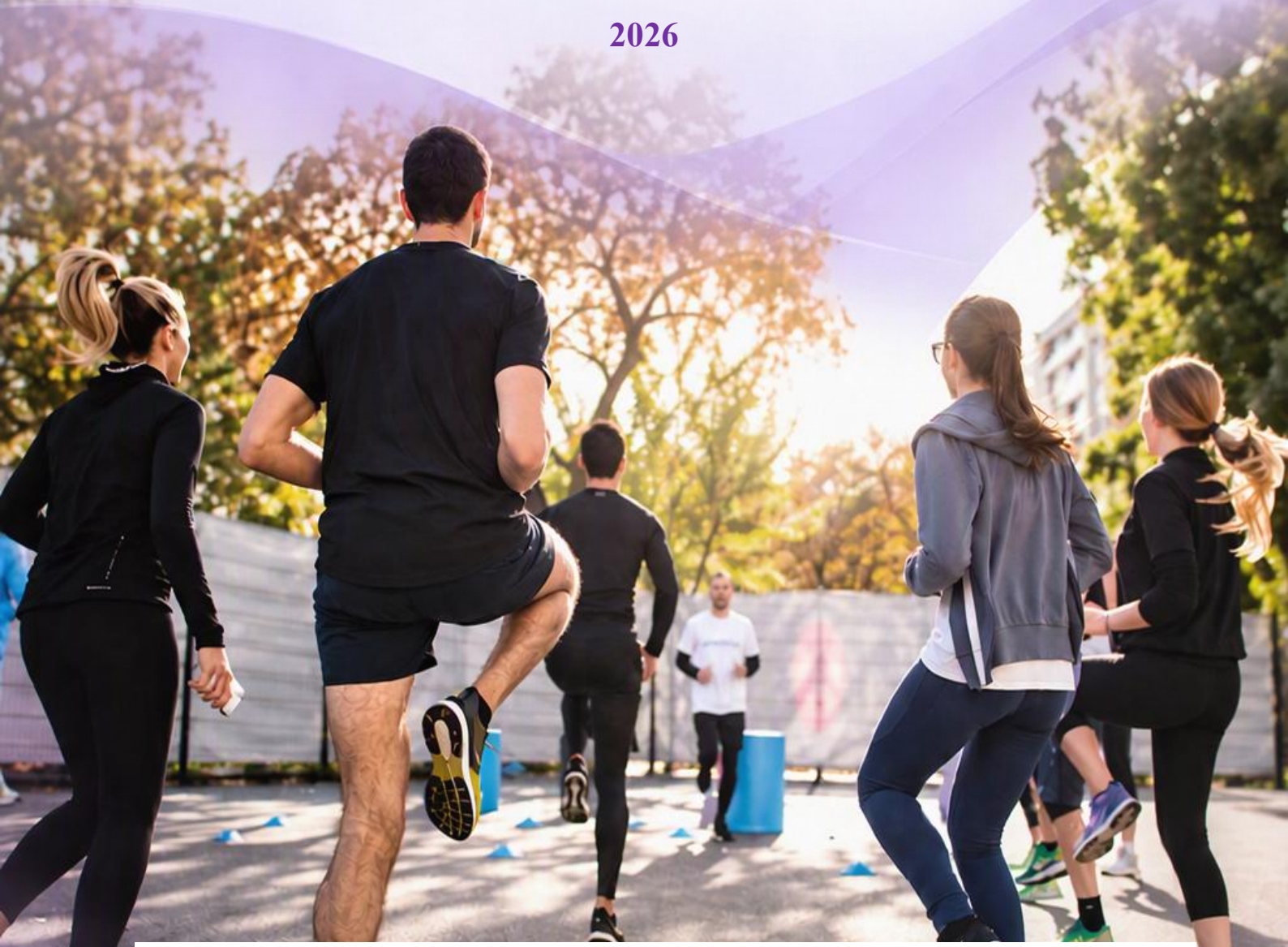
# VADLĪNIJAS

## IZGLĪTĪBAS IESTĀDĒM
## par izglītojamā dalību mācību priekšmetā SPORTS UN VESELĪBA atbilstoši ārsta rekomendācijām

2026



Līdzfinansē Eiropas Savienība

2027 Nacionālais attīstības plāns

Valsts izglītības attīstības aģentūra

© VIAA | ESF+ projekts Nr. 4.2.2.3./1/24/I/001 "Pedagogu profesionālā atbalsta sistēmas izveide

# Satura rādītājs

1. Vispārīgie noteikumi ..... 3
2. Iesaistīto pušu atbildība un rīcība ..... 5
3. Rīcība atbilstoši situācijai ..... 6
   3.1. Rīcības algoritms īslaicīgā situācijā ..... 6
   3.2. Rīcības algoritms ilgstošā situācijā (vismaz vienu semestri) ..... 6
   3.3. Ārstniecības personas rekomendāciju izmantošana mācību procesā ..... 8
4. Rīcība atbilstoši izglītojamā veselības stāvokļa funkcionālajai grupai ..... 9
5. Slodzes pielāgošanas principi ..... 10
   5.1. Atgriešanās pēc vieglas vai vidēji smagas akūtas slimības ..... 10
   5.2. Atgriešanās pēc smagas slimības, hospitalizācijas vai būtiskas funkcionālo spēju samazināšanās ..... 10
6. Pielāgots mācību process ..... 11
   6.1. Fiziskās slodzes apjoma pielāgošana ..... 11
   6.2. Alternatīvu aktivitāšu izvēle ..... 11
   6.3. Praktiski pielāgojumi ikdienas mācību procesā ..... 11
   6.4. Ikdienas ceļvedis sporta pedagogam ..... 11
   6.5. Praktiska mācību stundas struktūra ..... 11
7. Sporta pedagoga rīcības algoritms mācību stundas organizēšanai ..... 12
8. IIPAP izveide un īstenošana ..... 13
   8.1. Kad izstrādā IIPAP ..... 13
   8.2. IIPAP sagatavošana ..... 13
   8.3. IIPAP norādāmā informācija ..... 14
   8.4. IIPAP noformēšana un saskaņošana ..... 14
   8.5. IIPAP īstenošana un pārskatīšana ..... 14
9. Vērtēšana fiziskās slodzes pielāgošanas gadījumos ..... 14
   9.1. Formatīvā vērtēšana ..... 15
   9.2. Summatīvā vērtēšana ..... 15
   9.3. Vērtēšanas norises pielāgošanas nosacījumi ..... 15
10. Izmantotie normatīvie un metodiskie avoti ..... 16
   *1. pielikums* ..... 20
   *2. pielikums* ..... 17
   *3. pielikums* ..... 19

## 1. Vispārīgie noteikumi

**1.1.** Vadlīniju mērķis ir noteikt vienotu, drošu un praktiski īstenojamu kārtību izglītības iestādē gadījumos, kad izglītojamam ir saņemtas ģimenes ārsta vai ārsta speciālista (turpmāk – ārstniecības personas) rekomendācijas par fiziskās slodzes un fizisko aktivitāšu pielāgošanu, ierobežošanu vai pakāpenisku atjaunošanu mācību priekšmetā "Sports un veselība".

**1.2.** Izglītības iestāde, pamatojoties uz ārstniecības personas sniegtajām rekomendācijām, organizē mācību procesu tā, lai izglītojamam, ciktāl to pieļauj viņa veselības stāvoklis, būtu iespēja piedalīties mācību priekšmeta "Sports un veselība" mācību stundās, apgūt mācību priekšmetā noteiktos sasniedzamos rezultātus un saņemt nepieciešamos atbalsta un pielāgošanas pasākumus.

**1.3.** Vadlīnijas izstrādātas pamatojoties uz Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumiem Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos".[1] Minētie noteikumi paredz izglītības iestādes pienākumu nodrošināt izglītojamo profilaktisko veselības aprūpi, pirmo palīdzību un drošību, kā arī noteikt kārtību, kādā izglītības iestādē tiek iesniegta un izmantota informācija par izglītojamā veselības stāvokli un apstākļiem, kas var būtiski ietekmēt izglītības procesu. Tostarp izglītības iestādes vadītājam vai viņa pilnvarotai personai izglītojamo profilaktiskās veselības aprūpes un pirmās palīdzības nodrošināšanai noteikts pienākums nodrošināt izglītojamā fizisko aktivitāšu pielāgošanu mācībām atbilstoši ģimenes ārsta vai ārsta speciālista ieteikumiem un norādījumiem (ja tādi ir saņemti).

**1.4.** Vadlīnijās izmantoti izstrādātajās rekomendācijās[2] ārstniecības personām noteiktie principi par fiziskās slodzes plānošanu atbilstoši izglītojamā funkcionālajam stāvoklim, veselības stāvokļa funkcionālajai grupai, slodzes intensitātei, pakāpeniskai atgriešanās kārtībai fiziskajās aktivitātēs un pašsajūtas novērošanai fiziskās slodzes laikā. Šī pieeja palīdz izglītības iestādei un mācību priekšmeta pedagogam nodrošināt izglītojamā līdzdalību, ievērojot ārstniecības personas rekomendācijas un izglītojamā aktuālās iespējas.

**1.5.** Vadlīnijas piemēro, īstenojot Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumus Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem"[3] (turpmāk – pamatizglītības standarts). Pamatizglītības standarts paredz izglītojamā vispusīgu attīstību, tostarp interesi par fizisko attīstību, veselīgu un drošu dzīvesveidu, kā arī atbildību par sevi un savu rīcību. Ja ārstniecības personas rekomendācijas ietekmē izglītojamā dalību mācību priekšmetā "Sports un veselība", izglītības iestāde nodrošina dalību stundās ar atbilstoši pielāgotu mācību procesu, sasniedzamajiem rezultātiem, atbalsta pasākumiem un vērtēšanu. Pamatizglītības standarta 8. pielikums nosaka, ka skolēnam, kuram atbilstoši ģimenes ārsta vai ārsta speciālista ieteikumiem un norādījumiem ir nepieciešama fizisko aktivitāšu pielāgošana mācībām vismaz uz vienu semestri, skola izstrādā individuālo izglītības programmas apguves plānu (turpmāk – IIPAP), pielāgojot sasniedzamos rezultātus. Skolēna mācību snieguma vērtēšana notiek atbilstoši IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

---

[1] *Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumi Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos"*

[2] *Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos*

[3] *Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumi Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem"*

**1.6.** Vadlīnijas piemēro arī vispārējās vidējās izglītības pakāpē, īstenojot Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumus Nr. 416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem"[4] (turpmāk - vispārējās vidējās izglītības standarts). Vispārējās vidējās izglītības standartā veselība, drošība un fiziskā aktivitāte ir viena no mācību jomām. Ja ārstniecības personas rekomendācijas ietekmē skolēna dalību kursā, izglītības iestāde nodrošina dalību ar atbilstoši pielāgotu mācību procesu, atbalsta pasākumiem un vērtēšanu. Vispārējās vidējās izglītības standarta 11. pielikumā noteikts, ka kursā "Sports un veselība" skolēnam, kuram atbilstoši ģimenes ārsta vai ārsta speciālista ieteikumiem un norādījumiem ir nepieciešama fizisko aktivitāšu pielāgošana mācībām vismaz uz vienu semestri, skola izstrādā IIPAP, pielāgojot sasniedzamos rezultātus. Skolēna mācību snieguma vērtēšana notiek atbilstoši IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

**1.7.** Atkarībā no skolēna veselības traucējuma un ārstniecības personas rekomendācijām vadlīniju piemērošanā izšķir īslaicīgas un ilgstošas situācijas. Īslaicīgas situācijas ir saistītas ar atveseļošanos pēc akūtas slimības, traumas vai īslaicīgu pašsajūtas pasliktināšanos, kad ārstniecības personas rekomendācijas attiecas uz noteiktu termiņu un parasti paredz pakāpenisku slodzes atjaunošanu. Ilgstošas situācijas ir saistītas ar hronisku saslimšanu, funkcionāliem traucējumiem vai atkārtotiem slodzes ierobežojumiem vismaz uz vienu semestri, kuru dēļ ārstniecības persona nosaka ieteikumus un norādījumus nepieciešamo fizisko aktivitāšu pielāgošanai mācībām un izglītības iestāde sadarbībā ar vecākiem / likumiskajiem pārstāvjiem (turpmāk – vecāki) izvērtē atbalsta pasākumus, pielāgo sasniedzamos rezultātus, to vērtēšanu un izstrādā IIPAP.

**1.8.** Ilgstošu vai atkārtotu ierobežojumu gadījumā izglītības iestāde izvērtē, kādi atbalsta pasākumi nepieciešami mācību procesa un vērtēšanas pielāgošanai. Ja ārstniecības personas rekomendācijas ilgstošā situācijā būtiski ietekmē mācību priekšmeta "Sports un veselība" sasniedzamo rezultātu apguvi, izglītības iestāde izstrādā IIPAP. Tajā norāda piemērojamos atbalsta pasākumus, pielāgotos sasniedzamos rezultātus, vērtēšanas pieeju un IIPAP pārskatīšanas kārtību. Ja ārstniecības personas rekomendācijās nav iespējams skaidri noteikt pieļaujamo fiziskās slodzes apjomu vai veidu, izglītības iestāde nepieņem patstāvīgu lēmumu par slodzes palielināšanu un nepieciešamības gadījumā aicina vecākus precizēt rekomendācijas pie ārstniecības personas.

[4] *Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumi Nr. 416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem"*

## 2. Iesaistīto pušu atbildība un rīcība

| Iesaistītā puse | Galvenā rīcība |
|---|---|
| **Izglītības iestādes vadība** | ▪ Nosaka iekšējo kārtību ārstniecības personas rekomendāciju saņemšanai, glabāšanai un nodošanai iesaistītajiem darbiniekiem.<br>▪ Nodrošina pirmās palīdzības un drošības prasību ievērošanu.<br>▪ Organizē sadarbību starp vecākiem, klases audzinātāju, mācību priekšmeta pedagogu un atbalsta personālu.<br>▪ Izvērtē atbalsta pasākumu nepieciešamību un, ja ierobežojumi būtiski vai ilgstoši ietekmē mācību priekšmeta apguvi, organizē IIPAP izstrādi. |
| **Klases audzinātājs** | ▪ Sazinās ar vecākiem par ārstniecības personas rekomendāciju termiņu un saturu.<br>▪ Nodod nepieciešamo informāciju sporta pedagogam un, ja nepieciešams, atbalsta personālam.<br>▪ Seko, lai informācija par izglītojamā vajadzībām būtu savlaicīgi pieejama mācību procesā iesaistītajiem pedagogiem. |
| **Sporta pedagogs** | ▪ Plāno un īsteno mācību procesu atbilstoši ārstniecības personas rekomendācijām.<br>▪ Pielāgo mācību uzdevumus, fizisko slodzi un, ja IIPAP noteikts, sasniedzamos rezultātus un vērtēšanu.<br>▪ Mācību stundas laikā novēro izglītojamā pašsajūtu un slodzes toleranci.<br>▪ Dokumentē būtiskas situācijas un informē izglītības iestādes vadību un/vai vecākus izglītības iestādē noteiktajā kārtībā.<br>▪ Ja rekomendācija nav saprotama vai nav pietiekami konkrēta, pedagogs pats neizdara medicīniskus secinājumus. |
| **Vecāki / likumiskie pārstāvji** | ▪ Savlaicīgi iesniedz izglītības iestādē ārstniecības personas rekomendācijas.<br>▪ Papildu iesniedz informāciju, kas nepieciešama drošai mācību procesa organizēšanai.<br>▪ Sadarbojas ar klases audzinātāju, sporta pedagogu, atbalsta personālu un izglītības iestādes vadību.<br>▪ Informē izglītības iestādi par būtiskām izmaiņām izglītojamā veselības stāvoklī, ārstniecības personas rekomendācijās vai to piemērošanas termiņā. |
| **Izglītojamais** | ▪ Ievēro pedagoga norādījumus.<br>▪ Informē pedagogu par pašsajūtu, nogurumu, sāpēm vai citiem simptomiem.<br>▪ Piedalās pielāgotajos uzdevumos atbilstoši savām spējām.<br>▪ Pakāpeniski iesaistās fizisko aktivitāšu norisē atbilstoši rekomendācijām. |

## 3. Rīcība atbilstoši situācijai

### 3.1. Rīcības algoritms īslaicīgā situācijā

1. Sporta pedagogs iepazīstas ar ārstniecības personas rekomendācijām, pārbauda to piemērošanas termiņu un nosacījumus attiecībā uz fizisko slodzi.
2. Pirms fiziskās aktivitātes pedagogs noskaidro izglītojamā pašsajūtu.
3. Mācību stundā pedagogs pielāgo fizisko slodzi, aktivitāšu veidu un uzdevumus atbilstoši ārstniecības personas rekomendācijām, nepieciešamības gadījumā piedāvājot alternatīvus, tostarp teorētiskus uzdevumus.
4. Fiziskās aktivitātes laikā pedagogs novēro izglītojamā pašsajūtu un reakciju uz fizisko slodzi.
5. Ja izglītojamajam fizisko aktivitāšu laikā rodas sāpes, izteikts nogurums, reibonis, elpas trūkums, slikta dūša vai citas būtiskas pašsajūtas izmaiņas, pedagogs pārtrauc vai samazina fizisko slodzi un rīkojas atbilstoši ārstniecības personas rekomendācijās noteiktajam un izglītības iestādes izstrādātai kārtībai, kādā nodrošināma izglītojamo drošība izglītības iestādēs.
6. Ja ārstniecības personas rekomendāciju termiņš ir beidzies, izglītojamā dalība mācību procesā tiek organizēta atbilstoši jaunākajām ārstniecības personas rekomendācijām, ja tādas ir saņemtas, un izglītojamā aktuālajai pašsajūtai. Ja rekomendācijas paredz pakāpenisku atgriešanos fiziskajās aktivitātēs, pedagogs ievēro tajās noteikto kārtību. Tuvojoties rekomendāciju termiņa beigām, izglītojamā dalības fiziskā slodze fiziskajās aktivitātēs tiek atjaunota pakāpeniski, ievērojot izglītojamā pašsajūtu.

### 3.2. Rīcības algoritms ilgstošā situācijā

| A variants<br>Nav nepieciešami satura pielāgojumi | B variants<br>Ir nepieciešami satura pielāgojumi |
|---|---|
| *Skolēns apgūst tos pašus sasniedzamos rezultātus, ko pārējie skolēni; nepieciešamības gadījumā tiek pielāgots fiziskās slodzes apjoms, izpildes veids, temps, intensitāte vai organizācija.* | *Skolēna veselības / funkcionālo ierobežojumu dēļ tiek individualizēti mācību uzdevumi un, ja nepieciešams, mācību saturs, sasniedzamie rezultāti un vērtēšanas nosacījumi, tos fiksējot IIPAP.* |
| **1. Izvērtē situāciju.**<br>Izglītības iestādē noteiktā kārtībā izvērtē ārstniecības personas rekomendācijas un izglītojamā iespējas pilnvērtīgi piedalīties mācību procesā. Ja fizisko aktivitāšu ierobežojumi neietekmē mācību priekšmeta satura, sasniedzamo rezultātu prasību apguvi un to vērtēšanu, pielāgots mācību saturs nav nepieciešams. | **1. Izvērtē pielāgojumu nepieciešamību.**<br>Ja fizisko aktivitāšu ierobežojumi būtiski ietekmē spēju apgūt paredzēto mācību saturu un sasniedzamos rezultātus, izglītības iestāde organizē IIPAP izstrādi atbilstoši normatīvo aktu prasībām. |
| **2. Nodrošina informācijas apriti.**<br>Izglītības iestāde nodrošina nepieciešamo informācijas apriti starp izglītības iestādes vadības komandu, klases audzinātāju, sporta pedagogu un vecākiem. Ja nepieciešams, iesaista atbalsta personālu. | **2. Nodrošina koordinētu informācijas apriti.**<br>Izglītības iestāde nodrošina informācijas apriti starp izglītības iestādes vadības komandu, klases audzinātāju, sporta pedagogu, vecākiem un, ja nepieciešams, atbalsta personālu, lai vienotos par izglītojamam nepieciešamajiem pielāgojumiem. |

| | |
|---|---|
| **3. Organizē klasei / grupai kopīgu mācību procesu.**<br>Sporta pedagogs organizē mācību procesu atbilstoši plānotajam, ievērojot ārstniecības personas rekomendācijās noteiktos fizisko aktivitāšu ierobežojumus. Mācību saturs un sasniedzamie rezultāti netiek mainīti. | **3. Plāno pielāgotu mācību procesu.**<br>Sporta pedagogs, pamatojoties uz ārstniecības personas rekomendācijām un IIPAP, pielāgo mācību uzdevumus, nepieciešamības gadījumā mācību saturu un sasniedzamos rezultātus, kā arī izvēlas izglītojamā iespējām atbilstošus vērtēšanas kritērijus. |
| **4. Pielāgo izpildes veidu, nevis saturu.**<br>Ja nepieciešams, sporta pedagogs veic mācību procesa organizācijas vai uzdevuma izpildes pielāgojumus, piemēram, samazina fizisko slodzi, maina tempu, kustību amplitūdu, izpildes ilgumu vai nodrošina alternatīvu uzdevuma izpildes veidu, saglabājot plānoto sasniedzamo rezultātu. | **4. Izstrādā IIPAP.**<br>IIPAP atbilstoši saņemtajām rekomendācijām nosaka nepieciešamos atbalsta pasākumus un pielāgojumus, izglītojamam atbilstošus sasniedzamos rezultātus, mācību uzdevumus, vērtēšanas nosacījumus, atbildīgās personas un plāna pārskatīšanas termiņu. |
| **5. Vērtē atbilstoši izstrādātajiem kritērijiem.**<br>Izglītojamā sniegumu vērtē atbilstoši visiem izglītojamiem noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem un vērtēšanas kritērijiem, ņemot vērā atļautos izpildes nosacījumus. | **5. Īsteno IIPAP ikdienā.**<br>Sporta pedagogs izmanto IIPAP ikdienas mācību procesa plānošanā un īstenošanā un vērtē izglītojamā sniegumu atbilstoši IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem un vērtēšanas nosacījumiem. |
| **6. Uzrauga situācijas izmaiņas.**<br>Ja izglītojamā funkcionālās spējas vai ārstniecības personas rekomendācijas mainās un tas ietekmē iespēju apgūt mācību saturu, izglītības iestāde atkārtoti izvērtē pielāgojumus un, ja nepieciešams, pāriet uz B variantu. | **6. Regulāri, vismaz reizi semestrī, pārskata IIPAP.**<br>Ja izglītojamā funkcionālās spējas, ārstniecības personas rekomendācijas vai mācību procesa vajadzības mainās, pārskatot IIPAP noteiktajā kārtībā, nepieciešamības gadījumā maina mācību uzdevumus, sasniedzamos rezultātus un vērtēšanas nosacījumus. |

### 3.3. Ārstniecības personas rekomendāciju izmantošana mācību procesā[5]

Ārstniecības persona, izvērtējot izglītojamā veselības un funkcionālo stāvokli, nosaka rekomendācijas par fiziskās slodzes un fizisko aktivitāšu nosacījumiem, sporta pedagogs nodrošina šo rekomendāciju īstenošanu mācību procesā.

| Ārstniecības personas rekomendācijā norādītais | Sporta pedagoga rīcība |
|---|---|
| Veselības stāvokļa funkcionālā grupa. | Izvēlas atbilstošas fiziskās aktivitātes un fiziskās slodzes organizēšanas veidu. |
| Pieļaujamā fiziskās slodzes intensitāte. | Pielāgo uzdevuma izpildes intensitāti, ilgumu un apjomu. |
| Rekomendāciju piemērošanas termiņš. | Ievēro noteikto termiņu un plāno mācību procesu atbilstoši rekomendācijām. |
| Atļautās fiziskās aktivitātes vai mācību priekšmeta moduļi. | Izvēlas atbilstošus mācību uzdevumus atbilstoši aktuālajai tēmai. |
| Ierobežotās vai neieteicamās fiziskās aktivitātes. | Aktivitāti neiekļauj mācību procesā vai aizstāj ar atbilstošu alternatīvu. |
| Īpaši piesardzības nosacījumi. | Nodrošina to ievērošanu mācību stundas laikā. |
| Ierobežojumi sacensībās vai maksimālas slodzes aktivitātēs. | Pielāgo vai ierobežo dalību atbilstoši rekomendācijām. |
| Izmaiņas izglītojamā funkcionālajās spējās vai pašsajūtā. | Pielāgo mācību procesu atbilstoši spēkā esošajām rekomendācijām un nepieciešamības gadījumā informē izglītības iestādi, lai izvērtētu turpmāko rīcību. |

**Sporta pedagogs neinterpretē diagnozi un pats nenosaka medicīniski pieļaujamo fiziskās slodzes intensitāti.**

Ja ārstniecības personas rekomendācijās nav pietiekamas informācijas drošai mācību procesa organizēšanai, sporta pedagogs informē izglītības iestādes atbildīgo personu un nepieciešamības gadījumā rosina rekomendāciju precizēšanu. Sporta pedagogam nav nepieciešams zināt izglītojamā diagnozi, ja tā nav nepieciešama drošai mācību procesa organizēšanai. Sporta pedagogs ievēro ārstniecības personas noteikto funkcionālo grupu, pieļaujamo fiziskās slodzes intensitāti, atļautās un ierobežotās aktivitātes, piesardzības nosacījumus un rekomendāciju termiņu.

[5] *Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos*

## 4. Rīcība atbilstoši izglītojamā veselības stāvokļa funkcionālajai grupai

Sporta pedagogs plāno un pielāgo fizisko slodzi, ņemot vērā ārstniecības personas rekomendācijas, to piemērošanas termiņu, izglītojamam noteikto funkcionālo grupu, ja tā ir norādīta, kā arī izglītojamā aktuālās funkcionālās iespējas un pašsajūtu. Funkcionālā grupa pati par sevi nenosaka konkrētu fiziskās slodzes intensitāti. Sporta pedagogs ievēro ārstniecības personas rekomendācijā norādīto konkrēto slodzes intensitāti, ierobežojumus un atļautās aktivitātes, ja tādas ir norādītas.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **PAMATA GRUPA** | Nodrošina pilnvērtīgu dalību mācību satura apguvē. | Fiziskā slodze tiek organizēta atbilstoši mācību programmai un izglītojamā sagatavotībai.<br>Ja fiziskā sagatavotība vai slodzes tolerance ir zemāka, slodzi palielina pakāpeniski, ievērojot izglītojamā pašsajūtu. | Izglītojamā sūdzību gadījumā pielāgo fizisko slodzi un turpina novērot izglītojamā pašsajūtu. |
| **SAGATAVO-ŠANAS GRUPA** | Plāno samazinātu vai pakāpeniski atjaunojamu fizisko slodzi. | Izvēlas zemas vai vidējas intensitātes fiziskās slodzes aktivitātes, to dozē individuāli, paredz atpūtas pauzes, individuālu iesildīšanos un atsildīšanos (ja attiecināms). | Sacensību elementus izmanto tad, ja tie atbilst ārstniecības personas rekomendācijām. |
| **SPECIĀLĀ GRUPA** | Organizē individuāli pielāgotas, drošas un zemākas fiziskās slodzes intensitātes aktivitātes. | Izmanto kontrolētas un paredzamas kustības, individuālus vingrojumus, līdzsvara, koordinācijas, elpošanas un stiepšanās uzdevumus. | Priekšroka ir bezkontakta un mierīgāka tempa fiziskajām aktivitātēm; uzsvars uz līdzdalību, kustību pieredzi, funkcionālo spēju saglabāšanu un drošību. |

## 5. Slodzes pielāgošanas principi

### 5.1. Atgriešanās pēc vieglas vai vidēji smagas akūtas slimības

Ja izglītojamais pēc vieglas vai vidēji smagas akūtas slimības atgriežas izglītības iestādē, pedagogs pirmajā nedēļā organizē zemas intensitātes fizisko slodzi, un, tikai sākot ar otro nedēļu, pakāpeniski pāriet uz vidējas intensitātes fizisko slodzi. Pilnvērtīgu dalību nodrošina, ja izglītojamā pašsajūta ir laba un ārstniecības personas rekomendācijas paredz šādu atgriešanos.

### 5.2. Atgriešanās pēc smagas slimības, hospitalizācijas vai būtiskas funkcionālo spēju samazināšanās

Pēc smagas slimības, hospitalizācijas vai būtiskas funkcionālo spēju samazināšanās pedagogs organizē pakāpenisku atgriešanos ilgākā periodā. Pirmajā nedēļā nodrošina mācību sasniegumu teorētisku apguvi vai izmanto ļoti zemas intensitātes fizisko slodzi, otrajā nedēļā – zemas intensitātes fizisko slodzi, trešajā nedēļā – vidējas intensitātes fizisko slodzi, bet no ceturtās nedēļas nodrošina pilnu dalību, ja veselības stāvoklis ir stabils un ārstniecības personas rekomendācijas to pieļauj.

| Fiziskās slodzes intensitāte | Praktiska pazīme pedagogam | Piemēri mācību stundā |
|---|---|---|
| **ĻOTI ZEMA** | Izglītojamā kustības lēnas, elpošana ir vienmērīga, saruna iespējama bez piepūles. | Lēna soļošana, elpošanas vingrojumi, mazas amplitūdas kustības sēdus vai guļus, līdzsvara vingrojumi ar atbalstu, lēni stiepšanās vingrinājumi. |
| **ZEMA** | Izglītojamais var brīvi sarunāties, elpošana ir nedaudz padziļināta, kustības tiek veiktas kontrolētā tempā. | Soļošana, nūjošana, mazas amplitūdas kustības, viegli izpildāmi koordinācijas, līdzsvara un stiepšanās vingrinājumi, individuāli sporta spēļu elementi bez sacensības. |
| **VIDĒJA** | Izglītojamais var pateikt īsas frāzes, elpošana ir paātrināta, bet slodzi iespējams turpināt kontrolēti. | Soļošana vai skriešana mērenā tempā, kustību rotaļas, vingrojumi ar savu ķermeņa svaru, sporta spēļu elementi bez maksimālas piepūles. |
| **AUGSTA** | Izglītojamais runā tikai īsiem vārdiem vai pauzēm, elpošana ir izteikti paātrināta, slodze prasa lielu piepūli. | Sprints, intensīvas sporta spēles, intervālu uzdevumi, maksimālas jaudas lēcieni; izmanto tikai tad, ja ārstniecības personas rekomendācijas un izglītojamā veselības stāvoklis pieļauj pilnu fizisko slodzi. |

# 6. Pielāgots mācību process

## 6.1. Fiziskās slodzes apjoma pielāgošana

Pedagogs pielāgo soļošanas, nūjošanas, skriešanas distances garumu, atkārtojumu skaitu, kustību amplitūdu un tempu, sacensību elementu apjomu un kontakta situāciju intensitāti.

## 6.2. Alternatīvu aktivitāšu izvēle

Pedagogs fiziskās aktivitātes izvēlas vai aizstāj ar iešanu, nūjošanu, koordinācijas vingrinājumiem, līdzsvara vingrinājumiem, elpošanas vingrojumiem, stiepšanās vingrojumiem, individuāliem uzdevumiem, vieglām spēļu elementu aktivitātēm vai pilnībā pāriet uz teorētisku mācību satura apguvi.

## 6.3. Praktiski pielāgojumi ikdienas mācību procesā

Pedagogs izvēlas vieglāku inventāru, samazina laukuma izmēru, izmaina spēles noteikumus, ļauj darboties individuālā tempā, paredz īsākus darba posmus un biežākas atpūtas pauzes, piedāvā uzdevumus pāros vai individuāli, kontakta aktivitātes aizstāj ar bezkontakta vingrinājumiem un, ja nepieciešams, ņem vērā izglītojamā individuālo progresu kā atgriezeniskās saites elementu.

## 6.4. Ikdienas ceļvedis sporta pedagogam

1. Pirms mācību stundas pārbauda ārstniecības personas rekomendāciju termiņu un nosacījumus.
2. Noskaidro izglītojamā pašsajūtu.
3. Ieplāno atbilstošu slodzes intensitāti, pielāgotus un / vai alternatīvus uzdevumus.
4. Mācību stundas laikā seko elpošanai, nogurumam, kustību koordinācijai, sāpēm un spējai turpināt slodzi.
5. Pašsajūtas būtiskas pasliktināšanās gadījumā pārtrauc slodzi, nodrošina atpūtu un rīkojas atbilstoši izglītības iestādes noteiktajai kārtībai; pēc stundas fiksē būtiskas novirzes un nepieciešamības gadījumā informē vecākus vai izglītības iestādes vadību.

## 6.5. Praktiska mācību stundas struktūra

1. Mācību stundas plānošanā pedagogs nosaka piemērotu slodzes intensitāti, sasniedzamo rezultātu un alternatīvos uzdevumus.
2. Ievada daļā pedagogs noskaidro izglītojamā pašsajūtu un organizē pakāpenisku iesildīšanos.
3. Galvenajā daļā pedagogs pielāgo slodzi, individuālu tempu, veselībai drošus vingrinājumus un atpūtas pauzes.
4. Noslēguma daļā pedagogs organizē atsildīšanos, īsi pārrunā pašsajūtu un fiksē būtiskus novērojumus, ja tie nepieciešami turpmākai mācību procesa pielāgojuma plānošanai.

**Sporta pedagogam ārstniecības personas rekomendācija jāpārvērš konkrētā mācību stundas darbībā – jānosaka, ko izglītojamais dara, ko dara citādi, ko nedara un ar ko aizstāj ierobežoto uzdevumu (dažādu fizisko aktivitāšu pielāgošanas piemērus skat. 1. pielikumā).**

## 7. Sporta pedagoga rīcības algoritms mācību stundas organizēšanai

| Posms | Sporta pedagoga rīcība |
|---|---|
| **PIRMS MĀCĪBU STUNDAS** | ▪ Iepazīstas ar ārstniecības personas rekomendāciju termiņu, tajā norādīto funkcionālo grupu, atļauto slodzes intensitāti un citu mācību procesa organizēšanai būtisku informāciju.<br>▪ Saplāno, kuri stundas uzdevumi izglītojamam veicami atbilstoši paredzētajam mācību procesam, kuri pielāgojami un kuri, ja nepieciešams, aizstājami ar alternatīviem uzdevumiem.<br>▪ Ja ārstniecības personas rekomendācijas nav pietiekami skaidras mācību procesa drošai organizēšanai, informē izglītības iestādes atbildīgo personu, lai nepieciešamā informācija tiktu precizēta iestādes noteiktajā kārtībā.<br>▪ Pirms fiziskās slodzes noskaidro izglītojamā aktuālo pašsajūtu. |
| **MĀCĪBU STUNDAS LAIKĀ** | ▪ Īsteno ārstniecības personas rekomendācijām un izglītojamā spējām atbilstošu mācību procesu.<br>▪ Pielāgo uzdevuma apjomu, tempu, izpildes ilgumu, atkārtojumu skaitu, kustību amplitūdu, inventāru un atpūtas pauzes.<br>▪ Ja nepieciešams, aizstāj augstākas intensitātes, kontakta vai izglītojamajam piemērotus konkrētas kustības uzdevumus ar mierīgāka tempa vai mazāka apjoma alternatīvām.<br>▪ Novēro, vai izglītojamais var turpināt uzdevumu atbilstoši noteiktajai slodzei.<br>▪ Ja fiziskās slodzes laikā izglītojamajam rodas brīdinājuma simptomi vai strauji pasliktinās pašsajūta un viņš norāda, ka nejūtas labi, vai redzams, ka uzdevuma izpilde sagādā grūtības, fiziskā slodze nekavējoties jāpārtrauc un primāri jārīkojas atbilstoši izglītības iestādes pirmās palīdzības un drošības kārtībai un algoritmam “STOP fiziskajai slodzei” (skat. 2. pielikumā). |
| **PĒC MĀCĪBU STUNDAS VAI BŪTISKAS PAŠSAJŪTAS PASLIKTINĀŠANĀS GADĪJUMĀ** | ▪ Fiksē tikai būtiskus gadījumus, piemēram, ja uzdevums bija jāpārtrauc, būtiski jāsamazina slodze vai bija nepieciešama cita rīcība atbilstoši izglītības iestādes noteiktajai kārtībai.<br>▪ Informē klases audzinātāju, vecākus un izglītības iestādes vadību atbilstoši izglītības iestādes noteiktajai kārtībai.<br>▪ Ja redzams, ka esošais pielāgojums nav piemērojams, pamatojoties uz spēkā esošajām ārstniecības personas rekomendācijām un iepriekšējiem novērojumiem, turpmākajām mācību stundām precizē slodzes intensitāti, uzdevumu apjomu, tempu vai alternatīvos uzdevumus. |

**Ja klasē vai grupā ir izglītojamais, kuram nepieciešami sasniedzamo rezultātu vai būtiski slodzes pielāgojumi, izglītības iestāde nodrošina sporta pedagogam nepieciešamo atbalstu mācību stundas norises laikā, piemēram, piesaistot pedagoga palīgu. Šādā gadījumā sporta pedagogs pirms mācību stundas informē pedagoga palīgu par pielāgojumiem un plānoto stundas norisi, kā arī rīcību situācijā, ja izglītojamajam pasliktinās pašsajūta.**

## 8. IIPAP izveide un īstenošana

IIPAP izstrādā gadījumos, kad ārstniecības personas rekomendācijas ilgstoši, atkārtoti vai būtiski ietekmē izglītojamā dalību mācību priekšmetā "Sports un veselība".

IIPAP mērķis ir nodrošināt vienotu pieeju mācību procesa organizēšanai, nosakot nepieciešamos pielāgojumus, atbalsta pasākumus, sasniedzamos rezultātus, vērtēšanas pieeju un atbildīgās personas.

IIPAP neaizstāj ārstniecības personas rekomendācijas un nerada jaunus medicīniskus ierobežojumus. Pedagoģiskie risinājumi tiek veidoti, pamatojoties uz spēkā esošajām rekomendācijām.

### 8.1. Kad izstrādā IIPAP

**Ja izglītojamajam vismaz uz vienu semestri ir nepieciešama tāda fizisko aktivitāšu pielāgošana mācībām, ka jāmaina pamatizglītības standartā vai vispārējās vidējās izglītības standartā noteiktie sasniedzamie rezultāti, IIPAP izstrāde ir obligāta. Šādā gadījumā arī izglītojamā mācību snieguma vērtēšana notiek atbilstoši nevis izglītības standartos, bet IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem.**

Citos gadījumos IIPAP izstrādes nepieciešamību izvērtē, ja fiziskās slodzes ierobežojumi vai citi ārstniecības personas noteiktie nosacījumi:

- ir ilgstoši vai atkārtoti;
- būtiski ietekmē izglītojamā dalību mācību priekšmetā;
- regulāri prasa mācību uzdevumu vai slodzes pielāgošanu;
- ietekmē mācību priekšmeta sasniedzamo rezultātu sasniegšanas veidu;
- prasa ilgstošu vai pakāpenisku atgriešanos fiziskajās aktivitātēs;
- ietekmē vērtēšanas kārtību vai nepieciešamību izmantot alternatīvus uzdevumus un pierādījumus par sasniegumiem.

Īslaicīgu un vienkārši īstenojamu ierobežojumu gadījumā, ja mācību procesa pielāgošanu iespējams elastīgi nodrošināt ikdienas mācību stundās, atsevišķa IIPAP izstrāde nav nepieciešama, ja vien izglītības iestādes iekšējā kārtība nenosaka citādi.

### 8.2. IIPAP sagatavošana

IIPAP izstrādi rosina izglītības iestādes vadība, klases audzinātājs, sporta pedagogs vai vecāki, ja ir pamats uzskatīt, ka ārstniecības personas rekomendācijas būtiski ietekmē izglītojamā dalību mācību procesā. IIPAP sagatavo sporta pedagogs sadarbībā ar klases audzinātāju, vecākiem, izglītības iestādes vadību un, ja nepieciešams, atbalsta personālu. Vecāki iesniedz izglītības iestādei spēkā esošas ārstniecības personas rekomendācijas un nepieciešamības gadījumā tās precizē pie ārstniecības personas; izglītības iestāde šo informāciju izmanto tikai tādā apjomā, kāds nepieciešams drošai un atbilstošai mācību procesa organizēšanai.

### 8.3. IIPAP norādāmā informācija

| Informācijas veids | Ko norāda IIPAP |
|---|---|
| **Pamatinformācija** | Izglītojamā vārds, uzvārds, klase, IIPAP darbības periods, ārstniecības personas rekomendāciju datums un termiņš. |
| **Veselības un slodzes nosacījumi** | Veselības stāvokļa funkcionālā grupa, atļautā slodzes intensitāte, fiziskās slodzes ierobežojumi un piesardzības pasākumi. |
| **Mācību satura un procesa pielāgojumi** | ▪ Pielāgotie sasniedzamie rezultāti (ja izglītojamajam pielāgojums nepieciešams un vismaz vienu semestri un viņš nespēj demonstrēt sniegumu izglītības standartos noteiktajos sasniedzamajos rezultātos).<br>▪ Pielāgotie vai alternatīvie uzdevumi.<br>▪ Slodzes pielāgošanas veids, atpūtas pauzes, nepieciešamie drošības nosacījumi un citi pedagoģiskie risinājumi. |
| **Vērtēšana** | Atbilstoši situācijai – vērtēšanas kritēriji, formatīvās un summatīvās vērtēšanas pieeja, pierādījumi par izglītojamā sasniegumiem. |
| **Atbildība un pārskatīšana** | Atbildīgās un plāna īstenošanā iesaistītās personas (sporta pedagogs, pedagoga palīgs, klases audzinātājs u. c.), informācijas aprites kārtība un plānotais IIPAP pārskatīšanas datums. |

### 8.4. IIPAP noformēšana un saskaņošana

IIPAP noformē rakstiski izglītības iestādes noteiktajā kārtībā. Var izmantot un nepieciešamības gadījumā pielāgot izglītības standartos ietverto IIPAP paraugu (skat. 3. pielikumā). IIPAP saskaņo izglītības iestādē noteiktajā kārtībā. Būtiski nodrošināt informācijas apriti starp sporta pedagogu, klases audzinātāju un vecākiem.

Izglītojamam viņa vecumam un spējām atbilstošā veidā izskaidro, kā viņš piedalās mācību stundās, kādi uzdevumi viņam paredzēti un kā rīkoties, ja fiziskās slodzes laikā pasliktinās pašsajūta (piemēram, nekavējoties vērsties pie sporta pedagoga, mācību stundas norisē iesaistīta pedagoga palīga).

### 8.5. IIPAP īstenošana un pārskatīšana

- Sporta pedagogs izmanto IIPAP, plānojot mācību stundas saturu, slodzes apjomu un intensitāti, uzdevumu pielāgošanu, atpūtas pauzes, drošības nosacījumus un vērtēšanu.
- Klases audzinātājs un izglītības iestādes vadība nodrošina nepieciešamo informācijas apriti atbilstoši izglītības iestādes noteiktajai kārtībai, ievērojot personas datu aizsardzības prasības.
- IIPAP pārskata, beidzoties uz ārstniecības personas rekomendāciju termiņam, saņemot jaunas vai precizētas rekomendācijas, mainoties izglītojamā funkcionālajām spējām, pašsajūtai vai mācību procesa organizācijai.
- Pārskatīšanas rezultātā IIPAP turpina, precizē vai papildina, aizstāj ar jaunu IIPAP vai noslēdz, ja īpaši pielāgojumi vairs nav nepieciešami.

## 9. Vērtēšana fiziskās slodzes pielāgošanas gadījumos

Sporta pedagogs vērtē izglītojamā mācību sasniegumus atbilstoši izglītības standartos vai IIPAP individuāli noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem, ņemot vērā mācību procesa pielāgojumus. Vērtēšanā izmanto izglītojamam pieejamus un konkrētajam sasniedzamajam rezultātam atbilstošus pierādījumus, piemēram, pielāgota uzdevuma izpildi, kustību prasmes demonstrējumu, izpratnes skaidrojumu, pašvērtējumu, novērojumu vai citus atbilstošus pierādījumus.

## 9.1. Formatīvā vērtēšana

Formatīvo vērtēšanu pedagogs izmanto mācību procesa laikā, lai sniegtu izglītojamajam atgriezenisko saiti, piemēram, par sasniedzamā rezultāta apguvi, drošu uzdevumu izpildi un nepieciešamajiem uzlabojumiem. Individuālais progress var tikt izmantots kā nozīmīgs atgriezeniskās saites elements, taču tas neaizstāj konkrētā sasniedzamā rezultāta apguves vērtēšanu. Pielāgotas slodzes gadījumā formatīvā vērtēšana palīdz pedagogam un izglītojamam noteikt nākamos mācību soļus un nepieciešamos pielāgojumus.

## 9.2. Summatīvā vērtēšana

Summatīvajā vērtēšanā pedagogs vērtē izglītības standartos noteikto sasniedzamo rezultātu apguvi, izņemot situāciju, ja izglītojamajam vismaz uz vienu semestri ir noteikti pielāgoti sasniedzamie rezultāti. Tādā gadījumā mācību snieguma vērtēšana notiek atbilstoši nevis izglītības standartos, bet IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

Ja izglītojamais ārstniecības personas rekomendāciju dēļ konkrētu praktisku uzdevumu veic pielāgotā veidā vai aizstāj ar alternatīvu uzdevumu, pedagogs iepriekš nosaka vērtēšanas kritērijus un nodrošina, ka tie atbilst sasniedzamajam rezultātam un izglītojamā spējām.

Ja vērtēšanas dienā izglītojamā pašsajūta vai spēkā esošās ārstniecības personas rekomendācijas neļauj veikt paredzēto uzdevumu, pedagogs izvēlas citu atbilstošu pierādījumu par sasniegto, atliek vērtēšanu vai izmanto iepriekš iegūtus pietiekamus pierādījumus par konkrētā sasniedzamā rezultāta apguvi.

## 9.3. Vērtēšanas norises pielāgošanas nosacījumi

Vērtēšanas norisi pielāgo, ja ārstniecības personas rekomendācijas ietekmē konkrēta praktiska uzdevuma izpildi, fiziskās slodzes intensitāti vai apjomu, uzdevumu izpildes laiku, kustību amplitūdu vai tempu un nepieciešamo drošības nosacījumu ievērošanu. Veselības ierobežojums pats par sevi nav vērtēšanas objekts; vērtē izglītojamā sasniegumu attiecībā pret sasniedzamo rezultātu.

Īslaicīgu ierobežojumu gadījumā vērtēšanas pielāgojumu izvēlas atbilstoši ārstniecības personas rekomendāciju termiņam, uzdevuma mērķim un izglītojamā pašsajūtai. Pedagogs var pielāgot konkrēto uzdevumu, atlikt vērtēšanu līdz rekomendāciju termiņa beigām vai piedāvāt alternatīvu veidu, kā izglītojamais apliecina sasniedzamā rezultāta apguvi..

Ilgstošu ierobežojumu gadījumā vērtēšanas pielāgojumus nosaka kā atbalsta pasākumu un iekļauj IIPAP.

Pirms vērtēšanas pedagogs izglītojamajam skaidro pielāgoto uzdevumu, vērtēšanas kritērijus un iespējamos pierādījumus par sasniegto, piemēram, pielāgotu praktisku darbību, pašvērtējumu, novērojumu, drošības noteikumu ievērošanu, izpratnes skaidrojumu vai citu ar sasniedzamo rezultātu saistītu uzdevumu.

**Piemēri:**

| Situācija | Iespējamais pielāgojums | Ko vērtē |
|---|---|---|
| **Izglītojamais īslaicīgi nevar piedalīties skriešanas uzdevumā.** | Pedagogs aizstāj skriešanu ar iešanu, nūjošanu, zemākas intensitātes pārvietošanos vai tehniskā elementa izpildi. | Vērtē zināšanas, kustību prasmes pielāgotā veidā, izpratni, drošu tempu un uzdevuma izpildi atbilstoši norādījumiem. |
| **Pēc slimības ārstniecības persona noteikusi zemāku slodzes intensitāti uz noteiktu laiku.** | Pedagogs samazina slodzes intensitāti, pagarina izpildes laiku vai ļauj uzdevumu veikt īsākos posmos. | Vērtē sasniedzamā rezultāta apguvi pielāgotā intensitātē, nevis ātrumu vai maksimālu fizisku piepūli. |
| **Izglītojamais īslaicīgi nevar veikt lēcienus, kontaktaktivitātes vai konkrētu kustību.** | Pedagogs piedāvā alternatīvu vingrinājumu tai pašai prasmei, piemēram, līdzsvara, koordinācijas vai tehnikas uzdevumu bez aizliegtās kustības. | Vērtē izpratni par kustību, drošu izpildi, koordināciju, sadarbību vai citu ar sasniedzamo rezultātu saistītu prasmi. |
| **Vērtēšanas dienā pašsajūta neatbilst ārstniecības personas rekomendācijās paredzētajai slodzei.** | Pedagogs atliek vērtēšanu, piedāvā vieglāku alternatīvu uzdevumu vai izmanto iepriekš iegūtus pierādījumus par sasniegto. | Vērtē izglītojamā apgūto sasniedzamo rezultātu, drošu rīcību un pašvadību, nevis konkrētās dienas fiziskās slodzes izturēšanu. |

## 10. Izmantotie normatīvie un metodiskie avoti

**Ministru kabineta 2023. gada 22. augusta noteikumi Nr. 474 "Kārtība, kādā nodrošināma izglītojamo profilaktiskā veselības aprūpe, pirmā palīdzība un drošība izglītības iestādēs un to organizētajos pasākumos".**
Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/344779-kartiba-kada-nodrosinama-izglitojamo-profilaktiska-veselibas-aprupe-pirma-palidziba-un-drosiba-izglitibas-iestades

**Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumi Nr. 747 "Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem".**
Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/303768-noteikumi-par-valsts-pamatizglitibas-standartu-un-pamatizglitibas-programmu-paraugiem

**Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumi Nr. 416 "Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem".**
Pieejams: https://likumi.lv/ta/id/309597-noteikumi-par-valsts-visparejas-videjas-izglitibas-standartu-un-visparejas-videjas-izglitibas-programmu-paraugiem

**Veselības ministrija, Rīgas Stradiņa universitāte. Rekomendācijas ģimenes ārstiem un citu specialitāšu ārstiem fizisko aktivitāšu un to slodzes intensitātes noteikšanai izglītojamiem dažādu veselības traucējumu gadījumos (2026).**
Pieejams: https://www.vm.gov.lv/lv/media/17733/download?attachment
Prezentācija par rekomendācijām: https://www.vm.gov.lv/lv/media/17727/download?attachment
Infografikas: https://www.vm.gov.lv/lv/media/17730/download?attachment

*1. pielikums*

## Praktiski aktivitāšu pielāgošanas piemēri

**Mērķis:** ārstniecības personas rekomendācijās norādīto informāciju par izglītojamā veselības traucējumu ierobežojumu pārvērst konkrētā mācību uzdevuma pielāgojumā.

**Piemēri neaizstāj individuālās ārstniecības personas rekomendācijas un nav izmantojami kā patstāvīgas medicīniskas atļaujas.**

| Temats | Kas ierobežots? | Ko sporta pedagogs maina? | Ar ko var aizstāt (alternatīva)? *Vienmēr pastāv teorētiska mācību satura apguve.* | Ko vērtē? |
|---|---|---|---|---|
| **VINGRO-ŠANA** | Pārvēlieni un pārmetiens ar rotāciju / atbalsta lēcieni / izklupieni / kritieni / kustību amplitūda. | Neizmanto ierobežotās kustības, samazina akrobātikas elementu kombinācijas sarežģītību un amplitūdu, izvēlas drošu izpildes veidu. | Atsevišķi vingrinājumi uz grīdas, līdzsvara, koordinācijas vai stājas uzdevumi, ja atļauts. | Kustību tehnisko izpildi, kustību secību, ķermeņa kontroli, drošu izpildi. |
| **FIZISKO ĪPAŠĪBU ATTĪSTĪŠANA** | Fiziskās slodzes intensitāte / atkārtojumi / apjoms. | Samazina vingrinājumu izpildes atkārtojuma un piegājienu skaitu, izvēlas vieglāku pretestību, palielina atpūtas pauzes. | Tehnikas, pārvietošanās, koordinācijas vai spēka uzdevums ar mazāku slodzi, ja atļauts. | Kustību tehniku, ķermeņa kontroli, slodzes dozēšanu un pašvadību. |
| **SLĒPOŠANA, SLIDOŠANA** | Distances garums / kustību temps / līdzsvara vingrinājumi ar paaugstinātu fizisko slodzi. | Izvēlas īsāku un pārredzamu maršrutu, samazina tempu, paredz pauzes un drošu pārvietošanās vidi. | Tehnikas uzdevumi nelielā, kontrolētā teritorijā vai līdzsvara / pārvietošanās uzdevums, ja konkrētā aktivitāte ir atļauta. | Kustību prasmju izpildi, līdzsvaru, virziena kontroli, tehnikas elementu un drošu pārvietošanos. |
| **LĒCIENI AR LECAMO AUKLU** | Lēcieni / zemskares trieciens/ fiziskā slodze. | Samazina lēcienu skaitu vai neizmanto lēcienus, ja tie ierobežoti. | Soļošana pāri šķēršļiem. | Uzdevuma izpildes secību un kvalitāti. |

| Temats | Kas ierobežots? | Ko sporta pedagogs maina? | Ar ko var aizstāt (alternatīva)? *Vienmēr pastāv teorētiska mācību satura apguve.* | Ko vērtē? |
|---|---|---|---|---|
| **BASKET-BOLA SPĒLE** | Kontakts / bumbas izmērs un svars / slodzes intensitāte. | Samazina laukumu, spēlētāju skaitu komandā, spēles laiku; spēlē aizsardzībā bez kontakta situācijām. | Piespēļu vai metienu stacija, spēle ar atvieglotiem noteikumiem. | Piespēles, metienus, bumbas tveršanu, bumbas vadīšanu, lēmumu pieņemšanu. |
| **VOLEJBOLA UZDEVUMS** | Atkārtojumu skaits / bumbas svars / piespēles trajektorijas augstums / fiziskā slodze. | Samazina atkārtojumus, palielina pauzes, izvēlas piemērotāku inventāru. | Piespēle pāros zemākā tempā. | Tehnikas elementa apguvi un izpratni par tā pielietojumu. |
| **BADMIN-TONS** | Pārvietošanās / kustību intensitāte. | Samazina laukuma izmēru un pārvietošanās apjomu, izvēlas kontrolētu tempu, palielina pauzes. | Serves, sitienu vai tehnikas stacija uz vietas vai nelielā laukumā, ja atļauts. | Raketes satvērienu, sitiena un serves tehniku, koordināciju un lēmuma pieņemšanu. |
| **ORIENTĒ-ŠANĀS** | Distance / reljefs / temps. | Izvēlas īsāku un pārredzamu maršrutu, distanci veic bezreljefa apstākļos, samazina tempu. | Orientēšanās zināmā, labi pārredzamā teritorijā ar mazāku kontrolpunktu skaitu. | Kartes lietošanu, virziena izvēli un drošu pārvietošanos. |
| **PAŠAIZ-SARDZĪBA** | Kontakts / kritieni. | Neizmanto kontaktu vai kritienus, ja tie ierobežoti. | Droša stāja, pārvietošanās, izvairīšanās un situāciju atpazīšana. | Drošas rīcības principu un kustību secību. |
| **DEJAS** | Ilgums / kustību sarežģītība / intensitāte. | Saīsina kombinācijas garumu, tempu un atkārtojumu skaitu, vienkāršākas dejas soļus. | Atsevišķi pamatsoļi vai ritmiska soļošana zemākā intensitātē. | Ritmu, kustību secību un to izpildes kvalitāti. |
| **PELDĒŠANA** | Ilgums / distance. | Saīsina peldējuma posmus, paredz pauzes, izvēlas mierīgāku tempu, ja peldēšana atļauta. | Tehniska kustību apguve vai īsāki posmi. | Tehnikas elementu izpildi un drošu darbību ūdenī. |

*2. pielikums*

# STOP fiziskajai slodzei algoritms

STOP ir rīcības algoritms drošības situācijā, ja mācību stundas laikā izglītojamam parādās brīdinājuma simptomi viņa veselībai.

**Fiziskā slodze nekavējoties jāpārtrauc pilnībā, ja izglītojamam rodas vai pastiprinās kāds no turpmāk minētajiem simptomiem.**

| Brīdinājuma simptomi | Izpausmes forma |
|---|---|
| **SĀPES KRŪTĪS** | Sāpes vai spiedoša sajūta krūtīs fiziskās slodzes laikā. |
| **ĢĪBONIS VAI GANDRĪZ ĢĪBONIS** | Neizskaidrojams ģībonis, samaņas zudums vai sajūta, ka tūlīt varētu zaudēt samaņu. |
| **IZTEIKTS ELPAS TRŪKUMS** | Nesamērīgs elpas trūkums vai smaga aizdusa, kas neatbilst veiktās slodzes intensitātei. |
| **SIRDSKLAUVES un REIBONIS** | Izteiktas sirdsklauves vai iespējama aritmija, īpaši kopā ar reiboni vai pašsajūtas pasliktināšanos. |
| **JAUNI NEIROLOĢISKI SIMPTOMI** | Pēkšņi vai jauni kustību, jušanas, runas vai citi neiroloģiski traucējumi. |
| **KOORDINĀCIJAS TRAUCĒJUMI** | Pēkšņi izteikti līdzsvara vai kustību koordinācijas traucējumi. |
| **IZTEIKTS NOGURUMS** | Izteikts nogurums vai nespēks, kas nepāriet pēc atpūtas. |
| **PROGRESĒJOŠAS SĀPES** | Muskuļu vai skeleta sistēmas sāpes, kas pastiprinās slodzes laikā vai liecina par iespējamu akūtu traumu. |

**Nekavējoša sporta pedagoga rīcība:**

| | |
|---|---|
| **PĀRTRAUKT SLODZI** | Nekavējoties pārtrauc konkrēto fizisko aktivitāti un neļauj izglītojamam turpināt slodzi. |
| **NODROŠINĀT DROŠU IZGLĪTOJAMĀ STĀVOKLI** | Apsēdini vai noguldi izglītojamo atbilstoši viņa pašsajūtai un situācijai. |
| **NOVĒRTĒT SITUĀCIJU** | Noskaidro izglītojamā pašsajūtu un novērtē simptomu izteiktību un attīstību. |
| **PIRMĀ PALĪDZĪBA, JA SIMPTOMI IR IZTEIKTI VAI PROGRESĒ** | Rīkojies atbilstoši izglītības iestādes pirmās palīdzības un drošības kārtībai un nepieciešamības gadījumā **izsauc neatliekamo medicīnisko palīdzību**. |
| **TURPMĀKĀ RĪCĪBA** | ▪ Informē izglītības iestādes atbildīgo personu.<br>▪ Ja simptomi mazinās, nepieciešamības gadījumā informē vecākus par notikušo un aicini apmeklēt ģimenes ārstu vai citu ārstniecības personu bērna medicīniskai izvērtēšanai. |

**Svarīgi ievērot, ka fizisko slodzi neatjauno, ja izglītojamā veselības stāvoklis vai ārstniecības personas rekomendācijas neļauj to droši turpināt.**

*3. pielikums*

# Individuālais izglītības programmas apguves plāns skolēnam ar speciālām vajadzībām vispārējās vai speciālās izglītības programmas apguvei

## 1. Ziņas par skolēnu

Vārds, uzvārds _____

Dzimšanas dati (diena, mēnesis, gads) _____

Izglītības iestāde, klase (grupa) _____

Plāna izstrādes datums _____

## 2. Plāna izstrādes pamatojums

| Informācijas avots | Speciālista vārds, uzvārds | Atzinuma izsniegšanas datums | Atzinuma Nr. | Derīguma termiņš | Atzinumā noteiktie atbalsta pasākumi |
|---|---|---|---|---|---|
| Pedagoģiski medicīniskās komisijas atzinums | | | | | |
| Izglītības/skolu psihologa atzinums | | | | | |
| Skolotāja logopēda atzinums | | | | | |
| Speciālā pedagoga atzinums | | | | | |
| **Cita speciālista atzinums** | | | | | |

## 3. Skolēna stiprās puses, uz kurām balstīties

1) _____

2) _____

3) _____

..) _____

## 4. Jomas, kuras jāpilnveido / kurās nepieciešams atbalsts

_____

_____

_____

_____

**5. Individuālais izglītības programmas apguves plāns**

| Mācību priekšmets vai uzlabojamās prasmes | Sasniedzamie rezultāti | Nepieciešamais atbalsts mācību satura apguvē | Dinamikas / progresa izvērtējuma rezultāts/datums (*ne retāk kā divas reizes mācību gadā*) | Turpmākā rīcība (*pēc dinamikas / progresa izvērtējuma*) |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**6. Noteiktās individuālās un grupu atbalsta nodarbības**

| Nodarbība | Pedagogs |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |

Par plāna īstenošanu atbildīgais pedagogs un iesaistītie pedagogi:

_____

(mācību priekšmets, vārds, uzvārds un paraksts)

_____

_____

_____

Informācija par likumiskā pārstāvja iepazīstināšanu ar individuālo izglītības programmas apguves plānu (datums):

_____

*Piezīme. Izglītības iestāde plānu papildina vai pielāgo atbilstoši skolēna vajadzībām.*