Līdzfinansē Eiropas Savienība

Nacionālais attīstības plāns 2027

Valsts izglītības attīstības aģentūra

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

Informatīvais seminārs "Vadlīnijas izglītības iestādēm par izglītojamā dalību mācību priekšmetā sports un veselība atbilstoši ārsta rekomendācijām"

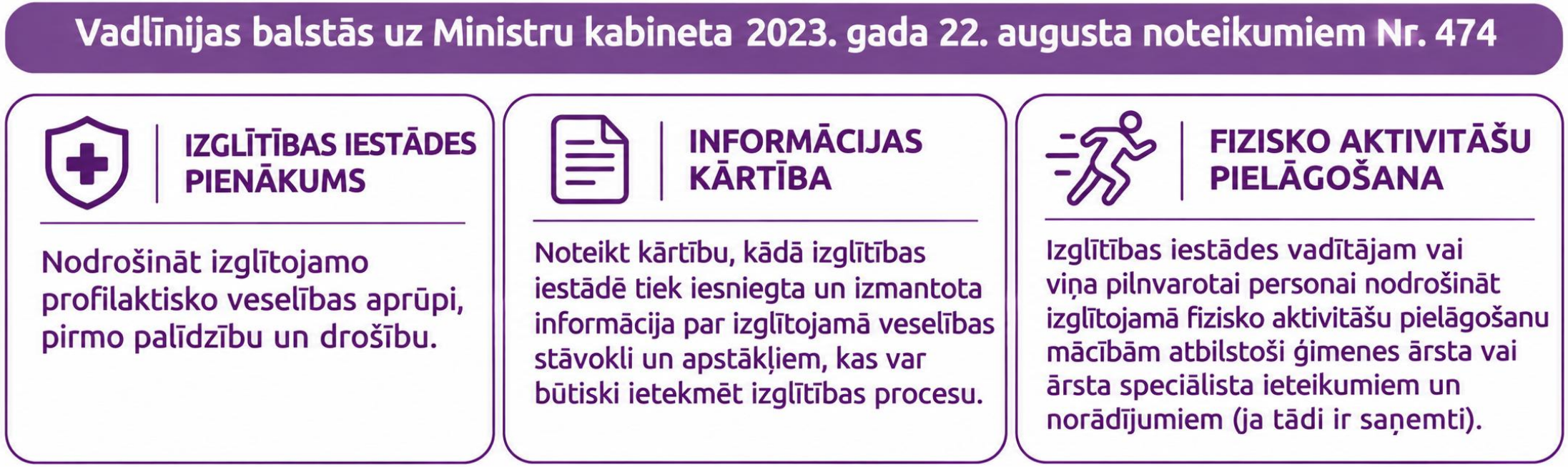
izglītības iestāžu atbalsta komandai un sporta pedagogiem

Gita Pērkone
Valsts izglītības attīstības aģentūras
Pedagogu profesionālā atbalsta departamenta
Metodiskā atbalsta nodaļas
Valsts metodiķe sportā un veselībā
Gita.Perkone@viaa.gov.lv

11.11.2026.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Vadlīnijas un normatīvais regulējums



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"

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Rekomendācijas ārstniecības personām



Veicina drošu un veselību stiprinošu izglītojamo iesaisti fiziskajās aktivitātēs mācību priekšmeta Sports un veselība mācību stundās, mazinot pārslodzes, traumu un slimību paasinājumu risku;



Veicina ilgtspējīgu sadarbību starp veselības aprūpes un izglītības sektoriem, atbalstot katra izglītojamā tiesības uz drošu, iekļaujošu un veselībai atbilstošu fizisko aktivitāti izglītības iestādes vidē.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

RSU izstrādātās rekomendācijas ārstniecības personām



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

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Rekomendāciju mērķi



Veicināt skolēnu iesaisti fiziskajās aktivitātēs mācību priekšmetā Sports un veselība;



Izveidot zinātniski pamatotu un praktisku pieeju skolēnu fiziskās aktivitātes dozēšanai;



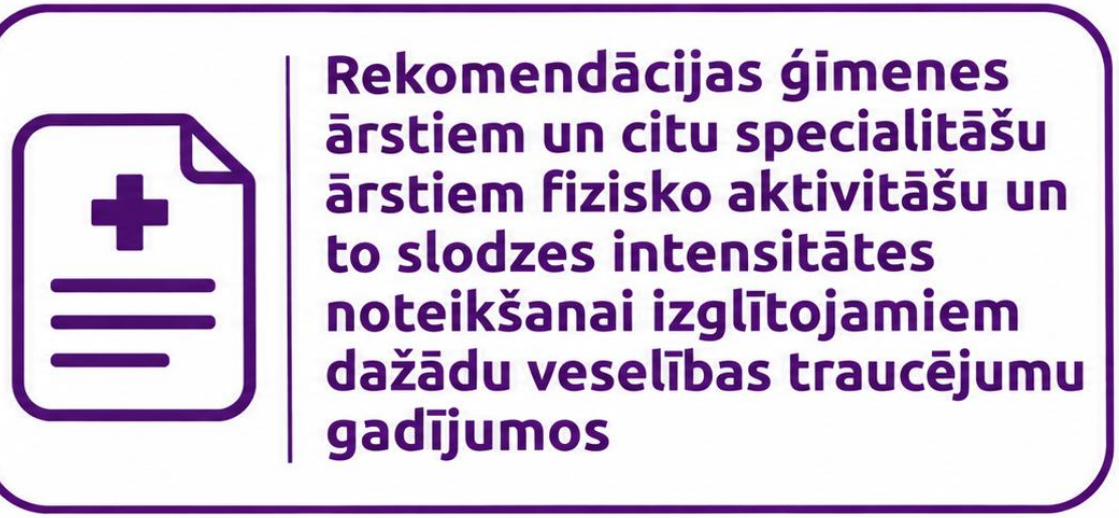
Nodrošināt vienotu, zinātniski pamatotu un praksē pielietojamu ārstu pieeju rekomendācijās;



Veicināt vienotu pieeju iekļaujamai informācijai ārstu izziņā.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Rekomendācijas un vadlīnijas





Valsts izglītības attīstības aģentūra

Vadlīniju mērķis



Vienota, droša un praktiski īstenojama kārtība izglītības iestādē.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Vadlīniju īstenošana pamatizglītībā



Vadlīnijas piemēro, īstenojot Ministru kabineta 2018. gada 27. novembra noteikumus Nr. 747 .



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 sniegumu vērtēšana notiek atbilstoši IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

Noteikumi par valsts pamatizglītības standartu un pamatizglītības programmu paraugiem

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Vadlīniju īstenošana vidējā izglītībā



Vispārējās vidējās izglītības pakāpē, īstenojot Ministru kabineta 2019. gada 3. septembra noteikumus Nr. 416.



Ja ārstniecības personas rekomendācijas ietekmē skolēna dalību kursā, izglītības iestāde nodrošina dalību ar atbilstoši pielāgotu mācību procesu, atbalsta pasākumiem un vērtēšanu.

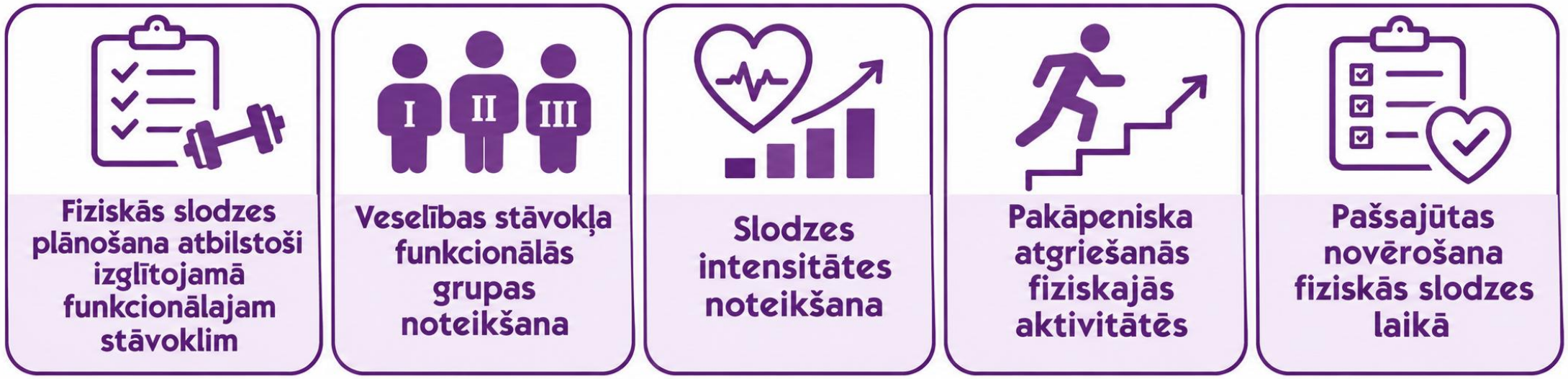


Vispārējās vidējās izglītības standarta 11. pielikumā noteikts, ka kursā "Sports un veselība" skolēnam, kuram atbilstoši ģimenes ārsta vai ārsta speciālista ieteikumiem un norādījumiem ir nepieciešama fizisko aktivitāšu pielāgošana mācībām vismaz uz vienu semestri, skola izstrādā IIPAP, pielāgojot sasniedzamos rezultātus. Skolēna mācību snieguma vērtēšana notiek atbilstoši IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

Noteikumi par valsts vispārējās vidējās izglītības standartu un vispārējās vidējās izglītības programmu paraugiem

Valsts izglītības attīstības aģentūra

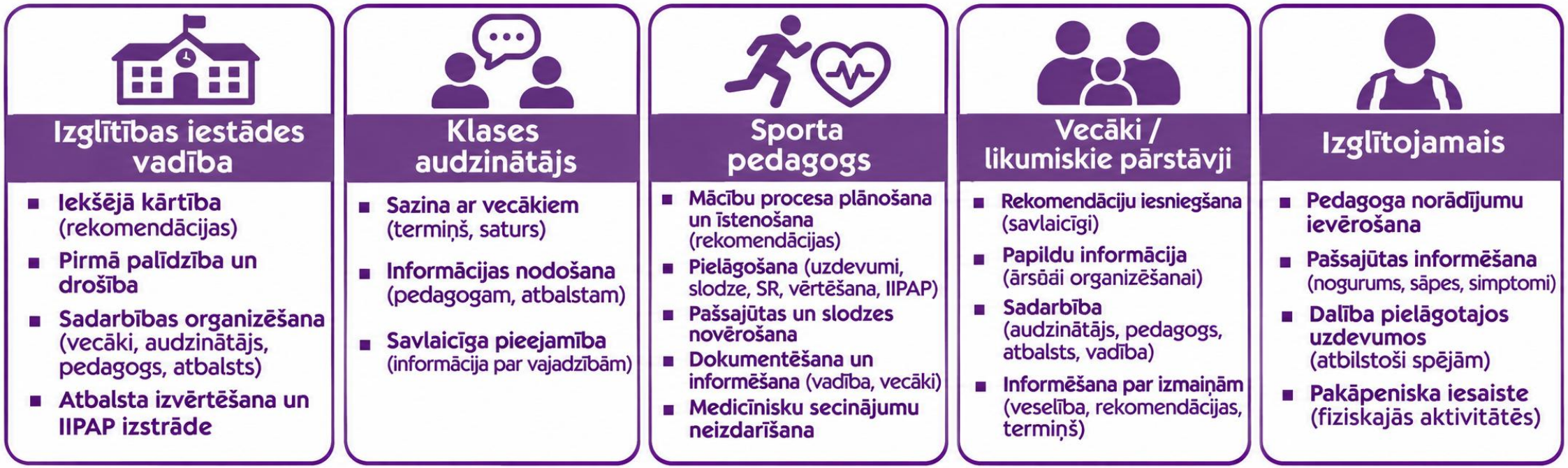
Vadlīnijās izmantoti rekomendācijās ārstniecības personām noteiktie principi



Šī pieeja palīdz izglītības iestādei un mācību priekšmeta pedagogam nodrošināt izglītojamā līdzdalību, ievērojot ārstniecības personas rekomendācijas un izglītojamā aktuālās iespējas.

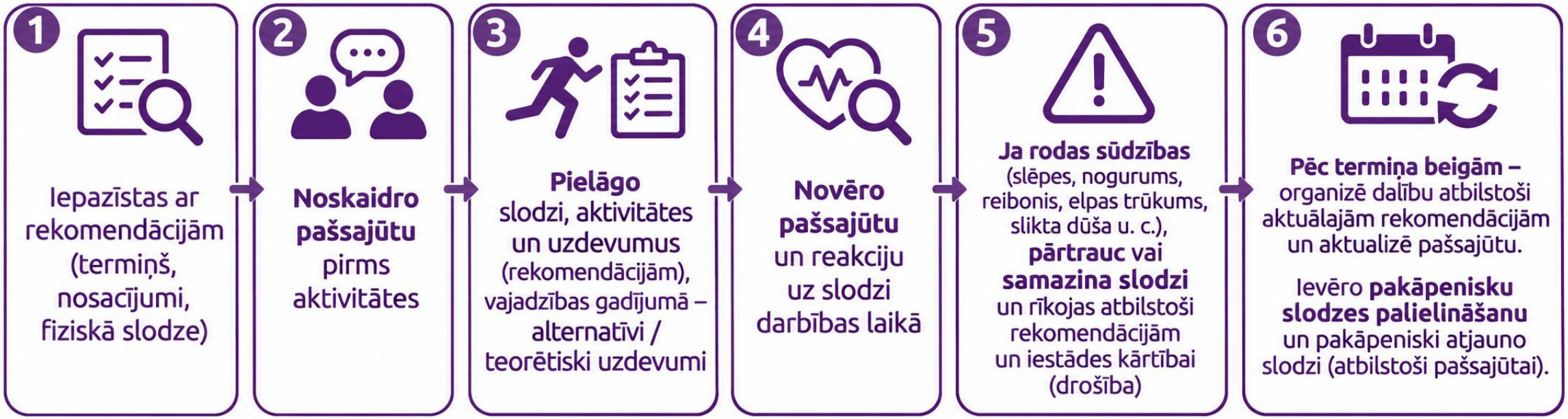
Valsts izglītības attīstības aģentūra

Iesaistīto pušu atbildība un rīcība



Valsts izglītības attīstības aģentūra

Pedagoga rīcības algoritms īslaicīgā situācijā



Valsts izglītības attīstības aģentūra

Rīcības algoritms ilgstošā situācijā (vismaz vienu semestri)

A variants — Nav nepieciešami satura pielāgojumi

Skolēns apgūst tos pašus sasniedzamos rezultātus; pielāgo tikai fizisko slodzi (apjoms, izpildes veids, temps, intensitāte, organizācija).

1. **Izvērtē situāciju**
   (rekomendācijas, iespējas, ietekme uz apguvi)
2. **Nodrošina informācijas apriti**
   (vadība, audzinātājs, sporta pedagogs, vecāki, atbalsta personāls)
3. **Organizē kopīgu mācību procesu**
   (atbilstoši plānam un rekomendācijām, saturs un SR nemainās)

B variants — Ir nepieciešami satura pielāgojumi

Veselības / funkcionālo ierobežojumu dēļ tiek individualizēti uzdevumi un, ja nepieciešams, saturs, SR un vērtēšana, tos fiksējot IIPAP.

1. **Izvērtē pielāgojumu nepieciešamību**
   (ietekme uz saturu un SR apguvi, IIPAP izstrādes pamatojums)
2. **Nodrošina koordinētu informācijas apriti**
   (vadība, audzinātājs, sporta pedagogs, vecāki, atbalsta personāls, vienošanās par pielāgojumiem)
3. **Plāno pielāgotu mācību procesu**
   (uzdevumi, saturs, SR, vērtēšana atbilstoši rekomendācijām un IIPAP)

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Rīcības algoritms ilgstošā situācijā (vismaz vienu semestri)

A variants — Nav nepieciešami satura pielāgojumi

Skolēns apgūst tos pašus sasniedzamos rezultātus; pielāgo tikai fizisko slodzi (apjoms, izpildes veids, temps, intensitāte, organizācija).

4 **Pielāgo izpildes veidu, nevis saturu**
(slodze, temps, amplitūda, ilgums, alternatīvs uzdevums)

5 **Vērtē pēc noteiktajiem kritērijiem**
(atbilstoši visiem SR, ņemot vērā pielāgotos izpildes nosacījumus)

6 **Uzrauga izmaiņas**
(ja mainās spējas vai rekomendācijas – atkārtoti izvērtē un, ja nepieciešams, pāriet uz B)

B variants — Ir nepieciešami satura pielāgojumi

Veselības / funkcionālo ierobežojumu dēļ tiek individualizēti uzdevumi un, ja nepieciešams, saturs, SR un vērtēšana, tos fiksējot IIPAP.

4 **Izstrādā IIPAP**
(atbalsts, pielāgojumi, SR, uzdevumi, vērtēšana, atbildīgie, pārskatīšanas termiņš)

5 **Īsteno IIPAP ikdienā**
(plāno un īsteno mācību procesu, vērtē pēc IIPAP noteiktajiem SR un nosacījumiem)

6 **Regulāri pārskata IIPAP**
(vismaz reizi semestrī; ja mainās spējas, rekomendācijas vai vajadzības – aktualizē uzdevumus, SR un vērtēšanu)

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Ārstniecības personas rekomendāciju izmantošana mācību procesā

Ārstniecības personas rekomendācijā norādītais		Sporta pedagoga rīcība
	**Veselības stāvokļa funkcionālā grupa** →	**Izvēlas** atbilstošas fiziskās aktivitātes un slodzes organizēšanas veidu
	**Pieļaujamā slodzes intensitāte** →	**Pielāgo** intensitāti, ilgumu un apjomu
	**Rekomendāciju piemērošanas termiņš** →	**Ievēro** termiņu un plāno mācību procesu atbilstoši rekomendācijām
	**Atļautās fiziskās aktivitātes vai moduļi** →	**Izvēlas** atbilstošus mācību uzdevumus aktuālajai tēmai

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

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Ārstniecības personas rekomendāciju izmantošana mācību procesā

Ārstniecības personas rekomendācijā norādītais	Sporta pedagoga rīcība
Ierobežotās vai neieteicamās aktivitātes	→ **Neiekļauj** aktivitāti vai aizstāj ar alternatīvu
Īpaši piesardzības nosacījumi	→ **Nodrošina** to ievērošanu stundas laikā
Ierobežojumi sacensībās vai maksimālas slodzes aktivitātēs	→ **Pielāgo** vai ierobežo dalību atbilstoši rekomendācijām
Izmaiņas funkcionālajās spējās vai pašsajūtā	→ **Pielāgo** mācību procesu un, ja nepieciešams, **informē** izglītības iestādi turpmākai rīcībai

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

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Rīcība atbilstoši izglītojamā veselības stāvokļa funkcionālajai grupai

Pamata grupa

- **Pilnvērtīga dalība** mācību satura apguvē.
- **Fiziskā slodze** – atbilstoši mācību programmai un sagatavotībai.
- Zemāka sagatavotība / slodzes tolerance – **Pakāpeniska** slodzes palielināšana (atbilstoši pašsajūtai).
- **Sūdzību gadījumā** – slodzes pielāgošana un pašsajūtas novērošana.

Sagatavošanas grupa

- **Samazināta** vai **pakāpeniski atjaunojama** slodze.
- **Zemas / vidējas** intensitātes aktivitātes; individuāla dozēšana; atpūtas pauzes; individuāla iesildīšanās un atslldīšanās (ja attiecināms).
- **Sacensību elementi** – tikai atbilstoši ārstniecības personas rekomendācijām.

Speciālā grupa

- **Individuāli pielāgotas**, drošas un **zemākas intensitātes** aktivitātes.
- **Kontrolētas** un paredzamas kustības; individuāli vingrojumi; līdzsvars, koordinācija, elpošana un stiepšanās.
- **Bezkontakta**, mierīgāks temps; uzsvars uz līdzdalību, kustību pieredzi, funkcionālo spēju saglabāšanu un drošību.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Slodzes pielāgošana pēc vieglas vai vidēji smagas akūtas slimības

Slodzes intensitāte	Izglītojamā reakcija	Piemēroti uzdevumi / aktivitātes
 Ļoti zema	Kustības **lēnas,** elpošana **vienmērīga,** saruna iespējama **bez piepūles.**	■ Lēna soļošana, elpošanas vingrojumi. ■ Mazas amplitūdas kustības (sēdus vai guļus). ■ Līdzsvara vingrojumi ar atbalstu. ■ Lēni stiepšanās vingrinājumi.
 Zema	Var **brīvi sarunāties,** elpošana **nedaudz padziļināta**, kustības **kontrolētā tempā.**	■ Sološana, nūjošana. ■ Mazas amplitūdas kustības. ■ Viegli koordinācijas, līdzsvara un stiepšanās vingrinājumi. ■ Individuāli sporta spēļu elementi bez sacensības.
 Vidēja	Var pateikt **īsas frāzes,** elpošana **padziļināta**, bet slodzi iespējams **turpināt kontrolēti.**	■ Sološana vai skriešana mērenā tempā. ■ Kustību rotaļas. ■ Vingrojumi ar savu ķermeņa svaru. ■ Sporta spēļu elementi bez maksimālas piepūles.
 Augsta	Runā tikai **īsiem vārdiem** vai pauzēm, elpošana **izteikti padziļināta**, slodze prasa **lielu piepūli.**	■ Sprints, intensīvas sporta spēles. ■ Intervālu uzdevumi, maksimālas jaudas lēcieni. ■ Izmanto tikai, ja to pieļauj ārstniecības personas rekomendācijas un veselības stāvoklis.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Pielāgots mācību process



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.

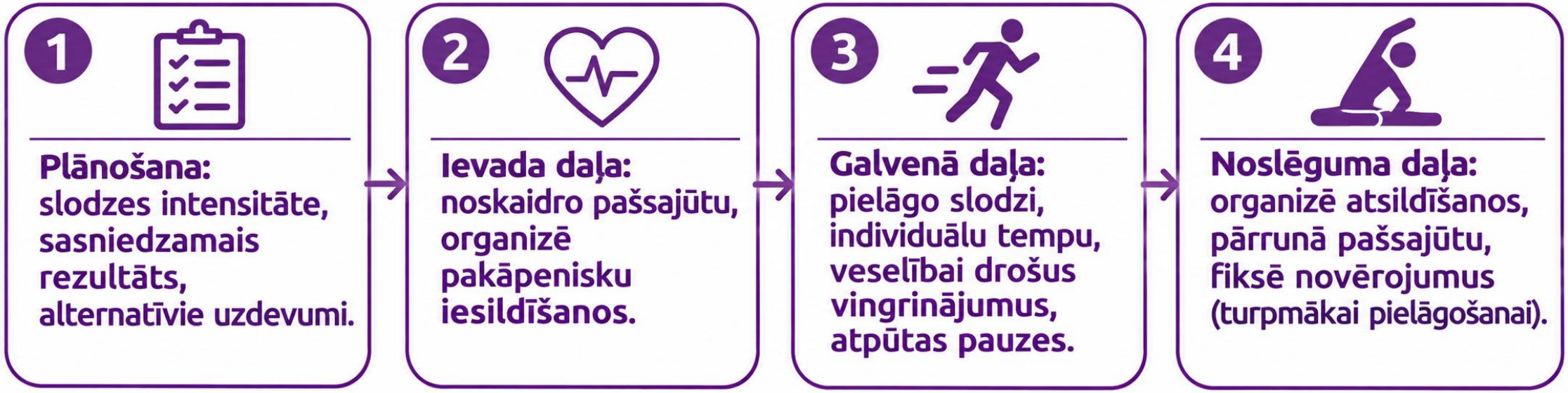
Valsts izglītības attīstības aģentūra

Ikdienas ceļvedis sporta pedagogam



Valsts izglītības attīstības aģentūra

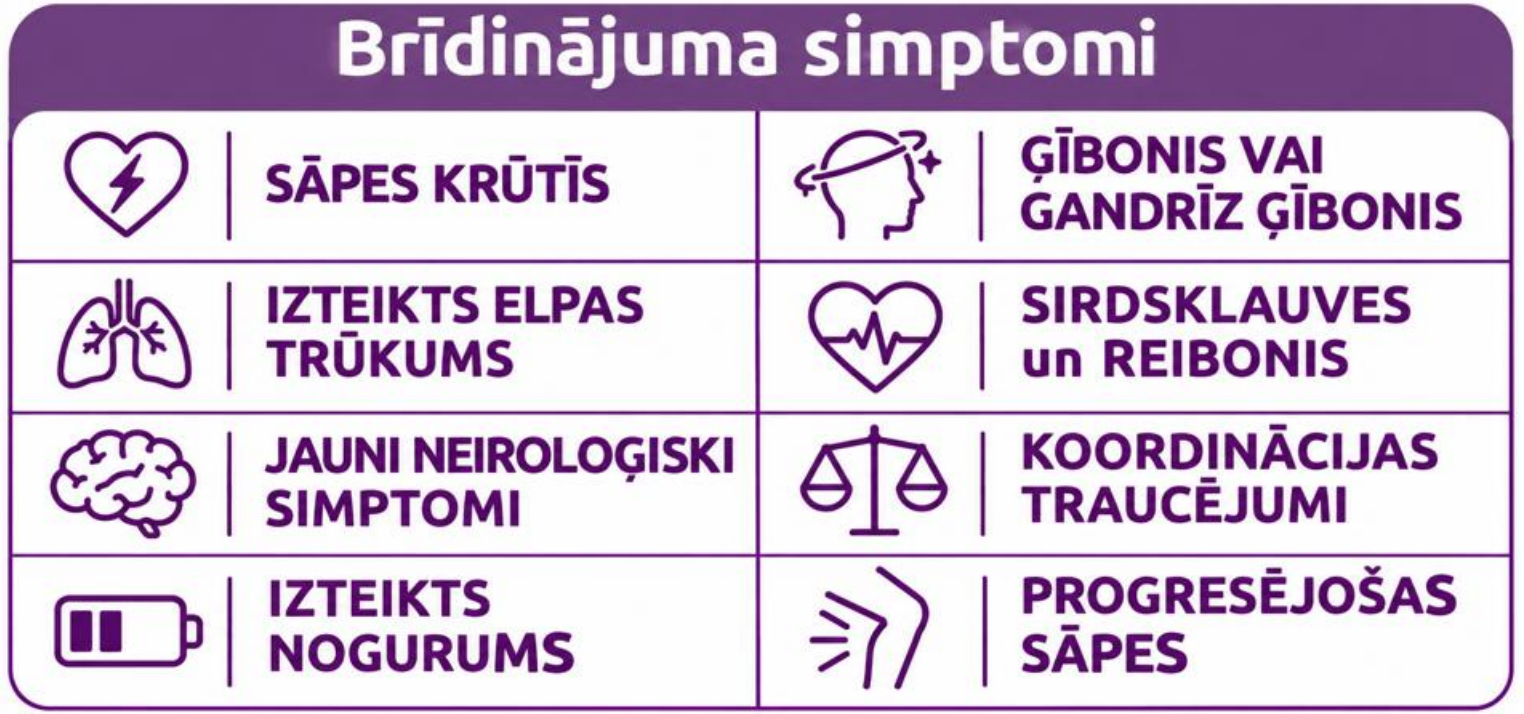
Praktiska mācību stundas struktūra



Ja nepieciešams, izglītības iestāde nodrošina sporta pedagogam atbalstu, piemēram, piesaistot pedagoga palīgu. Šādā gadījumā sporta pedagogs pirms mācību stundas informē pedagoga palīgu par pielāgojumiem un plānoto mācību stundas norisi, kā arī rīcību situācijā, ja izglītojamajam pasliktinās pašsajūta.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

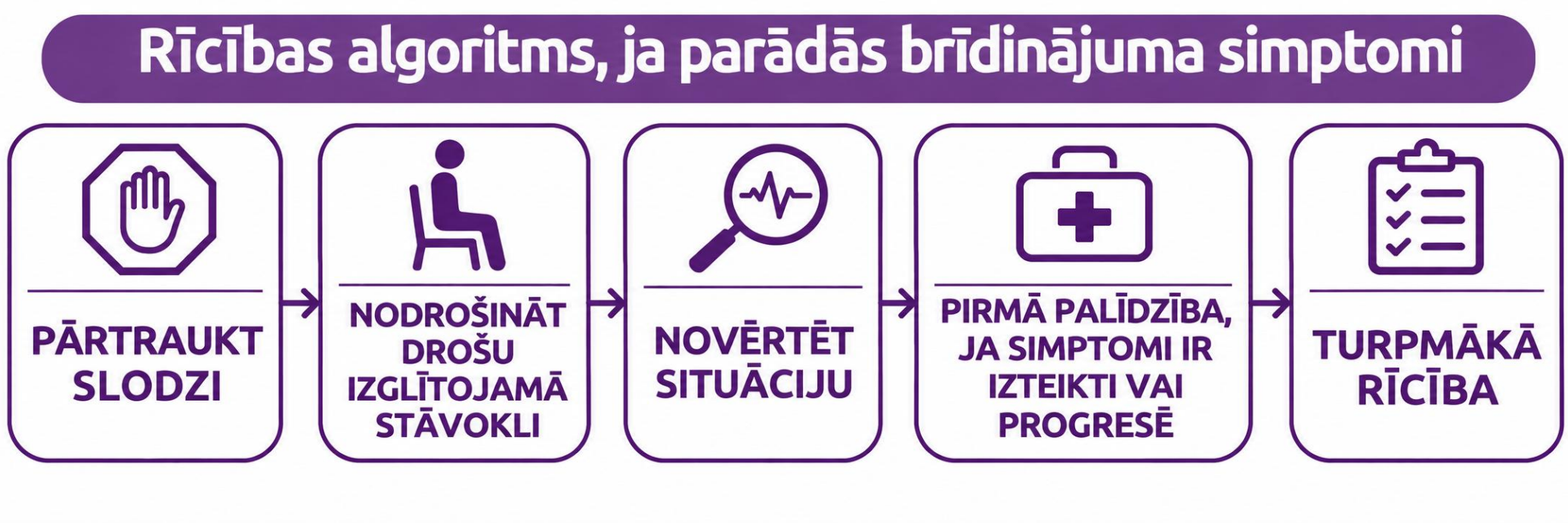
STOP fiziskajai slodzei



Fiziskā slodze nekavējoties jāpārtrauc pilnībā, ja izglītojamam rodas vai pastiprinās kāds no simptomiem

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Nekavējoša sporta pedagoga rīcība



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

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Individuālās izglītības programmas apguves plāns (IIPAP)

Kad izstrādā?

Ja ārsta rekomendācijas ilgstoši, atkārtoti vai būtiski ietekmē izglītojamā dalību mācību priekšmetā "Sports un veselība".

IIPAP mērķis

Nodrošināt vienotu pieeju mācību procesam: pielāgojumi, atbalsta pasākumi, sasniedzamie rezultāti, vērtēšana, atbildīgās personas.

Svarīgi!

IIPAP neaizstāj ārsta rekomendācijas un nerada jaunus medicīniskus ierobežojumus. Pedagoģiskie risinājumi – uz spēkā esošām rekomendācijām.

Ja izglītojamajam vismaz uz vienu semestri ir fizisko aktivitāšu pielāgošana, ka jāmaina standartā noteiktie sasniedzamie rezultāti, IIPAP izstrāde ir obligāta.

Arī mācību snieguma vērtēšana notiek atbilstoši IIPAP noteiktajiem sasniedzamajiem rezultātiem.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

IIPAP saturs

Informācijas veids	Ko norāda IIPAP
Pamatinformācija	■ Vārds, uzvārds, klase ■ IIPAP periods ■ Rekomendācijas datums ■ Termiņš
Veselības un slodzes nosacījumi	■ Funkcionālā grupa ■ Atļautā slodzes intensitāte ■ Slodzes ierobežojumi ■ Piesardzības pasākumi
Mācību satura un procesa pielāgojumi	■ Sasniedzamie rezultāti (pielāgoti) ■ Pielāgotie / alternatīvie uzdevumi ■ Slodzes pielāgošana, atpūtas pauzes ■ Drošības nosacījumi, citi risinājumi
Vērtēšana	■ Vērtēšanas kritēriji ■ Formatīvā un summatīvā vērtēšana ■ Pierādījumi par sasniegumiem
Atbildība un pārskatīšana	■ Atbildīgās personas (sporta pedagogs u. c.) ■ Informācijas aprite ■ IIPAP pārskatīšanas datums

Valsts izglītības attīstības aģentūra

IIPAP īstenošana

IIPAP noformēšana un saskaņošana

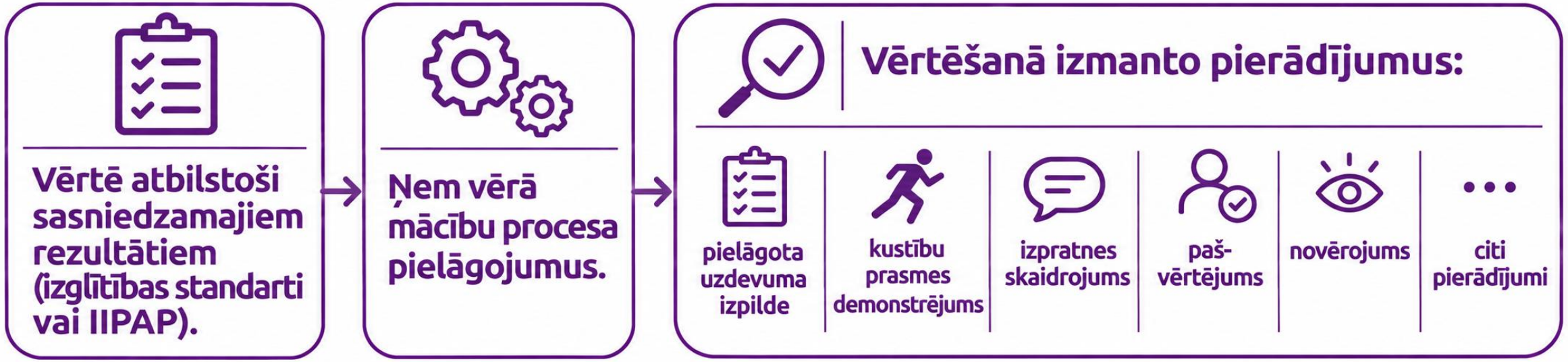
- Noformē rakstiski (pēc parauga)
- Saskaņo iestādē noteiktajā kārtībā
- Nodrošina informācijas apriti (sporta pedagogs, klases audzinātājs, vecāki)
- Izskaidro izglītojamam: dalību, uzdevumus, rīcību pasliktinātas pašsajūtas gadījumā

IIPAP īstenošana un pārskatīšana

- Sporta pedagogs: plāno un īsteno (pielāgojumi, slodze, atpūta, drošība, vērtēšana)
- Klases audzinātājs un vadība: nodrošina informācijas apriti (ievēro personas datu aizsardzību)
- Pārskata: pēc termiņa, jaunas/precizētas rekomendācijas, izmaiņas izglītojamā spējās, pašsajūtā vai procesa organizācijā
- Rezultāts: turpina, precizē, papildina, aizstāj ar jaunu vai noslēdz (ja pielāgojumi vairs nav nepieciešami)

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Vērtēšana fiziskās slodzes pielāgošanas gadījumos



Pirms vērtēšanas pedagogs izskaidro 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.

Valsts izglītības attīstības aģentūra

Ar zināšanām, sapratni un individuālu pieeju, veidojot drošu, iekļaujošu un veselību stiprinošu vidi,

lai katra mācību stunda ir iespēja ikvienam skolēnam kustēties, attīstīties un piedzīvot panākumus!



Paldies par uzmanību!







ESF+ projekts Nr. 4.2.2.3/1/24/I/001 “Pedagogu profesionālā atbalsta sistēmas izveide”