



**Sports - atbalsta mehānisms
bērniem ar autiskā spektra
traucējumiem**

2024-1-LT01-KA220-SCH-000246848

ROKASGRĀMATA SKOLOTĀJAM



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Rokasgrāmatu izstrādāja:

KAUNO PRANO DAUNIO UGDYMO CENTRAS -
LIETUVA

UNIVERSITY OF CUKUROVA - **TURCIJA**

MACEDONIAN SCIENTIFIC SOCIETY FOR AUTISM -
MAKEDONIJA

MULTI-ACT STD - **TURCIJA**

VALMIERAS GAUJAS KRĀSTA
VIDUSSKOLA - ATTĪSTĪBAS CENTRS -
LATVIJA

RĒZEKNES PAMATSKOLA - ATTĪSTĪBAS CENTRS
- **LATVIJA**



Saturs

Ievads	2
1. nodaļa: <u>Kā mācīt sportu izglītojamiem ar autiskā spektra traucējumiem</u>	4
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Stāstu joga bērniem".....	7
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Izzinām pasauli, kustoties kā dzīvnieki".....	11
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Orientēšanās piedzīvojums".....	14
2. nodaļa: <u>Kā iesaistīt izglītojamos ar autiskā spektra traucējumiem sporta aktivitātēs</u>	17
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Dabaszinību stunda un sports. Tauriņa dzīves cikls kustību vingrinājumos".....	19
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Angļu valoda un sports".....	25
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Boulings".....	33
3. nodaļa: <u>Kā motivēt izglītojamos ar autiskā spektra traucējumiem būt fiziski aktīviem - no dažādu metodoloģiju skatu punkta</u>	39
Mācību scenārijs un īstenošanas plāns - "Džungļu piedzīvojums" - fiziski aktīva mācīšanās.....	49
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Pazudušā dārguma meklējumi".....	56
Mācību scenārijs un īstenošanas plāns - "Šķēršļu joslas izaicinājums" - fiziski aktīva mācīšanās....	61
4. nodaļa: <u>Kā iesaistīt izglītojamos ar autiskā spektra traucējumiem grupu aktivitātēs sportā</u>	65
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Boča spēle skolēniem ar AST".....	68
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Jaunā laikmeta ķērlings skolēniem ar AST".....	82
5. nodaļa: <u>Kā motivēt izglītojamos ar autiskā spektra traucējumiem sporta aktivitātēm</u>	94
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Badmintons skolēniem ar AST".....	98
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Orientēšanās skolēniem ar AST".....	106
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Orientācijas prasmju mācīšana skolēniem ar AST".....	113
6.nodaļa: <u>Sports sabiedrības iesaistīšanai un kopienas veidošanai, lai mazinātu sociālo atstumtību un palielinātu sociālo adaptāciju</u>	119
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Interaktīvie pētnieki: sajūtu spēles sociālai izklaidei".....	122
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Jautrās spēles".....	134
Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - "Izdzīvošanas misija".....	141

Ievads

Autiskā spektra traucējumi (AST) ir attīstības traucējumi, kas ietekmē cilvēka spēju komunicēt, veidot attiecības un uztvert apkārtējo pasauli. Daudziem skolēniem ar AST skola var būt izaicinoša vide, īpaši sporta stundās, kur tradicionālās mācību pieejas nereti neņem vērā viņu individuālās vajadzības.

Eiropā arvien vairāk tiek apzināta iekļaujošas izglītības nozīme, tomēr skolēni ar AST joprojām saskaras ar būtiskiem šķēršļiem - ierobežotu piekļuvi nepieciešamajam atbalstam, nepietiekami sagatavotiem skolotājiem un pielāgotu programmu trūkumu, īpaši sporta nodarbībās.

Kaut arī fizisko aktivitāšu pozitīvā ietekme uz bērniem ar AST - tostarp komunikācijas, uzvedības, motorisko prasmju un vispārējās pašsajūtas uzlabošanās - ir plaši atzīta, skolās joprojām netiek nodrošinātas speciāli pielāgotas un strukturētas programmas, kas atbilstu šo skolēnu vajadzībām.

EmpowerAble mācību programma tika radīta, lai šo situāciju mainītu.

Programma ir izstrādāta, lai sniegtu atbalstu skolotājiem, skolu personālam un speciālistiem, kuri strādā ar skolēniem ar AST. Tā nodrošina nepieciešamās zināšanas, prasmes un pārliecību, lai organizētu iekļaujošas, pielāgotas un aizraujošas sporta nodarbības.

Programmas saturs balstās uz jaunākajiem pētījumiem, pedagogu praktisko pieredzi un Eiropas Savienības "Personu ar invaliditāti stratēģijā" uzsvērtu mērķi - "iekļaujoša izglītība visiem".

Sešās praktiskās un visaptverošās nodaļās programma aplūko šādus galvenos virzienus:

1. Kā mācīt fizisko audzināšanu skolēniem ar AST, izmantojot pieejamas un pielāgotas metodes.
2. Kā aktīvi iesaistīt skolēnus ar AST sporta nodarbībās, radot pozitīvu un jēgpilnu pieredzi.
3. Kā izmantot dažādu pieeju apvienojumu - praktiskas, kombinētas un neformālās metodes -, lai veicinātu skolēnu fizisko aktivitāti.
4. Kā sekmēt skolēnu dalību grupu aktivitātēs, attīstot sociālās prasmes un mazinot izolētību.
5. Kā veicināt skolēnu motivāciju, padarot sporta nodarbības par patīkamu un vērtīgu skolas dienas daļu.



6. Kā izmantot sportu kā līdzekli sabiedrības iesaistei, palīdzot mazināt sociālo atstumtību un veidot iekļaujošu vidi caur fiziskajām aktivitātēm.

Programmas mērķis ir sniegt skolotājiem praktiskas idejas un rīkus, kas palīdzētu viņiem justies droši un veiksmīgi vadīt sporta nodarbības arī skolēniem ar AST. Tajā pašā laikā programma veicina skolēnu ar AST mentālo, fizisko un emocionālo labklājību, nodrošinot iespēju pilnvērtīgi iesaistīties sporta aktivitātēs gan skolā, gan ārpus tās.

EmpowerAble projekts nav tikai mācību programma - tā ir kustība, kas veicina vienlīdzību, iekļaušanu un aktīvu līdzdalību visiem.

Veidojot vidi, kas attīsta sociālās, fiziskās un emocionālās prasmes, mēs palīdzam skolēniem ar AST augt un attīstīties, vienlaikus veidojot iekļaujošāku skolas vidi visiem.

Veidosim sporta stundas tādas, kurās katrs skolēns jūtas pieņemts, iesaistīts un novērtēts!





1. nodaļa

Kā mācīt sportu izglītojamiem ar autiskā spektra traucējumiem

(Nodaļu latviešu valodā adaptēja Rēzeknes pamatskola - attīstības centrs)



**Kauno Prano Daunio
ugdymo centras**



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Anotācija

Šajā nodaļā ir apkopoti trīs mācību scenāriji sporta aktivitātēm, kas paredzēti izglītojamajiem ar AST dažādās vecuma grupās: pirmsskolas, sākumskolas un pamatskolas posmā. Katrs scenārijs izstrādāts ar mērķi veicināt izglītojamo motoro prasmju attīstību, emocionālās pašregulācijas spējas un sociālās mijiedarbības prasmes, nodrošinot iespēju jēgpilni un pilnvērtīgi piedalīties fiziskajās aktivitātēs. Scenārijos ietvertās aktivitātes ir vērstas uz pašapziņas stiprināšanu, fiziskās sagatavotības uzlabošanu un sociālās labklājības sekmēšanu. Tās ir izstrādātas tā, lai būtu pielāgojamas katra izglītojamā individuālajām vajadzībām un spējām, ņemot vērā neirodažādības principus. Aktivitāšu saturs orientēts uz šādu prasmju, kompetenču un izpratnes jomu attīstību: komunikācija, radošums, digitālās prasmes, sociālās prasmes, emocionālā pašregulācija, kognitīvās spējas un izpratne par veselīgu dzīvesveidu. Visās aktivitātēs īpaša uzmanība pievērsta komandas darba, sadarbības un komunikācijas prasmju pilnveidei, tādējādi nodrošinot izglītojamajiem ar AST iespējas attīstīt vērtīgas sociālās mijiedarbības prasmes dažādos kontekstos. Kopumā scenārijos iekļautās aktivitātes ir vērstas uz izglītojamo vispusīgas attīstības un labklājības veicināšanu, integrējot fiziskās, emocionālās, sociālās un kognitīvās kompetences.

"Stāstu joga bērniem" ir mācību scenārijs, kas izstrādāts pirmsskolas vecuma bērniem. Aktivitāšu pamatā ir vienkāršas jogas pozas, kas tiek sasaistītas ar kādu stāstu, ļaujot bērniem kustēties dabiskā un rotaļīgā veidā. Vizuālie palīgglīdzekļi, elpošanas vingrinājumi un sensorie pārtraukumi kalpo kā atbalsta mehānisms bērniem ar paaugstinātu sensoro jutību. Šī aktivitāte attīsta bērnu emocionālās pašregulācijas prasmes, koncentrēšanās spējas un spēju pielāgoties dažādām situācijām. Vienlaikus tiek radīta relaksējoša, uz abzinātību balstīta un strukturēta vide, kurā netiek veicināta savstarpēja sacensība.

"Izzinām pasauli, kustoties kā dzīvnieki" ir mācību scenārijs, kas paredzēts sākumskolas skolēniem (1.–4. klase). Scenārijā apvienotas rotaļas ar fiziskajām aktivitātēm, veicinot skolēnu fizisko sagatavotību. Aktivitāšu laikā skolēni, atdarinot dažādu dzīvnieku kustības, mērķtiecīgi trenē muskuļu grupas, attīsta līdzsvara sajūtu un kustību koordināciju. Piemēram, lēkšana kā vardei, pārvietošanās lāča gaitā vai rāpošana kā čūscai palīdz attīstīt lielo motoriku un vienlaikus veicina skolēnu radošumu un iztēles attīstību. Scenārija pamatā ir skaidri vizuālie norādījumi un strukturētas instrukcijas, lai nodrošinātu aktivitāšu pieejamību arī skolēniem ar autiskā spektra traucējumiem. Papildus



fiziskajai attīstībai aktivitātes sekmē sociālo prasmju pilnveidi - skolēni sadarbojas un komunicē, pildot uzdevumus kopā. Šis mācību scenārijs veicina gan radošumu, gan savstarpējo sadarbību vienlaikus radot pozitīvu, drošu un nepiespiestu vidi, kurā skolēni var izpausties brīvi un ar prieku.

"Orientēšanās piedzīvojums" ir mācību scenārijs, kas paredzēts skolēniem vecumā no 11 līdz 16 gadiem. Tā mērķis ir attīstīt orientēšanās un navigācijas prasmes, veicot paslēptu objektu meklēšanu, izmantojot numurētus pavedienus. Aktivitātes palīdz stiprināt telpisko izpratni, spēju orientēties kartē un sekmē objektu atpazīšanu dažādās vides situācijās. Scenārijā ietvertie uzdevumi veicina arī komandas darbu, kā arī līderības un komunikācijas prasmju attīstību, padarot mācīšanos par aizraujošu un saistošu procesu. Īpaša uzmanība pievērsta tam, lai aktivitātes palīdzētu mazināt trauksmi, it īpaši skolēniem ar autiskā spektra traucējumiem, nodrošinot drošu un atbalstošu vidi. Veicot uzdevumus, kas apvieno gan kognitīvos procesus, gan fizisko aktivitāti, skolēni iegūst lielāku pārliecību par savām spējām orientēties dažādās vidēs.

Šie trīs mācību scenāriji - **"Joga stāstu pasaulē"**, **"Izzinām pasauli, kustoties kā dzīvnieki"** un **"Orientēšanās piedzīvojums"** palīdzēs attīstīt un stiprināt prasmes, kas ilgtermiņā veicinās pozitīvu attieksmi un mīlestību pret fiziskajām aktivitātēm

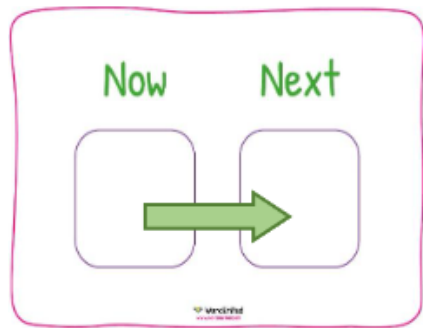


Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 1

Joga stāstu pasaulē

Mērķgrupa	Pirmsskolas vecuma bērni ar AST, kā arī neirotipiski bērni
Mērķis	Klausoties stāstu, bērni vienlaikus izpildīs jogas vingrinājumus. Paralēli tam viņi mācīsies sinhronizēt jeb saskaņot kustības ar elpošanu, kas savukārt veicinās spēju kontrolēt stresu dažādās situācijās. Aktivitāte palīdzēs uzlabot kustību koordināciju, līdzsvara izjūtu un veicinās sava ķermeņa apzināšanos.
Aktivitātei paredzētā vieta	Bērnudārzs, sporta zāle, sporta laukums, parks vai mežs.
Kompetences / prasmes / iemaņas / attieksmes	→ Prasme komunicēt, socializēties; → radošums; → digitālās prasmes; → izpratne par veselīgu dzīvesveidu.
Kopsavilkums	Pirmsskolas vecuma bērni iesaistīsies aktivitātē, kurā, klausoties stāstu, viņi izpildīs vienkāršas jogas pozas. Stāsta ilgumu var pielāgot, ņemot vērā bērnu koncentrēšanās spējas, fizisko sagatavotību un individuālās vajadzības. Aktivitātē netiks uzsvērta sacensība, tāpēc bērni varēs justies droši un brīvi, bez nepieciešamības sacensties. Viņi koncentrēsies uz savām sajūtām, trenēs pacietību un spēju sagaidīt savu kārtu. Nodarbības gaitā bērni iepazīsies ar āsanām (jogas pozām) un apgūs, kā tās saskaņot ar elpošanu. Tas palīdzēs attīstīt elastību, kustību koordināciju un veicinās dziļāku izpratni par savu ķermeni. Lai labāk sagatavotos aktivitātei, ieteicams iepriekš noskatīties video "Kids Yoga All About BUGS!" (youtube.com), ko, ja iespējams, var izmantot arī pašas aktivitātes laikā.
Ievads	Salieciet vingrošanas paklājus aplī. Katram bērnam ir jābūt savam paklājiņam. Sāciet ar iesildīšanās vingrinājumiem: pēdu un ceļgalu apļošana, ķermeņa augšdaļas pagriešana uz abām pusēm, kā arī roku un kakla iesildīšana. Kad bērni ir pienācīgi iesildījušies, skolotājs iepazīstina ar kubu (skatīt 1.att.), uz kura attēlotas dažādas jogas pozas. Katrs bērns pēc kārtas met kubu un cenšas attēlot uzmetajā attēlā redzamo jogas pozu pēc iespējas precīzāk. Pēc tam skolotājs saka: "Klausoties stāstu, jūs izpildīsiet dažādas jogas pozas."
Nodarbību raksturojošais jautājums	Kā mēs varam pareizi sinhronizēt elpošanu ar kustībām? Kā varam izpildīt dažādas jogas pozas atbilstoši spējam, vienlaikus uzlabojot fizisko izturību un koordināciju?



Aktivitāte		
→ Bērni sēž sakrustotām kājām uz paklājiem. → Skolotājs stāsta savu izdosmāto stāstu. Saturiski šajā stāstā ir jābūt dažādām darbībām / kustībām (par pamatu ņemiet jogas pozas). Stāstam jābūt saistošam, īsam un skaidrā, izteiksmīgā veidā prezentētam. → Bērni klausās un mēģina atdarināt skolotāja pieminētās kustības. → Jāparedz arī elpošanas vingrinājumi, tādējādi mudinot bērnus sinhronizēt savas kustības ar elpu (piemēram, skolotājs stāsta, ka viņi ir nonākuši pie skaista puķu lauka. Tad skolotājs mudina bērnus “izvēlēties vienu puķi” un iztēloties, ka to smaržo). → Kad vien iespējams, izmantojiet vizuālos palīgīdzekļus, piemēram, iepriekš pieminēto kanāla "Youtube" video (Kids Yoga all about BUGS!) vai kartītes ar jogas pozām.		
1.att. Kubs ar jogas pozu vizualizācijām	2.att. “Stop” un “Aiziet”	3.att. “Tagad” un “Pēc tam”
		
4.att. Sajūtu termometrs	5.att. “Izvēļu siena” un “Vajadzību siena”	
		
Resursi		
Vingrošanas paklāji Attēlu kartiņas ar jogas pozām Video materiāls Kubs ar jogas pozu attēliem (skatīt 1.att.)		Kartiņas - "Stop" un "Aiziet" (skatīt 2.att.) Kartiņas - "Tagad" un "Pēc tam" (skatīt 3.att.) Sajūtu termometrs (skatīt 4.att.)



Vispārīgi pielāgojumi un ieteikumi

- **Iepazīstiniet bērnu ar vidi un materiāliem:** pirms aktivitātes uzsākšanas pārliecinieties, ka bērns ir iepazinies ar telpu un rīkiem, ko viņš izmantos. Tas mazinās trauksmi un palīdzēs justies ērtāk aktivitātes laikā.
- **Sadaliet aktivitāti īsos, konkrētos uzdevumos:** bērniem ar AST var būt vieglāk koncentrēties un gūt panākumus, ja aktivitāte ir sadalīta skaidros un paveicamos soļos. Izvairieties no gariem / sarežģītiem norādījumiem.
- **Sensorā jutīguma aspekts:** bērniem var būt paaugstināta jutība pret noteiktiem stimuliem (piemēram, dažādām skaņām, spilgtām gaismām vai spēcīgām smaržām). Lai mazinātu stresu, kas rodas sensorā jutīguma gadījumā, ierīkojiet mierīgu, klusu vietu, kur bērns, ja nepieciešams, var atpūsties (var izmantot palīgierīces, piemēram, trokšņu slāpēšanas austiņas). Nodrošiniet, ka apkārtējā vide ir pēc iespējas sensori-draudzīgāka.
- Līdztekus mutiskiem norādījumiem **izmantojiet vizuālos palīg līdzekļus**, piemēram, attēlus, lai bērniem būtu skaidri saprotams, kāds uzdevums jāveic un kad tas sākas vai beidzas. Skolotājs var izmantot taimeri, lai kontrolētu uzdevuma ilgumu, vai smilšu pulksteni, lai bērnam būtu vieglāk saprast, kad uzdevums beigsies un kad būs laiks pāriet uz nākamo aktivitāti.
- Lai signalizētu par aktivitātes beigām vai pāreju, var izmantot arī **skaņas signālu**, piemēram, plaušķināšanu. Papildus tam var izveidot "izvēļu sienu" vai "vajadzību sienu" (skatīt 5. att.), kur vizuāli attēlotas pamata vajadzības, piemēram, dzeršana, tualetes apmeklējums vai uzkodu laiks, lai bērni varētu vieglāk un skaidrāk paust savas vēlmes.
- **Pielāgojiet uzdevumus, lai tie atbilstu bērna spējām.** Ja bērnam nesanāk kāda konkrēta darbība, piedāvāiet vienkāršotu versiju. Ja bērns atsakās piedalīties grupas aktivitātē, piedāvāiet darboties individuāli, saglabājot nodarbības mērķi.
- **Sniedziet skaidrus un īsus norādījumus**, papildinot tos ar demonstrāciju, lai skolēni varētu vieglāk saprast uzdevumu.
- Ja nepieciešams, **bērnu var salikt pāri ar pieaugušo vai empātisku vienaudzi**, kurš aktivitātes laikā sniegs atbalstu un iedrošinās.
- **Uzslavējiet bērnu** par viņa centību un pūlēm, ne tikai par sasniegto rezultātu. Neliela balva, piemēram, uzlīme, var būt papildu iedrošinājums, kas stiprina pašapziņu un motivē piedalīties.
- **Izvirziet skaidrus un reālus mērķus**, piemēram, darboties 10 minūtes vai izpildīt vienu uzdevumu līdz galam. Pricējieties kopā ar bērnu par katru sasniegumu.
- Pirmsskolas vecuma bērniem ieteicams plānot aktivitāti **ne ilgāku par 30 minūtēm ar 4–5 uzdevumiem**, lai viņi spētu koncentrēties un aktīvi piedalīties. Ja nepieciešams, pielāgojiet aktivitātes ilgumu un noslēdziet to brīdī, kad bērni vēl ir ieinteresēti.
- Aktivitātes laikā bērniem var **palīdzēt skolotāja palīgs, speciālais pedagogs vai cits atbalsta speciālists**, īpaši gadījumos, kad nepieciešama papildu uzmanība vai atbalsts.

Padomi skolotājam

- Pirms nodarbības iepazīstiniet bērnus ar telpu, kurā notiks aktivitāte, kā arī ar materiāliem, kurus viņi izmantos. Nodrošiniet, lai nebūtu lieku traucēkļu, sagatavojot un izmantojot tikai aktivitātei nepieciešamos atribūtus.
- Aktivitātes "priekšskatījums": izmantojiet kartiņas, kurās attēlota darbību secība, lai palīdzētu bērniem sagatavoties. Tādējādi būs iespējams novērst trauksmi, kas var rasties sevišķi bērniem ar AST, kad viņi sastopas ar kaut ko jaunu, iepriekš



nepiedzīvotu. Visu dariet kopā. Tas palīdzēs bērniem justies ērti un pārliecinoši.

- Dodiet bērniem iespēju izvēlēties savas iecienītākās jogas pozas (kuras attēlotas uz kuba). Kad būs pienākusi katra bērna kārta, viņi tās tad varēs nodemonstrēt.
- Izmantojiet, piemēram, sarkanās un zaļās kartītes ar uzrakstiem "Stop" un "Aiziet" (skatīt 1.att.), lai nodrošinātu skaidras un vienkāršas vizuālās norādes, kuras bērnam var būt vieglāk saprast nekā verbālās instrukcijas.
- Ja bērniem ir grūti sēdēt, ļaujiet izvēlēties ērtu pozīciju. Uzsveriet, ka viņiem ir jāatrodas uz sava paklājiņa. Skolotājs var izveidot krāsu kartiņas. Katrs bērns saņem vienu krāsu kartiņu. To pašu krāsu var izmantot, lai atzīmētu jogas paklājiņu, lai bērns saprastu, ka tā ir viņam paredzēta vieta. Izmantojiet darbību secības kartiņas "Tagad" un "Pēc tam" (skatīt 3.att.). Norādot uz attiecīgajām kartītēm, bērns demonstrēs, ka saprot uzdevumu secību, un līdz ar to viņš jutīsies drošāk.
- Ja bērns nevēlas sēdēt aplī, piedāvāiet viņam iespēju novietot savu paklājiņu, piemēram, blakus skolotājam. Tādējādi jums būs arī vienkāršāk bērnu mudināt iesaistīties, sniegt nepieciešamo atbalstu.
- Skolotājs var vairākas reizes demonstrēt jogas pozas, lai bērniem būtu vairāk iespēju tās izmēģināt.
- Bērniem ar AST var sagādāt grūtības apzināties un sajust savu ķermeni apkārtējās vides kontekstā. Skolotājs var palīdzēt ar jogas pozu izpildi, lai tādējādi bērns justu atbalstu un varētu veiksmīgi tikt galā ar šo uzdevumu.
- Bērns var izmantot emociju kartītes vai sajūtu termometru (skatīt 4. att.), lai paustu savas sajūtas par aktivitāti.
- Ja bērns ir neverbāls, viņš var parādīt (uz kuba) vai demonstrēt vieglāko / sarežģītāko jogas pozīciju.

Mācību rezultātu novērtēšanas stratēģija

- Pārskatiet nodarbības mērķi un kopā ar bērniem pārrunāiet, cik lielā mērā tas tika sasniegts.
- Kontroljautājumi: Kā tu juties, kamēr klausījies stāstu? (Atbildēšanai var izmantot emociju kartītes.) Kura jogas poza bija visgrūtākā? Kura – visvieglākā? Kāpēc?
- Praktiskā darbība: aiciniet bērnus demonstrēt savu mīļāko vai vieglāko jogas pozu, atgādinot par dziļo ieelpu un izelpu. Ieelpu un izelpu trenējiet vairākkārt.
- Vērojiet un novērtējiet bērna spējas: kā bērnam veicas ar jogas pozu izpildi? Vai viņš spēj saskaņot kustības ar elpošanu? Vai bērns prot izteikt savas sajūtas par aktivitāti? Vai var novērot, ka bērns spēj koncentrēties labāk? Vai uzlabojas viņa līdzsvara izjūta? Balstoties uz novērojumiem, pielāgojiet nākamās nodarbības, ņemot vērā gan bērna individuālās vajadzības, gan grupas kopējo dinamiku.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 2	
Izzinām pasauli, kustoties kā dzīvnieki	
Mērķgrupa	Skolēni ar AST sākumskolas posmā, kā arī neirotipiski bērni
Mērķis	Pēc dzīvnieku kustību atdarināšanas skolēni veiks atbilstošus vingrojumus.
Aktivitātei paredzētā vieta	Skola (klase, sporta laukums, sporta zāle)
Kompetences / prasmes / iemaņas / attieksmes	→ Kognitīvās un komunikācijas prasmes; → radošums, sociālās prasmes; → sociāli emocionālās prasmes; → izpratne par veselīgu dzīvesveidu
Kopsavilkums	Šajā nodarbībā skolēni atdarinās dzīvniekus. Viņi centīsies atveidot to izskatu un raksturu. Tas palīdzēs viņiem labāk izprast dzīvnieku iekšējo pasauli, spēku un pašiem izzināt sava ķermeņa iespējas. Skolēni izbaudīs kustību prieku, iesaistoties dažādās aktivitātēs. Tiks izmantoti vingrinājumi, kas attīsta fizisko spēku, izturību, lokanību, kā arī tiks turpināta pareizas elpošanas prakses nostiprināšana. Video, (goo.gl/M6usDB) ja iespējams, var izmantot, gan gatavojoties nodarbībai, gan parādīt nodarbības laikā.
Ievads	→ Uz sporta zāles grīdas salieciet vingrošanas paklājus, izveidojot "dzīvnieku taku jeb ceļu, pa kuru dzīvnieki pārvietosies". → Kad tas izdarīts, aktivitāte var sākties. Skolotājs uzdod jautājumus: kādi dzīvnieki jums patīk? Kā dzīvnieki kustas - vai visi vienādi, vai katrs citādāk? Kādas ir to raksturīgās iezīmes? → Tad skolēni, staigājot pa "dzīvnieku taku", atdarina to, kā kustas stārķis, trusis, pīle un varde. → Skolotājs izskaidro nodarbības mērķi: mēs atdarināsim dzīvnieku kustības un tādā veidā mācīsimies dažādus vingrojumus.
Nodarbību raksturojošais jautājums	Kādus kustības mēs varam iemācīties no dzīvniekiem?
Aktivitāte	
Spēle: "Ūdensdzīvnieki" → Skolotājs jautā, kuri dzīvnieki spēj dzīvot gan ūdenī, gan uz sauszemes. Viens piemērs - krabis. → Skolotāja izstāsta, kā krabji pārvietojas, un aicina skolēnus tos atdarināt. → Pēc tam skolotāja lūdz skolēnus atdarināt, kā pārvietojas ronīs (gulžot uz vēdera, paceļot ķermeņa augšdaļu uz rokām un velkot ķermeni uz priekšu) un kā rāpotu	



krokodils.

- Pēc tam skolotāja jautā skolēniem, kā viņi jutās un kuras viņu ķermeņa daļas visvairāk tika izkustinātas.

Spēle: "Atdarini dzīvnieku"

Šīs spēles mērķis ir salīdzināt dažādu kustības un apzināties to daudzveidību.

- Skolēni stāv aplī ap paklājiem, un, saskaņā ar skolotājas instrukcijām, pārvietojas kā dažādi dzīvnieki, piemēram, kā pīlēni (var arī atdarināt kvakšanu), lēkā kā truši, rāpo kā krabji vai staigā kā stārķi.
- Aktivitāti var atkārtot vairākas reizes, mainot secību un tempu.
- Ja iespējams, var noskatīties video (goo.gl/M6usDB), lai palīdzētu skolēniem labāk izprast kustības.

Resursi

Nodarbībai būs nepieciešami:

- mīkstie vingrošanas paklāji;
- vingrošanas piederumi (piemēram, nūjas un riņķi);
- svilpe;
- videoprojektors;
- kartiņas ar dzīvnieku attēliem;
- papildu tam ieteicams izmantot arī sociālos stāstus, lai palīdzētu skolēniem labāk saprast gaidāmās aktivitātes un mazinātu trauksmi jaunās vai nepazīstamās situācijās.

Vispārīgi pielāgojumi un ieteikumi

- Skolotājs izvēlas dzīvnieku kartītes pēc vajadzības. Kartītes var būt krāsainas vai melnbaltas. Skolēniem ar komunikācijas vai lasītprasmes grūtībām tās var būt tikai ar attēlu, bez teksta.
- Ja skolēns īpaši interesējas par noteiktu tēmu (piemēram, dzīvnieki, transportlīdzekļi u.c.), mēģiniet saistīt nodarbības tēmu ar viņa interesēm.
- Ja skolēniem ir kustību traucējumi, izvēlieties uzdevumus un vingrinājumus, kas atbilst viņa spējām.
- Ja neesat pārliecināts par skolēna spējām, izvairieties no situācijām, kur viņam tiek lūgts demonstrēt kustību visai klasei. Centieties novērst situācijas, kad skolēns var piedzīvot publisku neveiksmi savu vienaudžu priekšā.
- Ja skolēnam ir grūti gaidīt savu kārtu, ļaujiet viņam veikt uzdevumu pirmajam.
- Veiciniet pašiniciatīvu: mudiniet skolēnu pašam meklēt risinājumus, nevis uzreiz sniežiet atbildes - tas veicina neatkarību un rezultātā arī lepnumu par sasniegto.
- Ja pamanāt, ka skolēns jūtas neērti, klusi un nepievēršot uzmanību, piedāvāji viņam iespēju uz brīdi atpūsties "mierīgajā zonā".
- Iekārtojiet vietu, kur viņi var nomierināties pirms turpināt aktivitāti.

Padomi skolotājam

- Pirms nodarbības iepazīstini skolēnu ar nodarbības plānu. Šim nolūkam var izmantot attēlus vai prezentāciju. Tas palīdzēs mazināt neziņu un radīs skolēnos mieru.
- Ja skolēns nevēlas piedalīties grupas aktivitātē, iesaistiet viņu citādi. Piemēram,



dodiet skolēnam dzīvnieku kartītes un lūdziet parādīt tās pārējiem klasesbiedriem, kuru uzdevums ir tad konkrēto dzīvnieku attēlot.

- Ja skolēns nejūtas ērti, atdarinot dzīvnieku kustības, viņš var vienkārši nosaukt dzīvniekus.
- Ja skolēns ir kautrīgs, ļaujiet viņam vispirms vērot klasesbiedrus un tad izmēģināt individuāli.
- Spēli var padarīt interaktīvu: skolēni var atdarināt kustības, bet pārējie mēģina uzminēt atdarināto dzīvnieku.
- Ja ir grūtības atdarināt kustības, skolēns var izmantot kartītes un salikt tās pārī - dzīvnieks + kustība (piemēram, "zaķis" + "lēciens").
- Ja nepieciešams, video var apstādināt vai noskatīties vairākas reizes, lai skolēniem būtu laiks patrenēties kustības.
- Ļaujiet skolēniem "vadīt" aktivitāti, kas var veicināt viņu pašapziņu.
- Jebkādas nepareizu kustību korekcijas jāveic ļoti apdomīgi, ievērojot ētiskās normas.
- Skolēniem ar speciālajām vajadzībām varētu būt grūtāk apkopot pieredzi vai pašiem sevi novērtēt, tāpēc verbālo atbilžu vietā skolēns var parādīt, piemēram, emociju kartītes.
- Ja skolēnam ir grūtības saprast tādus terminus kā "izstiepties" vai "plivināt", viņš var novērot citus un atkārtot redzētās darbības.

Mācību rezultātu novērtēšanas stratēģija

Nodarbības beigās skolotājs atgādina stundas mērķi un kopīgi ar skolēniem izvērtē, cik lielā mērā tas tika sasniegts. Iespējamie jautājumi skolēniem:

- Kuru dzīvnieku tev patika atdarināt visvairāk? Kāpēc?
- Kura dzīvnieka kustības bija visjautrāk atdarināt?
- Kuru atdarināt bija visgrūtāk? Kāpēc? (Šis jautājums var palīdzēt skolēniem apzināties, kuras ķermeņa daļas nepieciešams vairāk trenēt.)

Skolēniem tiek lūgts izstiepties kā kaķēniem, plivināt rokas kā stārķiem un dziļi ieelpot / izelpot. Skolotājs noslēdz nodarbību, uzsverot, ka šīs kustības ir līdzīgas vingrojumiem, un uzdod noslēguma jautājumu: Kādus vingrojumus mēs šodien iemācījāmies?



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 3

Orientēšanās piedzīvojums

Mērķgrupa	Skolēni pamatskolas posmā
Mērķis	Izprast, ka orientēšanās balstās uz pamanāmiem un viegli atpazīstamiem objektiem, kā arī attīstīt spēju orientēties, meklējot paslēptus priekšmetus, izmantojot norādes.
Aktivitātei paredzētā vieta	Skolas pagalms, sporta laukums, parks, mežs
Kompetences / prasmes / iemaņas / attieksmes	→ Kognitīvās prasmes; → komunikācija, sociālās prasmes; → pilsoniskā līdzdalība; → radošums; → izpratne par veselīgu dzīvesveidu
Kopsavilkums	Skolēni mācīsies orientēties apkārtējā vidē, meklējot paslēptus priekšmetus pēc numurētām norādēm. Nodarbības laikā skolēni mācīsies atpazīt dažādus objektus un nosaukt tos vārdā. Skolotājam var būt nepieciešams palīdzēt pareizi nosaukt jaunus/nezināmus objektus/augus. Lai skolēnus motivētu, dažus uzdevumus var veidot radoši, piemēram, piekarinot kokā "augļa" formas priekšmetu, kurā paslēptas skolēniem saistošas lietas, kā konfektes, uzlīmes un citi sīkumi.
Ievads	Iesildīšanās: → Vieglis skrējieni (līdz 2 minūtēm). → Roku, kāju, plecu un muguras vingrinājumi (līdz 4 minūtēm): ejot pa apli, veic roku aplošanu, ķermeņa pagriezienus, noliekšanos, lēcienus uz vienas kājas vai mainot kājas. → Vingrinājumi kājām: dažādi lēcieni un izklupieni (kāju muskuļu stiepšanai). Skolotājs izskaidro nodarbības mērķi: Jūs sapratīsiet, ka orientēšanās balstās uz redzamiem un viegli atpazīstamiem objektiem. Jūs iemācīsieties orientēties, meklējot slēptos objektus pēc norādēm.
Nodarbību raksturojošais jautājums	Kā orientēties telpā / vidē?
Aktivitāte	
→ Skolotājs skaidro, kā orientēties nepazīstamā vietā, uzsverot, cik svarīgi ir atrast pamanāmus, viegli atpazīstamus orientierus, piemēram, torni, augstu ēku vai ielu norādes pilsētā. → Dabā kā orientieri var izmantot kādu savdabīgu koku, elektrības stabu ar stārķa	



ligzdu vai citu labi pamanāmu objektu.

- Skolotāja izstāsta, kā rīkoties, ja esat apmaldīties. Piemēram, mežā sameklē taku un seko tai līdz ceļam, pēc tam ej pa ceļu, līdz atrodi tuvumā esošu māju. Pilsētā vērsieties pēc palīdzības pie uzticama pieaugušā.

Spēle: "Slēpto objektu meklēšana"

Mērķis: attīstīt prasmi orientēties telpā.

- Skolotājs iepriekš izvēlas apmēram 100 m² lielu teritoriju un paslēpj tajā nelielus priekšmetus.
- Teritorijā tiek izveidoti marķēti ceļi ar numurētiem karodziņiem vai lentēm.
- Skolēni tiek sadalīti komandās. Katrai komandai ir uzdevums atrast vienu konkrētu objektu, sekojot norādēm skaitliskā secībā.
- Uzvar komanda, kura atrod savu objektu visātrāk. Šo spēli var atkārtot, apmainoties maršrutiem starp komandām.

Resursi

- Svilpe
- Numurēti, krāsaini papīra karodziņi vai lentes
- Nelieli priekšmeti, kurus paslēpt
- Sociālie stāsti, lai veicinātu drošības sajūtu jaunā vidē

Vispārīgi pielāgojumi un ieteikumi

- Laicīgi (dienas sākumā) sniedziet informāciju par aktivitāti ārpus ierastās vides (piemēram, ja organizēsiet šo aktivitāti mežā vai parkā), lai skolēns varētu tam sagatavoties.
- Izmantojiet vizuālos palīg līdzekļus: lai skaidrotu instrukcijas un uzdevumu būtību, tādējādi nodrošinot saistošāku mācību pieredzi.
- Veiciniet komandas darbu un vienaudžu sadarbību.
- Pozitīva motivācija: uzslavas, nelielas balvas vai punktu sistēma veicinās skolēna pašapziņu.
- Runājiet skaidri un vienkārši. Izmantojiet vizuālās norādes, lai nodrošinātu, ka visi skolēni saprot teikto un seko līdzī aktivitātei.

Padomi skolotājam

- Pirms nodarbības kopē ar skolēniem pārskatiet tās plānu. Lai to atvieglotu, var izmantot attēlus vai sagatavotu prezentāciju. Tas palīdzēs skolēniem saprast, kas viņus sagaida, un sniegs lielāku pārliecību un drošības sajūtu.
- Orientēšanās jēdzienu skolēniem var palīdzēt izprast īss video vai foto kolāža.
- Vingrojumu intensitāte jāpielāgo katra skolēna iespējām, izpratnei, fiziskajai sagatavotībai un pat garastāvoklim konkrētajā dienā.
- Ja skolēnam ir grūtības darboties komandā, viņam var dot individuālu uzdevumu mazākā teritorijā, piemēram, meklēt objektus pēc attēliem.
- Ja skolēnam grupas aktivitātes šķiet sarežģītas, viņš var pildīt citus uzdevumus, piemēram, sekot līdzī laikam vai pārraudzīt noteikumu ievērošanu. Skolēns var arī pats izveidot savu maršrutu, balstoties uz tiem pašiem orientieriem.

Mācību rezultātu novērtēšanas stratēģija

Nodarbības noslēgumā skolēni sapulcējas aplī. Skolotājs atkārtoti nodarbības mērķus un pārrunā, kā tie tika sasniegti. Iespējamie jautājumi:



- Kā orientēties nepazīstamā vidē?
- Kā rīkoties, ja apmaldies?
- Vai tev patika meklēt paslēptos objektus?
- Kā tu juties, sadarbojoties komandā? Kāpēc?
- Vai būtu bijis grūtāk atrast priekšmetus bez norādēm? (Vēlreiz pārrunājiet, kā līdzīgas norādes eksistē arī reālajā dzīvē, piemēram, ielu nosaukumi, ēku numuri.)

Skolotājs uzslavē skolēnus un pateicas par piedalīšanos.





2. nodaļa

Kā iesaistīt izglītojamos ar autiskā spektra traucējumiem sporta aktivitātēs

(Nodaļu latviešu valodā adaptēja Rēzeknes pamatskola - attīstības centrs)



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Anotācija

Fiziskā audzināšana (sports) ir būtiska skolēnu vispusīgai attīstībai, veicinot ne tikai fizisko sagatavotību, bet arī sociālo, emocionālo un kognitīvo izaugsmi. Skolēniem ar autiskā spektra traucējumiem (AST) sporta nodarbības nodrošina iespēju attīstīt motorās prasmes, stiprināt prasmi socializēties un veicināt pašapziņu.

Tomēr, lai šie skolēni pilnvērtīgi iesaistītos aktivitātēs, ir nepieciešamas rūpīgi pārdomātas stratēģijas, kur tiek ņemtas vērā katra skolēna individuālās vajadzības un vēlmes.

Integrējot starpdisciplināro pieeju, piemēram, iekļaujot sporta nodarbībās valodas un dabaszinību elementus, tiek radīta inovatīva iespēja padarīt aktivitātes jēgpilnākas.

Starppriekšmetu sakne var padziļināt izpratni, veicināt iesaisti un palīdzēt skolēniem ar AST sasaistīt apgūto dažādās jomās. Piemēram, kustību spēles, kurās iekļauta vārdu krājuma paplašināšana vai zinātnisku jēdzienu apgūšana caur fizisku darbību, var veidot rosinošu un iekļaujošu vidi, kas sekmē gan bērnu fizisko, gan akadēmisko attīstību.

Šāda pieeja ne tikai veicinās skolēnu līdzdalību, bet arī parādīs, kā skolotāji var integrēt plašākus izglītības mērķus sporta nodarbībās, tādējādi padarot mācību procesu iekļaujošāku un efektīvāku skolēniem ar AST.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 1	
Dabaszinību stunda un sports: tauriņa dzīves cikls kustību vingrinājumos	
Mērķgrupa	Izglītojama is (turpmāk: dalībnieks) ar AST: pielāgojams jebkuram vecumam.
Mērķis	→ Dalībnieki identificēs un raksturos četras tauriņa dzīves cikla fāzes. → Dalībnieki fiziski attēlos tauriņa attīstības posmus tādējādi demonstrējot izpratni par katru no tiem. → Dalībnieki trenēsies gaidīt savu kārtu un sadarboties komandā.
Kompetences / prasmes / iemaņas / attieksmes	→ Izpratne par dzīves cikliem un pārmaiņām dzīvajos organismos. → Koordinācija, lielā motorika un telpiskā izpratne. → Sadarbība ar vienaudžiem un prasme ievērot strukturētu kārtību.
Ievads	(10 minūtes): → Sasveicinieties un iepazīstiniet ar nodarbības tēmu. Var izmantot tauriņa rotaļlietu. → Parādiet lielu vizuālo plakātu ar tauriņa dzīves ciklu. → Īsi izskaidrojiet katru fāzi (ola, kāpurs, kūniņa, tauriņš). → Palūdziet dalībniekiem savienot kartīti, kur attēlota katrs tauriņa dzīves cikls ar atbilstošajiem attēliem uz plakāta.
Iesildīšanās	(5 minūtes): → Dalībnieki atdarina tauriņa kustības. Piemēram, vicina rokas, tādējādi atdarinot spārnu plivināšanu; lēkā uz vietas, imitējot lidošanu; iztēlojas, ka "nolaižas" uz ziediem, pietupjoties un pēc tam pieceļoties. → Izmantojiet vizuālās kartītes ar tauriņu attēliem un attiecīgajām kustībām. → Lūdziet vienaudzi vai asistentu parādīt kustības kā piemēru citiem. → Aktivitātes noslēguma signālam izmanto taimeru vai vizuālo grafiku.
Aktivitāte	
→ Aktivitāte 1: No olas līdz kāpuram (10 minūtes) Telpā izvietojiet plastmasas olas. Dalībnieki saritinās kamoliņā, atdarinot olu. Pēc skolotāja signāla visi "izšķīļas" un, rāpojot kā kāpuri, dodas savākt olas.	

→ **Aktivitāte 2: Atpūta kūniņā (5 minūtes)**

Dalībnieki ietinas audumā vai segā, tēlojot kūniņu, un mierīgi atpūšas, iztēlojoties pārvērtību procesu.

→ **Aktivitāte 3: Tauriņu deja (10 minūtes)**

Izdaliet dalībniekiem tauriņu spārnus vai šalles. Atskaņojiet mierīgu mūziku un iedrošiniet "lidot" pa telpu, plivinot rokas kā spārnus.

Padomi

- Sasveicinieties ar nodarbības dalībniekiem un, izmantojot vizuālo plānu, parādiet, kā noritēs nodarbība.
- Runājiet īsiem teikumiem un skatieties dalībniekiem acīs. Sakiet, piemēram tā: "Tauriņiem ir četri attīstības cikli. Vispirms ir ola, kāpurs, tad kūniņa un visbeidzot tauriņš."
- Parādiet, kā ietīties šallē vai saritināties kā kūniņai. Sakiet: "Kāpurs pārtop par kūniņu un mierīgi atpūšas."
- Parādiet, kā ar rokām atdarināt spārnu plivināšanu. Sakiet: "Tauriņš iznāk no kūniņas un plivino spārnus, sāk lidot."
- Demonstrējiet, kā saritināties kamoliņā. Sakiet: "Tauriņa dzīve sākas no mazas olas. Saritināsimies kā mazas oliņas."
- Izmantojiet krāsainas šalles kā spārnus un aiciniet dalībniekus pārvietoties pa telpu, plivino savus "spārnus".
- Izmantojiet taimeri vai skaitiet līdz desmit, lai aktivitāte būtu organizēta un skaidri strukturēta.
- Demonstrējiet, kā rāpot. Sakiet: "Kad kāpurs izšķīļas, tas lokās un rāpo, meklējot barību."
- Novietojiet mīkstos blokus kā šķēršļus, lai dalībnieki, tēlojot kāpurus, varētu rāpot cauri "lapu" labirintam.

Mērķis: attīstīt prasmi gaidīt savu kārtu, trenēt pacietību.

Refleksija

Aktivitāte: pulciniet dalībniekus aplī.

Norādījumi: izmantojiet attēlu kartītes, lai atkārtotu tauriņa dzīves cikla posmus. Aiciniet dalībniekus pastāstīt, kura aktivitātes daļa viņiem patika vislabāk.

Mērķis: dot dalībniekiem iespēju atslābināties un pārdomāt savu pieredzi.

Citi ieteikumi

- Pievērsiet uzmanību tam, vai dalībnieki neizrāda pārlieku satraukumu - piemēram, aizsedz ausis vai nemierīgi staigā apkārt.
- Pievērsiet uzmanību dalībnieku individuālajām vajadzībām vai situācijām, kas var ietekmēt viņu dalību nodarbībā.
- Pievērsiet uzmanību tam, cik aktīvi viņi iesaistās un cik labi saprot gan stāstīto, gan rādīto (respektīvi, verbālo un vizuālo informāciju).
- Lietojiet vizuālos palīg līdzekļus (piemēram, tauriņa dzīves cikla attēlus), lai iepazīstinātu ar tēmu.
- Izmantojiet dažādus taustāmus materiālus, piemēram, plastmasas olas un kāpura rotaļlietu, lai padarītu mācīšanos daudzveidīgu un saistošu.



- Sadaliet aktivitātes mazākos, viegli izpildāmos soļos un sniedziet skaidras, īsas instrukcijas.
- Demonstrējiet aktivitāti un kopā ar skolēniem vairākkārt atkārtojiet darbības, kas būs jāveic.

Mācību stratēģija

- **Sagatavošanās un vizuālie palīg līdzekļi:** izmantojiet vizuālos palīg līdzekļus (attēlus, shēmas vai video), lai iepazīstinātu ar tauriņa dzīves cikla posmiem. Sagatavojiet lielu, laminētu tauriņa dzīves cikla plakātu, ko dalībnieki varēs izmantot kā atbalstu aktivitātes laikā. Lai nodarbība būtu aktīvāka un aizraujošāka, izmantojiet rekvizītus - tauriņa spārnus, rotaļlietu vai kostīmu.
- **Sajūtu un kustību izvērtējums:** nodarbību sāciet ar viegliem stiepšanās vai elpošanas vingrinājumiem, lai palīdzētu regulēt sensoro sistēmu. Izmantojiet iesildīšanās vingrinājumus ar tauriņu tematiku, piemēram, "spārnu plivināšanu" vai "kāpura saritināšanos" (ripošana pa grīdu).
- **Dabaszinību saturs:** izmantojiet stāstu vai video par tauriņa dzīves ciklu (piemēram, Ērika Karla grāmata "Ēdelīgais kāpuriņš"). Katru dzīves cikla posmu īsi apspriediet, rādot dalībniekiem reālus attēlus. Atkārtojiet un nostipriniet svarīgākos vārdus: ola, kāpurs, kūniņa, tauriņš.

Fiziskās aktivitātes:

→ Kustību uzdevums 1:

- dalībnieki saritinās uz grīdas (vajadzīgi mīksti paklājiņi), atdarinot mazas oliņas;
- atskaņojiet mierīgu mūziku vai skaitiet, lai radītu sajūtu, ka paiet laiks līdz izšķīšanās brīdim.

→ Kustību uzdevums 2:

- dalībnieki rāpo, atdarinot kāpurus;
- uz grīdas izkārtojiet "lapu taku", lai rāpojot dalībnieki varētu "ēst" lapas;
- lai attīstītu sīko motoriku, aiciniet viņus rāpojot "pacelt lapas" (piemēram, pupiņu maisiņus).

→ Kustību uzdevums 3:

- dalībnieki mierīgi stāv, aptverot sevi ar rokām, un viegli šūpojas;
- apsedziet viņus ar šalli vai audumu, tādējādi atveidojot kūniņas fāzi;
- iedrošiniet kustēties lēni un vienmērīgi, lai attīstītu līdzsvaru un spēju koncentrēties.

→ Kustību uzdevums 4:

- dalībnieki izpleš savus "spārnus" (rokas/ audums / šalle, u.tml.) un "lido" pa telpu;
- izveidojiet "nektāra pieturas", izmantojot konusus vai krāsainus aplīšus (norobežojot teritoriju), kur dalībnieki apstājas, lai veiktu kādu nelielu uzdevumu (piemēram, palēktos vai aplaudētu).

Resursi

- **Vizuālie materiāli:** attēlu kartītes vai plakāti, kur parādīts tauriņa dzīves cikls: ola, kāpurs, kūniņa, tauriņš. Laminētas soli pa solim instrukcijas ar vizuāliem



norādījumiem katrai aktivitātei.

- **Fiziskie rekvizīti:** krāsaini riņķi, kas simbolizē dažādus dzīves cikla posmus. Mīksti auduma spārni vai šalles, ko izmantot tauriņa lomai. Elastīgs audums vai auduma tunelis, ko izmantot kūniņas posma atveidošanai. Mazās bumbiņas vai mīkstas rotaļu olas, ko izmantot olas posma attēlošanai. Mīksti paklāji, lai atdarinātu kāpura rāpošanu. Trokšņu slāpējošas austiņas dalībniekiem, kuri ir jutīgi pret skaņām.
- **Laika uzskaites rīki:** hronometrs vai mūzikas atskaņotājs ar tematiski izvēlētu mūziku aktivitātēm ar noteiktu ilgumu.
- **Interaktīvais ekipējums:** mazi konusi vai marķieri kustību trajektoriju iezīmēšanai. Pupiņu maisiņi vai citi priekšmeti, ko var sataustīt, sensoro sajūtu aktivizēšanai.

Resursu pielāgojumi

→ Pielāgojums 1:

- izmantojiet vizuālus norādījumus vai attēlus, lai demonstrētu “oliņas” fāzi;
- piedāvāji iespēju piedalīties sēdus stāvoklī dalībniekiem ar ierobežotām kustību iespējām;
- dalībnieki rāpo pa paklājiem, manevrējot starp konusiem vai lienot zem dažādiem šķēršļiem - gluži kā kāpurs, kas kustas cauri lapām.

Mērķis: attīstīt kustību koordināciju un stiprināt ķermeņa vidusdaļu.

→ Pielāgojums 2:

- uz grīdas izveidojiet sensorās joslas (piemēram, nelīdzenas vai fakturētas joslas kā sajūtu takas elementus) lai atvieglotu orientēšanos dalībniekiem ar uztveres īpatnībām;
- saīsiniet trasi vai, ja nepieciešams, noņemiet šķēršļus;
- dalībnieki stāv vai notupjas uz ceļiem vingrošanas riņķa iekšpusē (kokonā) un dažas sekundes noturas mierā, iztēlojoties, ka pārvēršas.

Mērķis: attīstīt līdzsvara, ķermeņa izjūtu un spēju koncentrēties.

→ Pielāgojums 3:

- izmantojiet lielākus riņķus, lai dalībniekiem būtu vairāk brīvas vietas kustībām;
- ļaujiet dalībniekiem apsēsties, ja stāvēšana sagādā grūtības;
- dalībnieki “izlido” no sava kokona un vicina lakatiņus vai lentas kā tauriņa spārnus, skrienot vai lēkājot pa norādīto laukumu.

Mērķis: veicināt fizisko izturību un rosināt radošumu.

Vispārīgi pielāgojumi

Vienkāršotas instrukcijas:

- runāji īsos un skaidros teikumus vai izmantojiet vizuālus palīgīdzekļus;
- demonstrēji aktivitātes pirms dalībnieki tās veic paši.

Darbību ilgums:

- plānoji īsas aktivitātes ar biežiem pārtraukumiem;
- ļaujiet dalībniekiem darboties savā tempā.

Izvēles iespējas: piedāvāji alternatīvas kustības katrā posmā (piemēram, iešanu skriešanas vietā, sēdēšanu stāvēšanas vietā).

Sensorais jutīgums:

- ierobežoji skaļus trokšņus un spilgtu apgaismojumu;
- izmantoji nomierinošu mūziku vai dabas skaņas, kas saistītas ar dabu / tauriņiem (piemēram, putnu čivināšanu).



Vienaudžu atbalsts: ja nepieciešams, salieciet dalībnieku pāri ar kādu draugu vai palīgu.

Pozitīvs pamudinājums: uzslavējiet par centību un iesaistīšanos. Uzslavējiet gan, kad viņi aktīvi piedalās, gan, kad gaida savu kārtu. Ja nepieciešams, iedrošinājumam var izmantot arī mazas balviņas.

Kvalitatīva atgriezeniskā saite - indikatori

→ Iesaistīšanās:

- **aktīva iesaistīšanās:** dalībnieks aktīvi piedalās, ir ieinteresēts un ar prieku izpilda katru posmu;
- **vidēja iesaiste:** dalībnieks piedalās aktivitātē, taču brīžiem var būt izklaidīgs vai vilcinās veikt kādu darbību. Seko norādījumiem, bet reizēm nepieciešams atgādinājums;
- **zema iesaiste:** dalībnieks neiesaistās, izvairās kustēties.

→ Izpratne par ķermeni un kustību kontrole:

- **izpratne augstā līmenī:** dalībnieks veiksmīgi kontrolē savas kustības, aktīvi piedalās līdzsvara un spēka vingrinājumos un labi orientējas telpā, apzinoties sava ķermeņa stāvokli un kustības;
- **izpratne vidējā līmenī:** dalībnieks daļēji kontrolē savas kustības, taču var būt nepieciešams atgādināt par stāju. Var būt grūtības ar līdzsvaru vai kustību koordināciju noteiktos uzdevumos;
- **izpratne zemā līmenī:** dalībniekam ir grūtības ar kustību uzdevumiem, viņš maz vai nemaz neapzinās sava ķermeņa pozīciju apkārtējās vides kontekstā un nespēj kontrolēt savas kustības. Var būt grūtības būt miera stāvoklī vai precīzi izpildīt kustības.

→ Emociju regulācija:

- **augsts līmenis:** dalībnieks visas nodarbības laikā ir mierīgs, koncentrējas un spēj pašregulēties. Uzvedas pozitīvi, piemēram, smaida, smejas vai mierīgi pāriet no viena aktivitātes posma uz nākamo;
- **vidējs līmenis:** var izrādīt neapmierinātību vai satraukumu, taču ar skolotāja atbalstu spēj nomierināties;
- **zems līmenis:** izjūt spēcīgu trauksmi, nemieru vai frustrāciju - var noslēgties sevī vai neadekvāti reaģēt. Lai palīdzētu kontrolēt šīs emocijas, var būt nepieciešams papildu atbalsts.

→ Komunikācija:

- **labi attīstītas komunikācijas prasmes:** aktivitātes laikā verbāli pauž sajūsmu, uzdod jautājumus vai aktīvi sadarbojas ar vienaudžiem. Labi saprot un izpilda verbālas instrukcijas;
- **daļēji attīstītas komunikācijas prasmes:** dažkārt izmanto žestus vai runā vienkāršās frāzēs. Nepieciešams atbalsts, lai pilnvērtīgi izteiktu savas vajadzības vai emocijas;
- **ierobežotas komunikācijas prasmes:** ļoti maz runā vai viņam ir grūtības izteikt savas domas. Pārsvarā tiek izmantota neverbāla komunikācija.

→ Sociālā iesaistīšanās:

- **aktīva sociālā iesaiste:** dalībnieks ir draudzīgs, sadarbojas ar vienaudžiem;
- **daļēja sociālā iesaiste:** reizēm komunicē ar citiem, bet biežāk izvēlas darboties vienatnē. Var būt nepieciešams pamudinājums iesaistīties grupu aktivitātēs;
- **minimāla sociālā iesaiste:** izvairās no grupu aktivitātēm, dod priekšroku būt vienatnē un izrāda mazu interesi par kontaktu ar vienaudžiem šīs aktivitātes laikā.



Pilnveidotās kompetences: detalizēti

- **Izpratne par notikumu secību un laiku:** iepazīstoties ar tauriņa attīstības posmiem (ola, kāpurs, kūniņa, pieaudzis tauriņš), dalībnieki attīsta spēju uztvert notikumu secību un izprast laika ritējumu.
- **Izpratne par cēloņiem un sekām:** veicot fiziskas aktivitātes, kas atbilst katram tauriņa dzīves cikla posmam, dalībnieki mācās saistīt darbību ar tās rezultātu (piemēram, rāpo kā kāpurs, izlien no kūniņas kā tauriņš).
- **Sensorā uztvere:** personām ar AST bieži vien ir lietderīgas tādas aktivitātes, kurās tiek aktivizētas vairākas maņas. Kustību aktivitātes, kas saistītas ar tauriņa dzīves ciklu, veicina sensorās uztveres attīstību - tās palīdz labāk sajūst savu ķermeni, telpu un apkārtējos kairinājumus.
- **Ķermeņa apzināšanās:** tādi uzdevumi kā "lidināšanās kā tauriņam" vai "locīšanās kā kāpuram" veicina izpratni par savu ķermeni telpā un uzlabo kustību koordināciju.
- **Sensorā uztvere un ķermeņa apzināšanās:** aktivitātes, kurās dalībnieki pārvietojas pa dažādām virsmām (piemēram, mīkstie paklāji kāpura posmā), sniedz vērtīgu sensoru pieredzi un palīdz tiem, kuriem ir taustes jutīgums vai nepieciešams papildus ķermeņa sajūtu stimul.
- **Vizuālie un audiālie norādījumi:** attēlu izmantošana (piemēram, tauriņa attīstības posmi) un skaņu efekti (piemēram, viegla vēja šalkoņa tauriņa lidojumam) bagātina pieredzi un atvieglo izpratni īpaši dalībniekiem ar AST.
- **Sociālās un emocionālās prasmes:** piedalīšanās grupu fiziskajās aktivitātēs veicina dalībnieku sociālo un emocionālo prasmju attīstību.
- **Sadarbība un savas kārtas gaidīšana:** darbojoties grupā, dalībnieki pilnveido komunikācijas prasmi un attīsta spēju mierīgi sagaidīt savu kārtu.
- **Pašregulācija:** kustību aktivitātes, kurās dalībnieki atveido tauriņa dzīves cikla posmus, palīdz viņiem labāk pārvaldīt emocijas un pilnveido koncentrēšanās spēju. Piemēram, mierīga "tauriņa lidošana" var palīdzēt nomierināties un atgūt emocionālo līdzsvaru.
- **Emociju apziņa:** atveidojot dažādus tauriņa dzīves posmus, dalībnieki var tos saistīt ar savām sajūtām - piemēram, justies ierobežoti esot kūniņā vai brīvi un pacilāti, "lidojot" kā tauriņam.
- **Lielā motorika:** tādas fiziskās darbības kā rāpošana (kāpura etaps), kontrolēta griešanās (kūniņas etaps) vai lēkāšana un izstiepšanās (tauriņa etaps) palīdz stiprināt lielākos muskuļus un uzlabot koordināciju.
- **Sīkā motorika:** lai iejustos tauriņa lomā un izprastu tā trauklumu, dalībnieki var veikt darbības, kas attīsta sīko motoriku - piemēram, var vingrināt pirkstu veiklību, turot papīra tauriņu.
- **Valoda un komunikācija:** nodarbības tēma (tauriņa dzīves cikls) pilnveido dalībnieku valodu - viņi mācās nosaukt posmus, aprakstīt kustības un sazināties savā starpā, darbojoties grupā. Īpaši personām ar AST neverbālā saziņa ir saprotamāka nekā verbālā. Atveidojot tauriņa dzīves cikla posmus ar kustībām, var labāk izprast emocijas un ķermeņa valodu.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 2	
Angļu valoda un sports: valodas piedzīvojums šķēršļu trasē	
Mērķgrupa	12–16 gadus veci skolēni ar AST Skolotāji un pedagogi, kuri strādā ar skolēniem, kuriem ir AST
Mērķis	Pēc aktivitātes skolēni būs: → attīstījuši prasmi saprast citus un izteikties; → uzlabojuši sadarbības un saskarsmes prasmes; → attīstījuši prasmi klausīties, saprast un izpildīt vairāku soļu norādījumus. Kopumā tiks veicināta pozitīva, iekļaujoša vide, kur valodas apguve notiek caur kustībām.
Kompetences / prasmes / iemaņas / attieksmes	→ Kognitīvās prasmes: izprot un izpilda gan vienkāršus, gan sarežģītākus norādījumus. → Sociālā kompetence: uzdevumu veikšanā sadarbojas ar vienaudžiem. → Fiziskā kompetence: attīsta kustību koordināciju un lielo motoriku. → Valodas kompetence: attīsta spēju veidot teikumus ar darbības un secības vārdiem, kā arī aprakstošu leksiku (piemēram, īpašības vārdi).
Ievads	(10 minūtes): Iepazīšanās un iesildīšanās: → Iesāciet nodarbību, sasaistot valodu apguvi ar kustībām. Izskaidrojiet, ka šodien aktivitāte būs par komunikāciju un kustībām. → Uzsveriet komandas darbu, spēju klausīties un izmantot valodu, lai runātu par dažādām aktivitātēm.
Iesildīšanās	Aktivitāte (10 minūtes): → “Seko līderim” - aktīvie darbības vārdi Mērķis: • fiziski un garīgi iesildīties nodarbībai; • iepazīstināt ar pamata aktīvajiem darbības vārdiem (piemēram, lekt, stiepties, skriet); • iedrošināt skolēnus sekot līdzi norādījumiem un atkārtot darbības. Aktivitāte: • skolēni sastājas aplī;



	- demonstrējiet darbību paralēli sakot konkrētu darbības vārdu, piemēram: “Lec!” (sakiet skaļi vārdu un nodemonstrējiet); - skolēni atkārto kustību un vārdu; - ļaujiet skolēniem būt vadītājiem. Mudiniet izvēlēties kādu aktīvo darbības vārdu.
Aktivitāte	
Aktivitāte “Valodas piedzīvojums šķēršļu trasē” (20 minūtes) Mērķis: → attīstīt izpratni par vietas apzīmējumiem un darbības vārdiem; → veicināt sadarbību un spēju ievērot konkrētu kārtību; → paplašināt vārdu krājumu, izmantojot interaktīvas spēles.	Katrā stacijā skolēniem paredzēts veikt valodas uzdevumu. Instrukcija: → izveidojiet šķēršļu joslu: izmantojiet konusus, riņķus, līdzsvara balņus un citus piederumus, lai izveidotu vienkāršu trasi. 1. stacija: skolēns savieno attēlus ar atbilstošajiem darbības vārdiem (piemēram, attēlu, kurā kāds kāpj, ar vārdu “kāpt”); 2. stacija: klausās skolotāja norādījumus un tos izpilda (piemēram, “rāpo zem virves” vai “lec līdz konusam”); 3. stacija: skolēns pasaka, ko viņš darīja (piemēram, “Es lecu pāri līnijai”); 4. stacija: skolēni strādā pāri – viens dod norādījumus, otrs izpilda. Tad mainās lomām. → Sadaliet skolēnus pāros vai mazās komandās, nodrošinot iespēju katram būt gan vadītājam, gan izpildītājam.
Instrukcija skolotājam	
→ Sagatavošanās: - pirms aktivitātes iepazīstiniet skolēnus ar vārdu krājumu, izmantojot attēlus un paraugdemonstrējumus; - pārliecinies, ka šķēršļu trase ir droša un pielāgota dažādām spējām. → Aktivitātes laikā: - instrukcijām jābūt īsām un skaidrām, nepieciešamības gadījumā tās atkārtojiet; - veiciniet skolēnu saziņu, uzdodot jautājumus, piemēram, “Ko tu dari?” vai “Kas tagad jādara?” → Pielāgojumi: - izmantojiet vizuālus palīgīdzekļus vai attēlu kartītes skolēniem, kuriem nepieciešams papildu atbalsts; - pielāgojiet uzdevumus atbilstoši skolēna fiziskajām vai sensorajām vajadzībām.	

Instrukcija skolēnam
• Uzmanīgi klausies instrukciju par katru staciju. • Pildi uzdevumus, izmanto vārdus, ko iemācījies. Rādi arī atbilstošas kustības. • Strādā pāri vai komandā. Palīdzi citiem biedriem. • Atceries, ka ir jāgaida sava kārta! Uzmundrini pārējos!
Noslēgums un refleksija
Aktivitāte: “Stāsts kustībā” → Aiciniet skolēnus apsēsties mierīgā vietā un kopā izpildiet vienkāršus stiepšanās vingrinājumus. → Izdomājiet īsu stāstu, kurā iekļautas darbības no nodarbības (piemēram: “Šodien mēs līdām zem virvē, lecām pāri dažādiem šķēršļiem un kāpām pāri konusiem”). → Pavaicāji bērniem, ko vēl viņi darīja, un aiciniet viņus pievienot savu teikumu stāstījumam. → Noslēgumā uzdodiet jautājumus: “Kas tev šodien patika vislabāk?” un “Vai iemācījies kādu jaunu vārdu?”
Ieteikumi novērošanai
Socializācija: → pievērsiet uzmanību skolēnu savstarpējai sadarbībai grupu darbā; → novērojiet, vai skolēni prot gaidīt savu kārtu, sadarboties un dalīties ar resursiem. Sensorā reakcija: → pievērsiet uzmanību jebkādam pazīmēm, kas liecina par sensoro diskomfortu (piemēram, skolēns aizsedz ausis), un atbilstoši pielāgojiet aktivitāti; → uzraugiet, vai skolēns meklē pastiprinātu sensoru aktivitāti (piemēram, bieži lēkā vai griežas) - ja nepieciešams, palīdziet regulēt šīs vajadzības. Kognitīvā iesaiste: → analizējiet skolēna spēju koncentrēties un izpildīt norādes, kuras sastāv no vairākiem soļiem; → analizējiet skolēnu valodas lietojumu - vai un kā viņi izmanto jaunapgūtos vārdus. Kustību koordinācija: → vērojiet, vai ir grūtības ar lielo vai sīko motoriku aktivitāšu laikā; → skatieties, kā skolēni tiek galā ar fiziskiem izaicinājumiem un orientēšanos telpā.
Mācīšanas stratēģija
→ Strukturēta rutīna: sāciet ar vizuālu plānu, kurā redzama aktivitāšu secība (piemēram, iesildīšanās, uzdevums, noslēgums); Nākamās aktivitātes sākumu skaidri iezīmējiet ar vienotu signālu – piemēram, skaņu vai kustību. → Uzdevuma vienkāršošana: daliet uzdevumus pa posmiem. → Mācīšanās sadarbojoties: sadaliet skolēnus pa pāriem, lai pilnveidotu saziņas un sadarbības prasmes; demonstrējiet, kā skolēni var atbalstīt un iedrošināt viens otru uzdevumu izpildes laikā.



Resursu pielāgojumi

→ Vizuālie palīgīdzekļi:

- kartītes ar darbības vārdiem (piemēram, “mest”, “lekt”) un lietvārdiem, kas saistīti ar sporta nodarbībām (piemēram, “bumba”, “vingrošanas riņķis”);
- attēli, kas soli pa solim parāda, kā veikt konkrētu darbību.

→ Sporta inventārs:

- mīkstās bumbas, maisiņi ar pildījumu, vingrošanas riņķi, konusi;
- neliela baltā tāfele vai laminētas instrukciju kartītes aktivitāšu stacijām.

→ Valodas atbalsts:

- alternatīvās komunikācijas iekārtas neverbāliem skolēniem;
- tāfele, kur uzrakstīt vai uzzīmēt galvenos vārdus un jēdzienus.

→ Sensorie palīgīdzekļi:

- austiņas ar trokšņu slāpēšanas funkciju skolēniem ar paaugstinātu jutību pret skaņām;
- smaguma vestes, kas palīdz saglabāt mieru un koncentrēties.

Diferenciācija

→ Pielāgošana dažādiem saziņas līmeņiem:

- **neverbāli skolēni:** lai sniegtu norādes, izmantojiet attēlu kartītes, žestus vai alternatīvās komunikācijas iekārtas. Piemēram, parādiet attēlu ar darbību “lekt” un vienlaikus demonstrējiet šo kustību;
- **skolēni, kas sākuši runāt:** veiciniet vienkāršu vārdu lietošanu, piemēram, lai skolēns pasaka “mest”, kad met bumbu. Piedāvāiet vārdu krājuma kartītes vai vizuālos palīgīdzekļus;
- **skolēni, kas runā tekoši:** veiciniet pilnu teikumu lietošanu, piemēram: “Piespēlē bumbu klasesbiedram, kurš ir pa kreisi.”

→ Fizisko aktivitāšu pielāgošana atbilstoši sensorajām vajadzībām:

- **skolēni ar izteiktu sensorās stimulācijas nepieciešamību:** piedāvāiet aktivitātes ar spēcīgu fizisku slodzi, piemēram, skriešanu, lekšanu vai smagākas bumbas mešanu;
- **skolēni ar paaugstinātu sensoro jutību:** piedāvāiet mierīgākas aktivitātes, piemēram, neseidzīgi pārvietoties starp konusiem, vai mierīgi padot bumbu viens otram. Ja nepieciešams, izmantojiet trokšņus slāpējošas austiņas.

→ Skolēnu dalīšana grupās:

- grupējiet skolēnus, ņemot vērā viņu saziņas prasmes un to, cik ērti viņi jūtas;
- pārī salieciet skolēnus ar atšķirīgām saziņas spējām - piemēram, stafetē viens var parādīt kustību, bet otrs to nosaukt vārdā;
- skolēniem, kuriem grūti darboties lielā grupā, piedāvāiet darbu mazākās grupās vai individuāli.

→ Pielāgojiet norādījumus:

- **vienkāršas instrukcijas:** lietojiet vienkāršus vārdus, piemēram, “Lec!”, “Skrien!”, “Noķer!” skolēniem ar ierobežotām valodas prasmēm;
- **instrukcijas, kas sastāv no vairākiem posmiem:** skolēniem, kuri spēj uztvert sarežģītākas instrukcijas, sniedziet norādījumus kā, piemēram: “Skrien līdz sarkanajam konusam un tad dod bumbu draugam.” Skolēniem, kuriem nepieciešams strukturēts atbalsts, izmantojiet vizuālos grafikus vai soli pa solim vizuāli noformētas instrukcijas;
- **piedāvāiet dažādas atbilžu opcijas:** ļaujiet skolēniem aktivitāšu laikā atbildēt sev



ērtā veidā - norādot uz attēliem, izmantojot zīmju valodu vai verbāli. Šim nolūkam var sagatavot atbilžu opcijas vizualizētā veidā. Skolēns tad var izvēlēties, kāds atbildes variants ir vistīkamākais.

→ **Motivējiet skolēnus, pielāgojot uzdevumus viņu interesēm:**

- Pielāgojiet aktivitātes skolēnu individuālajām interesēm – piemēram, valodu uzdevumos iekļaujiet viņiem pazīstamus un iecienītus tēlus vai tematus (piemēram, supervaroņus vai dzīvniekus). Piemērs: “Līdz konusam “lido” kā supervaronis!”;
- izmantojiet tematiskus rekvizītus, piemēram, krāsainus lakatiņus dejošanai vai bumbas uz kurām ir iemīļotu varoņu attēli. Tādējādi būs vienkāršāk noturēt skolēnu uzmanību un interesi.

→ **Pielāgojiet vidi:**

- samaziniet traucējošos faktorus, organizējot aktivitātes, piemēram, kādā klusā telpā, vai sporta zālē, ja tur nav citu skolēnu. Tāpat var ārpus telpām, kādā klusā vietā;
- pārliecinieties, ka aktivitātes zona ir skaidri iezīmēta, respektīvi, var izmantot, piemēram, konusus vai krāsainas grīdas līmeļntes.

→ **Lūdziet skolēnus, kuri jūtas droši, palīdzēt citiem:**

- pārī lieciet skolēnu kopā ar neirotipisku vienaudzi vai vecāku skolēnu;
- radiniet skolēnus runāt skaidri un vienkārši komunikācijā ar klasesbiedriem, kuriem ir autiskā spektra traucējumi.

→ **Pielāgojiet aktivitāšu ilgumu:**

- Ja grupā ir skolēni, kuriem ir grūtības noturēt uzmanību, sadaliet aktivitātes 5 - 10 minūšu segmentos ar nelielām pauzēm starp tām;
- ja skolēni spēj ilgāk noturēt uzmanību, aktivitātes var apvienot vienotā, garākā darba posmā.

Ieteikumi skolotājam

→ **Viegli uztveramas instrukcijas:**

- sniedzot skolēnam norādījumus, komunicējiet īsi, skaidri un konkrēti. Sadaliet uzdevumu nelielākos, viegli izpildāmos soļos;
- mutiskās norādes papildiniet ar vizualizācijām, piemēram, attēliem, lai veicinātu izpratni.

→ **Uzvedības noteikumi:**

- izveidojiet vienkāršus un saprotamus noteikumus šādām nodarbībām, kas notiek sporta zālē vai jebkurā citā telpā / vidē. Piemēram: “Sporta zālē mēs ejam, nevis skrienam” vai “Katrs gaida savu kārtu!”;
- noteikumus vizualizējiet, atgādiniet par tiem regulāri.

→ **Izveidojiet “miera vietu:”**

- ierīkojiet īpašu “mierīgo stūrīti”, kur skolēni var atpūsties vai nomierināties, ja jūtas pārāk uztraukti vai sensori pārslogoti;
- piedāvājiet sensoros palīg līdzekļus, piemēram, stresa bumbiņas vai smaguma segas / vestes.

→ **Izmantojiet vizuālo dienas plānu:** piedāvājiet vizuālu dienas aktivitāšu plānu, kurā iekļauta arī šī sporta nodarbība. Skolēni jutīsies drošāk, ja viņi zinās, kas ir sagaidāms. Tāpat arī mazināsies trauksme, uzlabosies spēja koncentrēties.

→ **Pāreja no viena uzdevuma uz otru:** dodiet skolēniem laiku sagatavoties



nākamajam uzdevumam - piemēram, var teikt tā: "Vēl divas minūtes, un tad būs nākamais uzdevums."

→ **Ieviesiet rutīnu:**

- sporta nodarbībās ievērojiet nemainīgu un skaidru rutīnu;
- ieradums un paredzamība palīdz skolēniem ar AST justies droši un veicina viņu iesaisti aktivitātēs.

→ **Potenciālie kairinājumi apkārtējā vidē:**

- ņemiet vērā, ka daži skolēni var būt jutīgi pret skaņām - piemēram, troksni, kas valda sporta zālē vai svilpes skaņa, kas var radīt diskomfortu;
- ja iespējams, izvēlieties klusāku vietu vai izmantojiet tādas alternatīvas kā, piemēram, aplaudēšanu svilpes vietā;
- novāciet nevadzīgo inventāru un parūpējieties, lai aktivitātēm būtu pietiekami daudz brīvas vietas.

→ **Veiciniet savstarpēju atbalstu:**

- salieciet skolēnus, kuriem ir AST, pārī ar saprotošiem un atbalstošiem vienaudžiem, kuri var kalpot kā pozitīvs piemērs uzvedībā un palīdzēt veikt scenārijā iekļautās aktivitātes;
- dodiet priekšroku uz sadarbību vērstām spēlēm, nevis sacensību.

→ **Pozitīvs pastiprinājums:**

- uzreiz un konkrēti paslavējiet skolēnus par sasniegumiem, piemēram: "Tev izdevās noķert bumbu. Lieliski! Malacis!";
- var arī apbalvot skolēnu ar kaut ko pavisam nelielu, piemēram, uzlīmes, papildus brīvo laiku, u.c.;
- lai skolēni redzētu savu progresu un justos motivēti, var izmantot vizuālus palīg līdzekļus - piemēram, tabulu, kur atzīmēti paveiktie uzdevumi (var, piemēram, katru izpildīto uzdevumu atzīmēt ar zvaigznīti.)

→ **Esiet pacietīgi un pielāgojieties situācijai:**

- esiet gatavi neparedzētai uzvedībai;
- saglabāiet mieru, novērsiet skolēna uzmanību, ja nepieciešams, un pārējo klasesbiedru klātbūtnē nerunāiet par konkrētā skolēna vāmajām pusēm / vai kas neizdevās;
- dodiet skolēnam mazliet vairāk laika, lai viņš varētu apdomāties un tad atbildēt / vai veikt kādu darbību.

→ **Veidojiet uzdevumus, balstoties uz skolēna interesēm:** ja skolēnam patīk dzīvnieki, ieplānojiet spēles, kur jāatdarina dzīvnieku kustības - piemēram, "lēkā kā varde" vai "rāpo kā krabis".

→ **Vizuālais / kinestētiskais modelis:**

- vispirms parādiet, ko un kā darīt, un tikai tad aiciniet skolēnus darboties;
- lietojiet žestus, attēlus vai video, lai uzdevumi būtu saprotamāki.

→ **Izvēles iespējas:** piedāvāiet skolēniem ierobežotu izvēli, lai radītu sajūtu, ka viņi paši kontrolē savu darbību (piemēram: "Vai vēlies sākt ar šķēršļu joslu vai stiepšanās vingrinājumiem?").

→ **Mūzikas elementi:** mūziku (it sevišķi to, kas skolēnam ir pazīstama / ko viņš klausās) var izmantot, lai padarītu aktivitātes interesantākas un palīdzētu skolēniem vieglāk saprast, kad sākas un beidzas uzdevums.



→ **Uzdevumi sadarbības veicināšanai:** dodiet priekšroku sadarbības spēlēm, kur skolēni darbojas kopā, nevis sacenšas. Tas veicinās viņu iesaisti un mazinās vilšanās sajūtu.

→ **Pielāgojiet nepieciešamo inventāru:** piemēram, izmantojiet mīkstākas bumbas, lielākus mērķus vai vieglākus priekšmetus, lai ikviens varētu veiksmīgi piedalīties.

Rezultāti

→ **Komunikācijas prasmes:**

- skolēns spēj izpildīt vienkāršas un vairāku soļu verbālas vai vizuālas instrukcijas fizisko aktivitāšu laikā;
- prot aprakstīt savas darbības, kustības vai izmantoto inventāru (piemēram, “Es metu bumbu”);
- attīsta sadarbības prasmes, ievērojot strukturētu kārtību (piemēram, gaidot savu kārtu) un komunicējot ar citiem komandu uzdevumos;
- paplašina vārdu krājumu, kas saistīts ar fiziskajām aktivitātēm, ķermeņa daļām un kustībām (piemēram, lēkt, stiepties, noturēt līdzsvaru).

→ **Sociālās prasmes:**

- skolēns attīsta sadarbības prasmes, darbojoties kopā ar vienaudžiem strukturētās grupu aktivitātēs;
- apzinās personīgo telpu un robežas;
- adekvāti reaģē uz uzslavu, iedrošinājumu vai atgriezenisko saiti no skolotāja un klasesbiedriem, kam ir ieteikuma raksturs. Respektīvi, vienlīdz labi uztver gan uzslavu, gan kritiku.

→ **Motorās prasmes un pašregulācija:**

- skolēns attīsta kustību koordināciju, veicot fiziskas aktivitātes, kas saistītas ar valodas uzdevumiem (piemēram, parāda attēlā redzamo darbību);
- mācās mierīgi pāriet no vienas aktivitātes uz nākamo;
- pilnveido apziņu par savu ķermeni caur strukturētām darbībām.

→ **Kognitīvās un problēmu risināšanas prasmes:**

- skolēns spēj sasaistīt fiziskās darbības ar mutiskiem vai vizuāliem norādījumiem, apliecinot izpratni par uzdevumu;
- izprot darbību secīgi izpildot uzdevumus šķēršļu trasē;
- mācās atpazīt un labot kļūdas fizisko aktivitāšu vai valodas uzdevumu laikā.

→ **Emocionālā attīstība:** skolēns nostiprina pašapziņu un paaugstina pašvērtējumu, iesaistoties skaidri strukturētās aktivitātēs.

Izvērtējuma kvalitatīvie rādītāji

→ **Iesaistīšanās un interese:** skolēni aktīvi piedalās fiziskajās un valodas aktivitātēs, izrādot motivāciju un ieinteresētību.

→ **Verbālā un neverbālā komunikācija:** skolēni pārliecinoši lieto darbības vārdus gan runājot, gan izmantojot žestus.

→ **Motoro prasmju pilnveide:** skolēni laika gaitā veic kustības arvien precīzāk un pārliecinātāk.

→ **Sociālā mijiedarbība:** skolēni sadarbojas, ievēro kārtību un veiksmīgi komunicē gan ar vienaudžiem, gan skolotāju / nodarbības vadītāju.

→ **Spēja pielāgoties un pašpārliecinātība:** skolēni pakāpeniski attīsta prasmi pielāgoties jaunām aktivitātēm un nodarbību laikā kļūst pārliecinātāki par sevi.



→ **Pozitīvs pastiprinājums:**

- skolēni runā par saviem sasniegumiem (piemēram: "Šodien es ātri skrēju");
- skolēni atbalsta savus klasesbiedrus, izmantojot iedrošinošus un pozitīvus izteikumus (piemēram: "Lieliski! Tu ātri pabeidzi trasi!").

→ **Komunikācijas prasmes:**

- skolēni lieto aprakstošus vārdus (apstākļa vārdus / īpašības vārdus), lai runātu par to, ko viņi darīja (piemēram: "Es augstu lēcu", "Šī bumba ir smaga");
- skolēni vingrinās sniegt vienkāršas, strukturētas norādes saviem klasesbiedriem (piemēram: "Pamet man bumbu", "Skrien līdz sarkanajam konusam");
- vingrinās pieklājības frāžu lietošanā sporta nodarbībās (piemēram: "Vai es varu lūdzu dabūt bumbu?", "Paldies, ka man to iedevi");
- Komunicē par notiekošo, piemēram, "Tagad ir tava kārta", "Labi padarīts, nākamais esi tu".

→ **Uztvere:**

- skolēni izpilda mutiskas instrukcijas ar vizuālu atbalstu (piemēram: "Paņem zilo bumbu un skrien līdz dzeltenajam konusam");
- atpazīst un saprot norādes, kurās tiek lietoti pozicionālie apzīmējumi (piemēram: "zem", "virs", "blakus").

Izvērtējuma kritēriji

→ **Valoda:**

- vēroiet un piefiksējiet, cik daudz darbības vārdu skolēns lieto pareizi aktivitāšu laikā. Tāpat arī piefiksējiet, vai tie tiek lietoti korekti;
- veiciet ātru zināšanu pārbaudi, piemēram, ar attēlu kartītēm;
- sekojiet skolēna spējai saprast un izpildīt vairāku etapu norādījumus (piemēram, "Iemet bumbu, tad skrien līdz konusam").

→ **Fiziskās prasmes:**

- izmantojiet vienkāršu novērojumu lapu, lai pierakstītu, cik daudz kustību skolēnam izdodas izpildīt (% veiksmīgi izpildīto uzdevumu);
- vēroiet un pierakstiet, kā skolēns koordinē savas kustības un vai darbības tiek veiktas pareizā secībā.

→ **Sociālās prasmes:** novērtējiet skolēna līdzdalību grupu aktivitātēs, spēju sadarboties, ievērot kārtību un reaģēt uz vienaudžu iniciatīvām.

→ **Alternatīvie saziņas līdzekļi:** ja skolēns izmanto PECS, alternatīvās komunikācijas tehnoloģijas vai citus palīgriekus, novērtējiet to lietošanas efektivitāti vajadzību izteikšanā, reakcijās vai iniciatīvās.

→ **Pašvērtējums:** izmantojiet vienkāršus pašrefleksijas rīkus, piemēram, emociju kartes, lai skolēns var norādīt, kā jutās nodarbības laikā vai kā viņam veicas.

→ **Prasmju progresu uzskaitē:** fiksējiet valodas lietojumu (piemēram, vārdu krājums, teikumu veidošana, klausīšanās izpratne), saistot to ar konkrētām aktivitātēm.

→ **Vecāku un skolotāju atgriezeniskā saite:** izveidojiet īsu aptauju vai saziņas žurnālu, lai apkopotu citu pieaugušo - skolotāju, atbalsta personāla vai vecāku novērojumus par skolēna valodas lietojumu dažādās situācijās. Tas sniegs pilnvērtīgāku priekšstatu par skolēna prasmēm.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 3

Boulings

Mērķgrupa	→ Skolēni ar autiskā spektra traucējumiem – piemērots dažādam vecumam; pielāgojams individuālajām vajadzībām. → Pedagogi un atbalsta personāls, kas ikdienā strādā ar skolēniem ar AST.
Mērķis	→ Pilnveidot vispārējo kustību koordināciju un precizitāti. → Veicināt sociālo mijiedarbību un komunikāciju grupu uzdevumu laikā. → Stiprināt skolēna patstāvību un pašapziņu, iesaistoties fiziskajās aktivitātēs. → Vingrināt spēju izpildīt vairāku etapu norādījumus un saglabāt uzmanību uzdevuma laikā.
Kompetences / prasmes / iemaņas / attieksmes	→ Fiziskās prasmes: acu-roku koordinācija, līdzsvara noturēšana un spēka pielietošana, ripinot bumbu. → Sociālās prasmes: spēja gaidīt savu kārtu, pacietība un vienaudžu atbalstīšana. → Emocionālās prasmes: spēja tikt galā ar vilšanos un priecāties par panākumiem. → Kognitīvās prasmes: izpratne par punktu skaitīšanas principiem un telpisko uztveri.
Iesildīšanās	Sagatavošana: dažādās vietās izvēlētajā telpā izvietojiet mīkstos ķegļus, vai vieglus konusus. Norādījumi skolēniem: → “Staigā, lec vai mierīgi skrien starp ķegļiem.” → “Ar roku viegli apgāz vienu ķegli.” → “Ej pie nākamā, atkārtoto darbību.” Uzmanību: kusties lēni un kontrolēti. Izstiepšanās pauze: parādiet vienkāršas kustības, kas atgādina boulinga bumbas ripināšanu (piemēram, roku kustināšana gar sāniem uz priekšu un atpakaļ, ķermeņa izstiepšana uz priekšu (atdarinot momentu pirms tiek mesta boulinga bumba), u.tml.). Izskaidrojiet: “Šūpo roku, it kā tu ripinātu bumbu.” Izmantojiet attēlus vai žestus, lai skolēni varētu labāk izprast šo darbību. Mērķis: iesildīties, iepazīties ar to, kā notiek boulinga spēle, praktizēt vajadzīgās kustības.



Aktivitāte

Pielāgota boulinga spēle

→ Sagatavošana:

- izmantojiet mīkstu bumbu un vieglus boulinga keģļus;
- izveidojiet katram skolēnam savu celiņu, iezīmējot robežas ar lentu vai konusiem;
- piedāvāiet vizuālos palīglīdzekļus - attēlu kartītes vai shēmas, lai atgādinātu kārtību un spēles noteikumus.

→ Spēles norise:

- skolēnam ir 2 gājieni katrā kārtā;
- punktus skaita vienkāršoti - 1 punkts par katru nogāzto keģli;
- vingrinās bumbas ripināšanā taisnā līnijā. Ja nepieciešams, ļauj izmantot boulinga rampu;
- iedrošiniet skolēnus atbalstīt vienu otru - aplaudēt, pacelt "Īkšķi augšā" u.c.

Atsildīšanās un refleksija

→ Atsildīšanās:

- lēni stiepšanās vingrinājumi - roku un kāju vingrināšana, dziļa elpošana;
- vingrinājumiem jāatgādina kustības, kas raksturīgas boulinga spēlei (piemēram, var lēni šūpot rokas uz priekšu un atpakaļ).

→ Refleksija:

- uzdodiet vienkāršus jautājumus, piemēram: "Kas tev šodien vislabāk patika?" / "Kā juties, kad nogāzi keģļus?";
- izmantojiet vizuālus atgriezeniskās saites rīkus, piemēram, emociju kartes vai "Īkšķi augšā/lejā".

Novērošana

- Vērojiet, vai skolēns nejūtas pārstimulēts (piemēram, aizsedz ausis vai attālinās no grupas). Ja nepieciešams, mēģiniet samazināt troksni vai palēniniet aktivitātes tempu.
- Pamaniet un paslavējiet arī par mazām lietām.
- Ņemiet vērā katra skolēna jutīgumu un vēlmes - kādam var būt svarīga klusāka vide vai konkrētas sensorās sajūtas.
- Runājiet skaidri un vienkārši. Ja vajag, atkārtojiet instrukciju un dodiet laiku, lai skolēns varētu izprast to, kas ir jādara.

Mācību stratēģija

Strukturēta vide:

- iekārtojiet boulinga zonu: izmantojiet vizuālas norādes, piemēram, celiņu marķējumu vai ar krāsām iezīmētu inventāru, lai skolēns zinātu, ka, piemēram, zaļā bumba un celiņš, kas iezīmēts ar zaļiem konusiem ir viņa;
- ievērojiet nemainīgu struktūru: ievads, iesildīšanās, uzdevums, atsildīšanās, noslēgums.

Vizuālais atbalsts:

- izmantojiet attēlu kartītes vai parādiet kādu video - kā pareizi jāstāv, kā jātur bumba,



kā tā jāripina, u.tml.;

→ piedāvāriet vizuālu nodarbības plānu, lai skolēni redzētu, kas notiks pēc kārtas.

Pozitīvs pastiprinājums:

→ slavējiet centību, ne tikai rezultātu;

→ motivējiet. To var izdarīt pavisam vienkārši - kaut vai ar uzlīmītēm, vai ar vienkāršiem apbalvojumiem – piemēram, uzslavas, uzlīmes vai punktu krāšanu;

→ sniedziet regulāru atgriezenisko saiti, lai iedrošinātu skolēnu neatlaidīgi turpināt un uzlabot sniegumu.

Vienkāršotas instrukcijas:

→ runājiet īsi, skaidri un saprotami;

→ mutiskos norādījumus papildiniet ar attēliem vai nodemonstrējiet;

→ uzdevumu sadaliet vienkāršos, secīgos soļos (piemēram: “Paņem bumbu”, “Nostāties pie līnijas”, “Ripini bumbu”).

Individuāli pielāgojumi:

→ ja nepieciešams, ļaujiet skolēnam izmantot palīglīdzekļus, piemēram, celiņa sānu malas, lai bumba neizripotu ārpus tā;

→ Izvēlieties atbilstoša smaguma bumbu - atbilstoši skolēna fiziskajām spējām.

Līdzbiedru piemērs un sociālā mijiedarbība:

→ Skolēnus, kuriem ir AST, salieciet pāri ar empatiskiem, tolerantiem klasesbiedriem / grupas biedriem, lai veicinātu savstarpējo sadarbību un draudzīgu sacensību;

→ mudiniet skolēnus ievērot kārtību, iedrošināt cits citu un veidot pozitīvu saskarsmi.

Resursi

Nepieciešamais inventārs:

→ **pamatmateriāli:** mīkstas bumbas (piemēram, no putuplasta), viegli plastmasas ķegļi vai konusi;

→ **vizuālais atbalsts:** kartītes, kurās soli pa solim parādīts, kā spēlēt boulingu;

→ **pielāgots inventārs:** boulinga rampa vai marķieri, kas palīdz saprast, kur ir jāripina bumba;

→ **sensorie palīglīdzekļi (pēc vajadzības):** smaguma veste, troksni slāpējošas austiņas vai vizuālie taimerī; klusa atpūtas vieta skolēniem, kuriem nepieciešams brīdis miera.

Vispārīgi pielāgojumi

→ Skolēniem, kuriem nepieciešams papildu atbalsts, piedāvāriet viņiem palīdzēt, piemēram, ripināt bumbu.

→ Var izmantot skaņas vai vizuālos signālus - piemēram, zvaniņus, kas piestiprināti pie ķegļiem vai krāsainus ķegļus.

Mērķis: uzlabot motorās prasmes, veicināt vienaudžu sadarbību un nodrošināt strukturētu aktivitāti ar skaidriem noteikumiem.

→ Piedāvāriet dažāda svara bumbas. Piedāvāriet vieglākas bumbas tiem skolēniem, kuri ir fiziski vājāki.



- Nodrošiniet vizuālus norādījumus (piemēram, boulinga ceļa marķējumu, kas var būt, piemēram, krāsainas lentes). Ar tiem skolēniem, kuriem vajadzīgas papildus norādes, runāriet vienkāršos, nepaplašinātos teikumos.
- Izvirziet personalizētus mērķus, piemēram, trāpīt vienam keglim, nogāzt vairāk keglu nekā iepriekšējā piegājienā, u.tml., pamatojoties uz katra skolēna spējām.

Ieteikumi skolotājam

- Sākumā iepazīstiniet skolēnus ar nodarbības gaitu. Var izmantot vizuālu grafiku, kas attēlo visus etapus (iesildīšanās, aktivitāte, atslodīšanās, u.c.). Tādējādi jūs mazināsiet trauksmi un skolēnam būs skaidrs, kas viņu sagaida.
- Sadaliet skolēnus mazākās grupās, lai mazinātu pārstimulāciju (jeb stāvokli, kad sensorā līmenī skolēns izjūt daudz emociju vienlaikus). Jums arī būs labāk vērot un atbalstīt skolēnus, ja tie darbosies mazākās grupās.
- Uzslavējiet uzreiz, kad skolēnam kaut kas izdodas. Negaidiet. Vēlāk jūsu uzslava vairs nebūs nozīmīga. Var arī skolēnu apbalvot ar kādu nelielu nieciņu, piemēram, uzlīmēm, žetoniem, kurus skolēns krāj un nodarbības beigās saņem kaut ko lielāku - piemēram, iespēju darboties pie datora.
- Izmantojiet atpakaļskaitīšanas taimerus vai vizuālas norādes (piemēram, karti "Nākamā aktivitāte"), lai signalizētu par pārejām starp aktivitātēm.
- Pārvērtiet nodarbību spēlē – piemēram, liekot trāpīt konkrētas krāsas keglēm vai sekot līdzī savam personīgajam rezultātam, lai saglabātu interesi un motivāciju.
- Piešķiriet skolēniem dažādas lomas, piemēram, punktu skaitītājs, līdzjutējs vai keglu sakārtotājs, lai veicinātu līdzdalību un interesi.
- Pielāgojiet apgaismojumu un samaziniet troksni, lai skolēniem ar sensoro jūtīgumu vide būtu komfortabla.
- Ļaujiet skolēniem ripināt boulinga bumbu sēdus, ja nepieciešams, vai mainiet punktu sistēmu, lai koncentrētos uz dalību un centību, nevis sacensību.
- Iekārtojiet kluso zonu, kur skolēni var atpūsties.
- Uzraugiet katra skolēna komforta līmeni un to, kā skolēns iesaistās. Pielāgojiet tempu vai sniedziet papildu atbalstu pēc nepieciešamības.
- Mudiniet skolēnus priecāties vienam par otru.

Rezultāti

Fiziskā attīstība:

- uzlabota roku-acu koordinācija;
- attīstītas vispārējās kustību prasmes, piemēram, bumbas ripināšana;
- pilnveidota līdzsvara izjūta un telpiskā uztvere.

Sociālās un komunikatīvās prasmes:

- skolēni ievēro kārtību;
- spēj skaidrāk paust savas vajadzības, izmantojot gan verbālo, gan neverbālo saziņu, kā arī iedrošināt vienaudžus;
- demonstrē sadarbības prasmes, darbojoties komandā.

Pielāgotās fiziskās aktivitātes:

- skolēni piedalās aktivitātēs, kas pielāgotas viņu individuālajām vajadzībām un spējām;
- piedzīvo panākumu sajūtu atbalstošā vidē, kas veicina vēlmi turpināt iesaistīties fiziskajās aktivitātēs;
- iegūst izpratni par fiziskām aktivitātēm un brīvā laika iespējām, kas piemērotas cilvēkiem ar dažādām spējām visa mūža garumā.

Emocionālā pašregulācija:

- skolēni apgūst stratēģijas, kā tikt galā ar sensorajiem kairinājumiem dinamiskā vidē;



- attīsta izturību un spēju pārvarēt grūtības, piemēram, netrāpot ķegļiem;
- spēj novērtēt savus sasniegumus, veicinot pašapziņu un pozitīvu pašvērtējumu.

Kognitīvās un problēmu risināšanas prasmes:

- skolēni saprot un ievēro boulinga noteikumus;
- Ar skolotāja atbalstu spēj aprēķināt punktus, attīstot pamatprasmes matemātikā;
- spēj stratēģiski pielāgot savu darbību, lai uzlabotu rezultātus.

Kvalitatīvie atgriezeniskās saites rādītāji

Iesaistīšanās un līdzdalība:

- *"Prieks redzēt, ka aktīvi piedalījies un spēlēji līdz galam!"*
- *"Pamanīju, ka pacietīgi gaidīji savu kārtu - tas bija ļoti jauki no tavas puses!"*

Kustību koordinācija un prasmes:

- *"Tava precizitāte uzlabojas! Bumba katru reizi tiek tuvāk ķegļiem."*
- *"Lieliski kontrolēji, kur ripo bumba - tas ir nozīmīgs solis uz priekšu!"*

Instrukciju izpratne:

- *"Tev izdevās bumbu ripināt pareizi - prieks redzēt, ka klausījies uzmanīgi pašā sākumā!"*
- *"Lieliski, ka atcerējies, kur jānostājas pirms ripināt bumbu!"*

Sociālā mijiedarbība un komandas darbs:

- *"Bija patīkami redzēt, kā tu iedrošināji savus klasesbiedrus!"*
- *"Tu ievēroji spēles noteikumus un iedrošināji citus. Tu esi lielisks komandas biedrs!"*

Emocionālā pašregulācija:

- *"Lepojos ar tevi par to, cik mierīgi tu gaidīji savu kārtu - tas bija lieliski!"*
- *"Tu biji pozitīvs arī tad, ja neizdevās trāpīt ķegļiem - tas ir liels sasniegums!"*

Izaugsme un ieguldītais darbs:

- *"Var redzēt, ka ļoti centies — turpini tikpat neatlaidīgi!"*
- *"Tavi metieni kļūst arvien vienmērīgāki. Lieliski, ka tik pacietīgi vingrinies!"*

Spēja pielāgoties:

- *"Tu izmēģināji jaunu veidu, kā turēt bumbu - lieliska ideja!"*
- *"Pamanīju, ka pēc pirmā metiena, tu mainīji savu taktiku - malacis!"*

Vērtēšanas stratēģija un kritēriji

- **Novērošanas kontrolesaraksts:** izmantojiet kontrolesarakstu, lai aktivitātes laikā novērotu un reģistrētu konkrētas prasmes un uzvedību, tostarp fizisko, sociālo un kognitīvo iesaisti.
- **Uzdevuma analīze:** sadaliet aktivitāti vairākos, atsevišķos posmos. Piemēram, bumbas izvēle, kā pareizi nostāties pie celiņa, bumbas ripināšana. Novērojiet, kā skolēnam veicas katrā no šiem posmiem.
- **Pašrefleksija un atgriezeniskā saite:** skolēniem, kuri nespēj izteikties, piedāvāji vienkāršus jautājumus ar vizuālo atbalstu, lai veicinātu pārdomas par savu sniegumu (piemēram, uz jautājumu "Kā tev veicās?" skolēns var atbildēt, izvēloties atbilstošu emociju sejiņu.
- **Savstarpējā sadarbība:** novērtējiet, cik labi skolēns mijiedarbojas ar vienaudžiem



vai arī tad, kad ir jāgaida sava kārta. Pievērsiet uzmanību tam, kāda ir komunikācija, sociālā uzvedība.

- **Pielāgoti snieguma rādītāji:** vērtējiet progresu un skolēna noturību, ne tikai rezultātu (piemēram, cik bieži skolēns saglabā stabilu stāju, mērķē uz ķegļiem vai cenšas ievērot pareizu kustību tehniku).

Fiziskās prasmes:

- **spēja darboties ar bumbu:** spēja satvert, noturēt un atlaist boulinga bumbu.
Kritērijs: uzdevuma veiksmīga izpilde 3 no 5 mēģinājumiem;
- **stāja un mērķēšana:** demonstrē atbilstošu ķermeņa stāvokli.
Kritērijs: pareiza stāja vismaz 60% metienu;
- **boulinga bumbas ripināšana:** ripina bumbu, saglabājot par to kontroli.
Kritērijs: vienmērīga kustība un kontrolēta bumbas atlaišana vismaz 4 no 5 mēģinājumiem;
- **kārtības ievērošana:** spēj pacietīgi gaidīt savu kārtu bez atgādinājuma.
Kritērijs: piedalās 2 pilnos spēles ciklos ar minimālu pedagoga iesaisti.

Izpratne kognitīvā līmenī:

- **izpratne par uzdevumu:** ievēro boulinga spēles instrukcijas.
Kritērijs: patstāvīgi izpilda vismaz 4 no 5 uzdevuma soļiem;
- **spēj koncentrēties, kad ir pienākusi sava kārta.**
Kritērijs: saglabā uzmanību vismaz 80% no aktivitātes laika;
- **emocionālā pašregulācija:** atbilstoši reaģē uz vilšanos vai prieku.
Kritērijs: nepieciešama ne vairāk kā 2 reizes pedagoga palīdzība emociju regulēšanai.





3. nodaļa

Kā motivēt izglītojamos ar autiskā spektra traucējumiem būt fiziski aktīviem - no dažādu metodoloģiju skatu punkta

(Nodaļu latviešu valodā adaptēja Valmieras Gaujas krasta vidusskola - attīstības centrs)



MSSA

Macedonian Scientific Society
for Autism



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Anotācija

Sporta mācību programma skolēniem ar autiska spektra traucējumiem (AST) ir izstrādāta tā, lai risinātu individuālās problēmas, ar kurām saskaras šie skolēni, vienlaikus veicinot fiziskās aktivitātes un sekmējot sociālo iekļaušanu. Šī mācību programma uzsver individualizētu apmācību, kas pielāgota katra skolēna spējām, vēlmēm un sensorajām vajadzībām.

Galvenie komponenti:

- Personalizēti mācību plāni: katram skolēnam tiek izstrādāts individuāls fiziskās audzināšanas plāns, kas vērsts uz viņa specifiskajām motoriskajām prasmēm, fiziskās sagatavotības līmeni un sociālās mijiedarbības mērķiem.
- Sensori draudzīga vide: nodarbības tiek veiktas vidē, kas samazina sensorās pārslodzes, izmantojot adaptīvu aprīkojumu un pielāgotas telpas, lai nodrošinātu komfortu un iesaistīšanos.
- Vizuālas un strukturētas instrukcijas: lai uzlabotu izpratni un līdzdalību, tiek izmantoti vizuāli palīg līdzekļi, skaidra kārtība un soli pa solim sniegtas instrukcijas.
- Motoro prasmju attīstīšana: uzsvars tiek likts uz koordinācijas, līdzsvara, smalkās un lielās motorikas prasmju uzlabošanu, izmantojot dažādus vingrinājumus un sporta veidus.
- Sociālo prasmju integrācija: grupu aktivitāšu un sadarbības spēļu laikā tiek veicināts komandas darbs, komunikācija un sociālā mijiedarbība.
- Vecāku un aprūpētāju iesaistīšana: ģimenes iesaistīšana mācību procesā, lai stiprinātu mācīšanos un sniegtu atbalstu mājās.
- Regulāra novērtēšana: periodiski novērtējumi, lai uzraudzītu progresu un vajadzības gadījumā pielāgotu mācību programmu mainīgajām vajadzībām.

Mērķi:

- Izveidot iekļaujošu un atbalstošu fiziskās audzināšanas vidi, kas atbilst skolēnu ar autismu unikālajām vajadzībām.
- Uzlabot fizisko sagatavotību un motoriskās prasmes, izmantojot strukturētas, patīkamas aktivitātes.
- Veicināt sociālo iekļaušanu un mijiedarbību skolā un plašākā sabiedrībā.



- Dot iespēju skolēniem ar autismu, veicinot neatkarību, pašapziņu un pozitīvu attieksmi pret fiziskām aktivitātēm.

Šīs mācību programmas mērķis ir nodrošināt skolēniem ar autismu iespējas gūt panākumus fiziskajā audzināšanā un ārpus tās, veicinot viņu vispārējo labklājību un dzīves kvalitāti.



Ievads

Autisms ir komplekss attīstības traucējums, kas parasti parādās pirmajos trīs dzīves gados; tas ir neiroloģisku traucējumu rezultāts, kas ietekmē normālu smadzeņu darbību, ietekmējot attīstību sociālās mijiedarbības un komunikācijas jomās (Dunn & Leitschuh, 2006). Skolēniem ar autismu ir grūtības ar sociālo mijiedarbību, komunikāciju un sensorās informācijas izmantošanu. Autisms ietekmē arī bērnu spējas spēlēties un apgūt brīvā laika pavadīšanas prasmes. Bērnam ar autismu var būt raksturīgas tādas motoriskās prasmes, fiziskās sagatavotības rādītāji, līdzdalības uzvedība un intelektuālās funkcijas, kas ir zemākas par attiecīgajam vecumam paredzamo līmeni (Auxter, Pyfer, & Huetig, 2005). Šīs problēmas apgrūtina sporta skolotājiem pilnībā iekļaut bērnus ar autismu sporta mācību programmā. Šī raksta mērķis ir iepazīstināt ar astoņiem iespējamiem risinājumiem, kā bērnus ar autismu iekļaut sportā. Tehnoloģiju izmantošana mācīšanās procesā kļūst izplatīta izglītībā, jo mēs dzīvojam digitālo skolēnu pasaulē, kuri ikdienā izmanto tehnoloģijas. Jauktā mācīšanās un mobilo ierīču izmantošana ļauj pedagogiem nodrošināt diferencētu apmācību, lai apmierinātu individuālās mācību vajadzības. Skolēni ar autismu mācās labāk, ja viņi tiek vizuāli stimulēti, tāpēc tehnoloģiju izmantošana palīdz skolotājiem atvieglot skolēnu mācīšanos, uzlabojot komunikāciju, sociālās prasmes un uzvedību. Ja jauktā mācīšanās tiek izmantota efektīvi, mācīšanās ir vērsta uz skolēnu, kas veicina dziļāku jēdzienu izpratni. Tradicionālajā mācību vidē mācības notiek klātienē, skolotājs lasa lekciju, skolēni klausās, tiek uzdoti jautājumi un dots uzdevums. Tradicionālās mācību vides problēma ir tā, ka tā kavē uz skolēnu orientētu mācīšanos. Skolēni, kuri paceļ rokas, lai atbildētu uz jautājumiem, parasti ir tie skolēni, kuri saņem labākus vērtējumus. Vienkārši runājot, netiek apmierinātas visu skolēnu vajadzības. Skolotāji pastāvīgi saskaras ar skolēnu vajadzību apmierināšanu klasē. Mācību programmām būtu jāatbalsta skolotāju veicināta jauktā mācību vide, kas aptver dažādus skolēnus.

Vides izveide

Kā minēts iepriekš, bērniem ar autismu ir grūtības izprast apkārtējo vidi, un viņi bieži satraucas, ja ir apjukuši vai saskaras ar rutīnas izmaiņām. Tāpēc pirmais, kas jāņem vērā, ir skaidras struktūras un rutīnas izveide, kā arī tādas vides izveide, kurā tiek izmantotas skolēnu vizuālās stiprās puses. Tālāk ir sniegti daži piemēri, kā izveidot struktūru un rutīnu sportā.

Fiziskais izkārtojums



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Bērniem ar autismu ir svarīgs vides fiziskais izkārtojums. Kad vien iespējams, videi ir jāsniedz vizuāli norādījumi par to, kur iet un ko darīt. Videi nevajadzētu būt pārāk traucējošai, un konkrētas vietas noteiktu prasmju veikšanai ir skaidri jānorāda (piemēram, pie sienas piestiprinot cilvēka, kas met, attēlu, norāda uz mešanas staciju). Izveidojiet arī skaidras robežu zīmes, lai bērni ar autismu zinātu, kur drīkst un kur nedrīkst iet. Bērniem ar autismu, kuriem dažas darbības ir jāveic prom no vienaudžiem, izveidojiet klusu zonu bez traucējošiem un stimulējošiem elementiem, kur viņi var doties nomierināties. Dažiem tas varētu būt tik vienkārši, kā ļaut bērnam uz dažām minūtēm apsēsties stūrī, kas vērsts prom no vienaudžiem.

Ieviest rutīnu

Lai gan sporta skolotājiem ir nepieciešams elastīgums, lai ieviestu jaunas aktivitātes visa mācību gada garumā, bērniem ar autismu vislabāk veicas, ja katru reizi, kad viņi ienāk sporta zālē, tiek ievērota konsekventa rutīna. Šķiet, ka viņi izjūt mazāku satraukumu par to, “kas būs tālāk”, ja viņi precīzi zina, kas no viņiem tiek gaidīts, un viņiem ir konkrēta rutīna, kas jāievēro. Tas var būt tik vienkārši, kā skolēna ierašanās noteiktā vietā uz grīdas un vienkāršas, konsekventas iesildīšanās aktivitātes veikšana. Pēc iesildīšanās var ieviest jaunas aktivitātes un mācību stilus. Galvenais ir ļaut bērnam ar autismu piedzīvot zināmu konsekvenci un pazīstamību sporta zālē.

Skaidrs nodarbības noslēgums

Tāpat kā ir svarīgi, lai nodarbības sākumā būtu noteikta kārtība, pārliecinieties, ka nodarbības daļa beidzas pietiekami agri, lai varētu skaidri noteikt nodarbības noslēgumu. Nodarbības “noslēguma” rutīnai jābūt vienādai katru dienu visiem dalībniekiem ar autismu. Skaidra noslēguma norise palīdz bērnam ar autismu pāriet no fiziskās audzināšanas uz nākamo nodarbību. Piemēram, regulāri lūdziet, lai bērns palīdz sakārtot kādu aprīkojumu, apsēžas noteiktā vietā vai veic vienkāršu noslēguma stiepšanās vingrinājumu. Nomierinoša aktivitāte nodarbības noslēgumā (gulēšana un elpošanas vingrinājumu vai jogas pozu veikšana), iespējams, ir noderīga arī pārējiem skolēniem.

Izmantojiet vizuālos grafikus un vizuālos norādījumus

Papildus izveidotai rutīnai Blubaugh un Kohlmann savā rakstā norādīja, ka daudziem bērniem ar autismu ir izdevīgi vizuāli grafiki. Bērni ar autismu bieži izmanto grafiku skolas dienas laikā, un grafikus ir salīdzinoši viegli piemērot arī sportā. Sportā grafiks var būt tik



vienkāršs kā mape ar attēliem un vārdiem, kas apraksta dienas režīmu un ikdienas aktivitātes. Lai palīdzētu skolēnam sekot līdzi, noformējiet grafiku divās slejās. Vienā slejā uzskaitiet vai ievietojiet veicamo darbību attēlus. Otrajā slejā atzīmējiet darbības, kad tās ir pabeigtas. Vai arī, ja izmantojat attēlus, skolēns pārvieto katru attēlu uz tabulas “pabeigts” pusi, lai parādītu, ko viņš ir paveicis fiziskās audzināšanas stundās. Grafiki palīdz bērnam iepazīties ar sporta stundas režīmu, kas nomierina un mazina trauksmi un apjukumu un dod bērnam sasniegumu sajūtu. Bērna skolotāja palīgs vai vienaudzis var palīdzēt bērnam izmantot viņa sporta stundas grafiku, atbrīvojot sporta skolotāju, lai viņš varētu vadīt un uzraudzīt visu klasi.

Saziņa

Block, Block un Halliday šajā rakstā norādīja, ka komunikācija ir viena no galvenajām jomām, kas rada bažas bērniem ar autismu. Daži bērni ar autismu spēj runāt un saprast daudzus verbālus signālus, savukārt citi bērni ar autismu nelieto valodu un reaģē tikai uz attēliem vai zīmju valodu. Jebkurā no šiem gadījumiem sporta pedagogam ir jāizpēta, kā vislabāk sazināties ar bērnu ar autismu. Labs sākums ir izmantot saziņas sistēmu, kas ir līdzīga tai, ko izmanto bērna speciālās izglītības skolotājs vai skolotāja palīgs. Tālāk ir sniegti daži vispārīgi ieteikumi, kas saistīti ar saziņu ar skolēniem ar autismu.

Pievērsiet skolēna uzmanību

Dodot norādījumus, pārliecinieties, ka esat pievērsis bērna uzmanību, jo īpaši demonstrēšanas laikā. Izmantojiet arī multisensorisku pieeju, piemēram, papildu krāsas, lai izceltu svarīgos elementus (piemēram, sarkana lente uz kreisās kājas un labās rokas, lai uzsvērtu pretestību mešanas laikā). Esiet uzmanīgi pret traucējošiem faktoriem, kas var piesaistīt bērna uzmanību. Novietojiet bērnu ar muguru pret šiem traucēkļiem, kad viņš saņem norādījumus.

Vienkāršojiet vārdiskos norādījumus

Lielākajai daļai bērnu ar autismu ir problemātiski saprast vārdiskos norādījumus. Esiet gatavi vienkāršot vārdiskos norādījumus un papildināt tos ar papildu demonstrējumiem un fizisku palīdzību. (Lai iegūtu vairāk ideju, konsultējieties ar bērna logopēdu, vecākiem vai speciālās izglītības skolotāju). Vienkāršot norādījumus var būt tik vienkārši, kā pirms demonstrēšanas, ko vēlaties, lai bērns dara, pateikt: “Skaties uz mani!”; pēc tam demonstrēšanu pabeidziet ar: “Sāras kārtā!”. Piezīme: dažiem bērniem ar autismu



vietniekvārdi var būt īpaši mulsinoši. Tā vietā, lai teiktu “Tagad ir tava kārta”, mēģiniet teikt “Tagad ir Sāras kārta”.

Minimizējiet vārdus un teicienus ar pārnestām nosīmēm

Sportā vārdi un teicieni ar pārnestām nozīmēm, visticamāk, mulsinās bērnu ar autismu. Tāpēc mēģiniet tos samazināt līdz minimumam. Sakot kaut ko tādu kā “Turiet acis uz mērķi”, dalībnieks ar autismu varētu pietuvoties mērķim un patiešām novietot acis uz tā! Tādi žargoni kā “skrien kā vējš”, “sastingsti”, “lēciena laikā mēģini pieskarties griestiem” var būt motivējoši citiem bērniem, bet tas mulsina bērnus ar autismu.

Alternatīvu saziņas veidu izmantošana

Daudzi bērni ar autismu izmanto alternatīvus saziņas veidus. Šie alternatīvie saziņas veidi ir attēli (piemēram, bumbas attēls), reāli objekti (piemēram, īsta bumba) un zīmju valoda (vārda “bumba” attēlošana ar rokām). Kā minēts iepriekš, sporta pedagogam ir svarīgi noskaidrot, kādu alternatīvās saziņas veidu izmanto katrs bērns, un pēc tam konsekventi izmantot šo sistēmu, kad bērns ar viņu mijiedarbojas. Piemēram, iemācīties vienkāršas zīmes, kas saistītas ar sportu (piemēram, sēdēt, stāvēt, skriet, vēl), un izmantot tās, lai sazinātos ar bērnu, kurš izmanto zīmju valodu. Viena no priekšrocībām, kas sporta pedagogiem ir salīdzinājumā ar citām disciplīnām, ir tā, ka sportā daudz var izmantot demonstrējumus un fizisku palīdzību. Pēc tam, kad klasei kaut ko mutiski paskaidro, iespējams, ka bērnam ar autismu būs noderīga demonstrācija vai fiziska palīdzība sākotnējos mēģinājumos. To var darīt gan skolotājs, gan asistents.

Problemātiskas uzvedības novēršana

Daudziem bērniem ar autismu piemīt izaicinoša uzvedība, piemēram, klaiņošana, bēgšana, skaļa trokšņošana, raudāšana vai smiekli bez redzama iemesla, agresīva uzvedība un pat pašapvainojoša uzvedība. Kā šajā rakstā norāda Makdonalds, Džonss un Istone, pirmais solis, saskaroties ar izaicinošu uzvedību, ir konsultēties ar bērna speciālās izglītības skolotāju un/vai vecākiem. Pajautājiet, kāda uzvedība ir sagaidāma, kas izraisa šo uzvedību un kādi paņēmieni darbojas, lai novērstu vai apturētu šo uzvedību. Dažās situācijās ir lietderīgi informēt bērna klasesbiedrus bez īpašām vajadzībām par to, ko sagaidīt. Viņus mazāk mulsina, ja viņi zina, kā ignorēt noteiktu uzvedību, kā palīdzēt dažu uzvedības veidu gadījumā un kad būt uzmanīgiem vai lūgt palīdzību. Tālāk ir sniegti daži ieteikumi, kas var novērst bērna ar autismu izaicinošas uzvedības izpausmes.



Pozitīva pastiprinājuma izmantošana

Mēģiniet atrast bērnam unikālus pastiprinošus līdzekļus. Arī šajā gadījumā vecāki un skolotāji ir labs resurss, lai noteiktu konkrētajam bērnam piemērotu pozitīvo pastiprinātāju. Tas var būt tik vienkāršs kā “dod pieci” vai sarežģītāks vai taustāmāks, piemēram, cents, uzlīme vai pat ēdiens. Pastiprinātāja ideja ir iemācīt bērnam cēloņsakarības (ja es daru kaut ko, ko no manis prasa, es saņemu to, ko es vēlos). Pārtikas pastiprinājums parasti ir īstermiņa stratēģija, kas izplēn sekundārajos pastiprinājuma veidos (viegli uzsitieni pa muguru vai brīvais laiks rotaļām ar iecienītu priekšmetu). Iespējams, ka vairumam bērnu ar autismu ir izveidots īpašs pastiprināšanas grafiks, ko izstrādājis viņu sākumskolas skolotājs vai intervences komanda. Ir svarīgi, lai fiziskās audzināšanas pedagogs ievērotu šo grafiku. Pastiprinātāju konsekvence dažādās vidēs padara tos efektīvākus visiem iesaistītajiem. Palīdz tas, ka vairumu bērnu ar autismu uz sportu pavada skolotāja palīgs, kurš var palīdzēt piegādāt pārtikas pastiprinātājus vai atgādināt skolotājam par bērna pašreizējo stāvokli attiecībā pret pastiprināšanas grafiku.

Atrodiet aktivitātes, kas pastiprina

Lai gan sportā var izmantot ēdienu un klasē pieejamos pastiprinošos līdzekļus (piemēram, skatoties iecienītu video vai spēlējoties ar iecienītu rotaļlietu), daudzi bērni ar autismu atradīs arī sporta aktivitātes, kas ir patīkamas un pastiprinošas. Piemēram, daudziem bērniem ar autismu patīk atkārtotas darbības, piemēram, bumbas grūšana vai mešana grozā atkal un atkal. Tā kā tiek atklāta bērna interese par šādu fizisko aktivitāti, to var izmantot kā pastiprinošu līdzekli. Piemēram, paskaidrojiet bērnam, ka, ja viņš izpildīs 10 pietupienus un 10 atspiešanās vingrinājumus, viņam būs atļauts 2 minūtes driblēt basketbola bumbu.

Koncentrējieties uz piemērotu uzvedību un pastipriniet to

Neatkarīgi no izvēlēta atlīdzības veida pārliecinieties, ka tā tiek izmantota, lai pievērstu uzmanību bērna atbilstošai uzvedībai. Mēģiniet viņu piekert, darot kaut ko tādu, ko viņam vajadzētu darīt; tad uzslavējiet viņu tieši par šo uzvedību. Koncentrējoties uz pozitīvu uzvedību, skolēns sāk saprast, ka atlīdzība ir lielāka, ja viņš dara to, kas tiek prasīts. Tāpēc izvairieties no negatīvām komandām, piemēram, “nē” vai “nepieskaries”. Tā vietā izmantojiet tādas frāzes kā “pagaidi” vai “rokas uz leju”. Koncentrējieties uz pozitīvo, lai palīdzētu novērst nevēlamu negatīvu uzvedību.



Mācīt pareizi lietot aprīkojumu

Bērni ar autismu bieži izmanto aprīkojumu neatbilstoši vai stereotipiski un pat bīstami. Piemēram, bērns var uzstāt, ka uz vingrošanas bumbas var tikai atkārtoti lēkāt, nevis izmantot to stiepšanās un nostiprināšanas vingrinājumiem. Nostiprinot skolēnu, kad viņš izmanto aprīkojumu atbilstoši, var pārorientēt viņa uzvedību, iemācot viņam pareizo aprīkojuma lietošanas veidu. Klasesbiedri var būt ļoti noderīgi, demonstrējot pareizu aprīkojuma lietošanu un norādot bērnam ar autismu, kā to izmantot. Vai arī, vienkārši lūdzot bērnu novietot aprīkojumu, kad tas netiek lietots, var novērst tā neatbilstošu lietošanu.

Jutekliskās jutības novēršana

Jutīgums pret tādiem sporta vides stimuliem kā skaņas (daudzas sporta zāles ir diezgan skaļas), skati (bumbas vai vienaudži, kas ātri pārvietojas apkārt) un pieskārieni (pārāk tuva atrašanās vienaudžiem) var izraisīt nevēlamu uzvedību. Bērns ar autismu, kuru pārmērīgi stimulē apkārtējā vide, var kļūt uzbudināts, pēkšņi mēģināt aizbēgt no vides vai uzvesties nevēlami pret pieaugušajiem vai vienaudžiem. Ir svarīgi noskaidrot, kāda veida jutīgums ir bērnam, un darīt visu iespējamo, lai kontrolētu šos stimulus. Tas var būt tik vienkārši, kā aizstāt svilpināšanu ar rokas signālu vai stingri mudināt vienaudžus mazināt kliegšanu (kam tik un tā nevajadzētu notikt!). Diemžēl tipiskā sporta stundā ir daudz trokšņu, kurus nevar apslāpēt: apavu čīkstēšana uz grīdas, aprīkojuma dauzīšanās vai atbalsis, ko rada kustība lielā, atklātā telpā. Tomēr trokšņu līmeni, ko lielākā daļa bērnu nemanot pamana, bērns ar autismu, kurš ir jutīgs pret skaņu, var nedzirdēt. Šādos gadījumos bērnam ar autismu vajadzētu ļaut uzsporta nodarbībām nēsāt austiņas, kas slāpē skaņas sporta zālē. Vai arī ļaujiet bērnam uz dažām minūtēm vai pat lielāko nodarbības daļu atstāt sporta zāli kopā ar skolotāja palīgu, ja viņam ir grūtības tikt galā ar troksni.

Rīcība ar izaicinošu uzvedību

Pat ar rutīnu, attēlu grafiku, skolotāja asistentu, pastiprinājuma izmantošanu un citiem pielāgojumiem skolēnam ar autismu joprojām var būt izaicinoši. Tāpēc ir svarīgi iepazīties ar jebkuru uzvedības plānu, ko izveidojusi skolas atbalsta komanda, lai risinātu šī bērna problemātisko uzvedību. Dažiem bērniem ir nepieciešams tikai dzirdēt atslēgas vārdu vai atgādinājumu par pastiprinātāju, ko viņa cenšas nopelnīt, lai tiktu novirzīti atpakaļ uz piemērotu uzvedību. Citiem ir nepieciešama klusa vieta, kur nomierināties, vai iespēja doties īsā pastaigā kopā ar skolotāja palīgu. Vēl citiem ir nepieciešams lielāks atbalsts, piemēram,



doties garākā pastaigā kopā ar skolotāja palīgu, dažas minūtes pagulēt uz sporta paklājiņa vai saņemt dziļu spiedienu no skolotāja palīga (piemēram, masāžu). Dziļš spiediens var mazināt skolēna spriedzi un atgriezt viņa uzmanību uz veicamo uzdevumu. Lai gan autisms ir spektra traucējums, arī pielāgojumi tam notiek spektrā. Tāpēc, lai gan vienam bērnam var būt nepieciešamas tikai dažas minūtes uz paklājiņa vai klusā telpā, citiem var būt nepieciešama gandrīz visa mācību stunda, lai nomierinātos un atgrieztos pie “normālas” darbības. Lai skolotājs spētu izprast atšķirību un pareizi reaģētu, ir nepieciešama komandas pieeja. Ir svarīgi, lai sporta pedagogs būtu iepazinies ar bērna individuālās izglītības programmas (IEP) komandas izveidoto plānu un ievērotu to. Tas ietver atbalsta (telpas, sporta paklāja u. c.) nodrošināšanu, kas nepieciešams, lai palīdzētu bērnam nomierināties.

Secinājums

Skolas pāriet no tradicionālā modeļa uz jauktās mācīšanās modeļiem, kas atbalsta mācīšanos visiem skolēniem. Šīs maiņas priekšplānā ir nepieciešamība mācību programmā iekļaut tehnoloģijas, lai atbalstītu uz skolēniem vērstu mācīšanos, kas atvieglo mācības, lai apmierinātu dažādas skolēnu vajadzības. Mūsdienu skolēni ir aktīvi digitāli skolēni, kuri izmanto tehnoloģijas, lai sazinātos, sadarbotos un sociāli mijiedarbotos ar saviem vienaudžiem. Virzība uz jaukto mācīšanos, liekot uzsvāru uz tehnoloģijām, ir būtiska, lai ieinteresētu skolēnus un motivētu viņus mācīties. Tā arī palīdz veidot studentu mācību vidi, kas balstīta uz sadarbību un kuras pamatā ir uz studentu orientēta mācīšanās. Strādājot ar bērniem ar autismu fiziskajā izglītībā, ir svarīgi atcerēties, ka nav “viena universāla”. Autisms katru bērnu ietekmē atšķirīgi. Vienam bērnam var būt nepieciešami tikai daži papildu vizuāli norādījumi, lai pielāgotos verbālās valodas ierobežojumiem. Citam var būt nepieciešams pastāvīgs skolotāja asistenta atbalsts. Vēl nepatīkamāk ir tas, ka bērns ar autismu vienu dienu var uzvesties vienā veidā, bet nākamajā dienā - pavisam citādi. Svarīgākais ir uzzināt pēc iespējas vairāk par bērniem ar autismu no katra bērna individuālās izglītības programmas komandas. Pēc tam jābūt gataviem īstenot individuāli noteiktas stratēģijas, lai strukturētu vidi, pielāgotos saskarsmes problēmām un novērstu izaicinošu uzvedību.



Mācību scenārijs un īstenošanas plāns - 1

“Džungļu piedzīvojums” - fiziski aktīva mācīšanās

Mērķa grupa	Šī mācību programma ir paredzēta bērniem ar autisma spektra traucējumiem (AST) vecumā no 3 līdz 5 gadiem, koncentrējoties uz fiziski aktīvu mācīšanos, kas veicina fizisko, kognitīvo, sociālo un emocionālo attīstību. Nodarbības tiks pielāgotas mazo bērnu attīstības līmenim, ņemot vērā, ka daudzi no viņiem ir agrīnā komunikācijas, motorikas un sociālās mijiedarbības attīstības stadijā. Mācību programma paredz kombinētu/hibrīdmācību, praktisku darbību un neformālās mācīšanās stratēģiju apvienojumu, iekļaujot stāstu stāstīšanu, lai uzturētu iesaisti. Aktivitātes tiek veiktas ar skolotāju, vecāku vai vienaudžu palīdzību.		
Mācību mērķi	→ Fiziskā attīstība: attīstīt motoriskās prasmes, piemēram, līdzsvaru, koordināciju, kā arī sīko un lielo motoriku. → Sociālās prasmes: veicināt sociālo mijiedarbību un sadarbību ar vienaudžiem, izmantojot grupu spēles un fiziskās aktivitātes. → Emocionālā regulācija: veicināt pašregulāciju, emociju apzināšanos un pārvarēšanas mehānismus aktivitāšu laikā. → Kognitīvās prasmes: uzlabot atmiņu, problēmu risināšanu un spēju sekot vienkāršiem norādījumiem.		
Kompetences			
Fiziskā	Sociālā	Kognitīvā	Emocionālā
Līdzsvars, koordinācija, kustības un sensorā integrācija.	Sadarbība, dalīšanās, dalīšanās pēc kārtas un komunikācija ar vienaudžiem.	Vienkāršu norādījumu ievērošana, atmiņas prasmes un problēmu risināšana.	Emociju pārvaldība, jūtu izpratne un frustrācijas pārvarēšana.
Ievads	Ievads (5 minūtes): Aktivitāte: Stāstu stāstīšana - “Džungļu piedzīvojums”. Stāsts: Bērni ir devušies džungļu piedzīvojumā, un viņiem ir jāpalīdz dzīvniekiem, izpildot dažādus fiziskus uzdevumus. Stāsts iepazīstina ar tādiem dzīvniekiem kā pērtiķi, ziloni un putni, no kuriem katrs ir saistīts ar dažādām kustībām (piemēram, lēkāšana kā vardīte, stiepšanās kā žirafe). Šo uzdevumu var papildināt ar dzīvnieku skaņu atdarināšanu, ja bērni ir verbāli spējīgi. Mērķis: Pievērst bērnu uzmanību, izmantojot īsu un vienkāršu stāstījumu, kas rosina iztēli un fiziskās (un verbālās) kustības.		



Galvenā aktivitāte

Pērtiķa lēcieni: Lēkšana uz vietas vai pāri maziem objektiem kā ērtiķim.

Jūs varat sākt galveno aktivitāti ar pērtiķa lēkšanas demonstrāciju (vai nu ar vārdiskiem norādījumiem, piemēram, "Mēs izmantojam kājas, lai lēktu augstu un spēcīgi!"), un pēc tam lūgt bērniem darīt to pašu. Tagad mēs lēkām kā pērtiķi! Vai jūs varat izlikties par pērtiķiem un pārlēkt pāri šiem akmeņiem? Sāciet ar vienkāršiem lēcieniem uz vietas: "Izdarīsim lielu lēcieni uz vietas kā pērtiķis uz koka!". Jūs varat mudināt bērnus lēkšanā izmantot abas kājas, ja viņiem ir jāattīsta spēks un koordinācija.

Ziloņu pastaigas: Ejot lēni ar lieliem, smagiem soļiem kā zilonis.

Vispirms jāizveido ceļš (līnija uz grīdas vai neliels aplis no priekšmetiem, pa kuru bērni var "staigāt"). Pēc tam celiņā novietojiet mīkstus paklājiņus vai spilvenus, kur bērni var lēni un uzmanīgi soļot, atdarinot ziloņa lēnās, smagās kustības. Tad skolotājam jāizskaidro, kas bērnam jādara, t.i., jādod norādījumi par aktivitātes veikšanu - "Staigāsim kā ziloni! Lieli, smagi soļi. Vai tu vari tupēt ar kājām kā zilonis?" Iemodelējiet kustību, lēni un smagi tupot kājām, un paskaidrojiet to: "Ziloni staigā lēni un uzmanīgi. Paskatīsimies, cik smagi ir mūsu soļi - vai mēs varam likt savām kājām "tupēt" kā zilonis, kas staigā pa džungļiem?".

Skolotāji var arī pievienot "šķēršļus" (spilvenus) gar ceļu, lai bērni, ejot, uzmanīgi pārkāptos pāri.

Putnu lidošana: lido kā putns, skraidot ar rokām kā spārniem.

Šai aktivitātei nav nepieciešama liela sagatavošanās, bet jūs varat uzlabot pieredzi, liekot bērniem turēt rokās šalli vai audumu, lai imitētu putnu spārnus. Vispirms skolotājam ir jāatzīmē vieta, kur bērni var brīvi skriet, piemēram, aplis klasē vai atklātā telpa mājās. Tad skolotājam jādod bērnam norādījumi: "Mētājam spārnus kā putni, kas lido cauri džungļiem! Vai tu vari ātri plīvot ar rokām kā putns, kas lido augstu?". Demonstrējiet, plīvojot ar rokām uz augšu un uz leju kā putna spārniem. "Tagad skriesim pa apli! Vai jūs varat izveidot lielu apli kā putns, kas lido pa debesīm?"

Ja bērni to spēj, mudiniet viņus plīvot ar rokām, kustoties pa aplveida ceļu. "Plīvojiet spārniem un lidojiet lielā aplī apkārt džungļiem!" Bērniem, kuriem nepieciešams vairāk norādījumu, nodrošiniet atbalstu vai partneri skriešanai pa apli, pārliecinoties, ka viņi jūtas droši un atbalstīti.

Atsildīšanās un refleksija

Mērķis: Attīstīt lielo motoriku, koordināciju un telpisko apziņu, vienlaikus saglabājot stāsta tēmu. Uzdevumi arī rosinās bērnus klausīties un sekot vienkāršiem norādījumiem.

Atsildīšanās (5-10 minūtes)

Aktivitāte: Atpūta un pārdomas. Sēdēt aplī un runāiet par dzīvniekiem, kuriem viņi šodien palīdzēja. Jūs varat izmantot vienkāršas roku kustības vai stiepšanās kustības, lai palēninātu tempu un palīdzētu bērniem pāriet uz nākamo darbību.

Mērķis: Nomierināt bērnus pēc fiziskās aktivitātes, veicinot emocionālo regulāciju. Mudiniet bērnus atpazīt tādas sajūtas kā laime, uztraukums vai nogurums.



Mācību stratēģija

Šīs mācību programmas stratēģija ir balstīta uz aktīvu, sensori draudzīgu mācīšanos, uz rotaļām balstītu mācīšanu un stāstu stāstīšanu, lai saglabātu bērnu iesaisti un attīstību. Pieeja ir elastīga, ar daudzām vizuālās, audiālās un kinestētiskās mācīšanās iespējām. Jauktā/hibrīda metode: minimāla tehnoloģiju izmantošana, bet var iekļaut video vai animētus stāstu klipus par dzīvniekiem, lai iesaistītu bērnus pirms fiziskām aktivitātēm. Galvenokārt koncentrējas uz praktisku mācīšanos klasē vai rotaļu laukumā. Jauktā vai hibrīdā mācīšanās nozīmē fizisku aktivitāšu un tehnoloģiju apvienojumu, nodrošinot, ka galvenā uzmanība joprojām tiek pievērsta praktiskai, reālai mācīšanai, vienlaikus izmantojot tehnoloģijas, lai papildinātu un uzlabotu pieredzi. Daudzi bērni, tostarp bērni ar garīgās attīstības traucējumiem, labi reaģē uz multimediju (video, animāciju, attēliem), ja to izmanto taupīgi un mērķtiecīgi. Vizuālie materiāli var palīdzēt bērniem saprast instrukcijas un padarīt abstraktus jēdzienus konkrētākus. Minimējot tehnoloģiju izmantošanu un piešķirot prioritāti praktiskai mācīšanai, jūs veicināsi fiziskas aktivitātes un tiešu mijiedarbību ar vidi un viedokļiem, kas ir būtiski prasmju attīstībai.

Kā īstenot:

- **Minimāli tehnoloģijas:** lai iepazīstinātu ar tēmu (piemēram, īss animēts stāsts par džungļu dzīvniekiem), izmantojiet tehnoloģijas, piemēram, video vai animētus klipus tikai stundas vai aktivitātes sākumā. Tas var kalpot kā vizuāls āķis, lai bērnus ieinteresētu par aktivitāti.
- **Tehnoloģijas instrukcijai:** Bērniem, kuri īpaši labi mācās vizuāli, demonstrējiet īsus video vai videoklipus par dzīvniekiem, kas veic kustības (piemēram, kā pērtiķi lec vai kā putni lido). Tas sniedz skaidru darbības modeli, palīdzot bērniem saprast, kas jādara.
- **Praktiska, reāla mācīšanās:** Pēc videoklipa vai klipa izmantošanas pāreiet uz praktisku mācīšanos, lūdzot bērnus fiziski izspēlēt kustības. Šāda pāreja nodrošina, ka tehnoloģijas tiek izmantotas kā līdzeklis izpratnes veicināšanai, nevis kā reālās pieredzes aizstājējs. Fiziskas rotaļas, piemēram, lēkāšana, rāpošana un stiepšanās, lai attīstītu motoriskās prasmes.
- **Neformālā izglītība:** Stāstu stāstīšana ir viena no galvenajām metodēm, jo tā iepazīstina bērnus ar šo nodarbību izdomas bagātā un patīkamā veidā, liekot uzsvērt jautrību un iesaistīšanos. Neformālā mācīšanās attiecas uz elastīgāku, rotaļīgāku un uz bērnu orientētu pieeju mācīšanai. Tā stingri neievēro formālās akadēmiskās struktūras, tā vietā par prioritāti izvirzot bērna interesi, iesaistīšanos un dabisko zinātkāri. Neformālā mācīšanās ir īpaši efektīva bērniem ar garīgās attīstības traucējumiem, kuriem var būt grūtības ar stingru, formālu izglītības sistēmu. Šī pieeja ir elastīga un koncentrējas uz iesaistīšanos un individuālo attīstību, nevis stingriem akadēmiskiem sasniegumiem.



Kā ieviest:

- **Elastīgi mērķi:** Izvirziet plašus, elastīgus mācību mērķus, nevis stingrus rezultātus. Piemēram, mērķis varētu būt palīdzēt bērniem attīstīt motoriskās prasmes un sociālo mijiedarbību, izmantojot jautras, rotaļnodarbības, nevis koncentrēties tikai uz konkrētu prasmju apguvi.
- **Bērna vadīta izpēte:** Sniedziet bērniem iespēju pašiem izpētīt vidi vai darbības. Piemēram, ja viņi vēlas lēkt pāri šķēršļiem citādā veidā vai atdarināt citu dzīvnieku, mudiniet viņus to darīt.
- **Uzsvars uz jautrību:** Vienmēr liekiet uzsvāru uz prieku. Uzslavējiet bērnu centienus, lai cik mazi tie būtu, un uzturiet pozitīvu, dzīvespriecīgu vidi. Tas veicina mīlestību pret mācīšanos un mazina jebkādu spiedienu, kas varētu izraisīt stresu vai atsvešinātību.

Mācību scenārijs

Videi jābūt mierīgai, strukturētai un sensoriem draudzīgai, lai palīdzētu bērniem ar ASD. Šeit ir daži galvenie apsvērumi un darbības, kas jāveic, iekārtojot telpu:

- **Apgaismojums:** jāizmanto dabiskā gaisma vai viegls apkārtējās vides apgaismojums (jāizvairās no asas dienasgaismas gaismas). Ja iespējams, regulējiet apgaismojumu zemākā līmenī, lai vide būtu ērtāka. Ja apgaismojums atrodas ārā, izvēlieties ēnainu vietu, lai samazinātu tiešu saules staru iedarbību. Ja iespējams, varat apslāpēt gaismu, lai radītu ērtāku vidi.
- **Skaņas kontrole:** pievērsiet uzmanību trokšņa līmenim. Bērniem, kuri ir jutīgi pret skaņu, apsveriet iespēju iekštelpās nodrošināt austiņas ar trokšņu slāpētāju. Ja atskaņojat mūziku vai skaņas efektus (piemēram, džungļu skaņas), uzturiet mērenu skaļumu, lai tas nebūtu pārāk pārspīlēts.
- **Telpas organizācija:** izveidojiet noteiktas zonas dažādām aktivitātēm (piemēram, dzīvnieku kustību zona, šķēršļu josla, sensoro spēļu stacija u. c.). Skaidri norobežojiet šīs telpas ar mīkstām barjerām (piemēram, virvēm vai putuplasta paklājiņiem) vai vizuāliem norādījumiem, piemēram, attēliem vai krāsainām lentēm uz grīdas. Nodrošiniet pietiekami daudz vietas starp stacijām, lai bērni varētu brīvi pārvietoties un justies ērti, bet nebūtu pārbīvēti. Izstrādājiet skaidrus celiņus, kas ļauj viegli piekļūt dažādām stacijām vai zonām klasē vai ārtelpā.
- **Vizuālie pamudinājumi:** lai nodrošinātu labāku izpratni, aktivitātes demonstrēšanai jāizmanto kartes ar attēliem vai simboliem (piemēram, dzīvnieku karte dzīvnieku kustību atdarināšanai vai džungļu karte izpētes aktivitātei). Izmantojiet vienkāršus vizuālus norādījumus, lai vadītu bērnus katrā aktivitātes daļā.
- **Sensorās stacijas vai materiāli:** džungļu sensorās kastes - izveidojiet sensorās kastes ar taustes materiāliem, piemēram, mākslīgām lapām, smiltīm, dzīvnieku figūriņām vai tekstūras materiāliem. Skaidri marķējiet kastes un pārliecinieties, ka katra kaste ir sakārtota un viegli pieejama.
- **Rekvizīti un materiāli kustībām:** lai imitētu džungļu reljefu, tādām aktivitātēm kā šķēršļu josla vai dzīvnieku pārvietošanās, savietojiet tādus rekvizītus kā spilveni, virves, līdzsvara stijas, paklāji un mīkstus priekšmetus. Aktivitātēm ar dzīvnieku tematiku var noderēt arī pildīti dzīvnieki, lelles vai rotaļu džungļu dzīvnieki, lai padarītu tās interaktīvas un saistošas.



→ **Droša vide:** pārliecinieties, ka pirms aktivitātes sākuma grīda ir tīra (piemēram, nav asu priekšmetu, vaļēju vadu vai mēbeļu, uz kurām bērni varētu atsitināties). Pārliecinieties, ka ir paklāji un mīksta virsmas, lai novērstu iespējamās bērnu traumas fizisko aktivitāšu laikā.

Mācību padomi skolotājiem

Izmantojiet vizuālos līdzekļus un materiālus: Izmantojiet lielus attēlus, materiālus (piemēram, dzīvnieku rotaļlietas) un vizuālos palīg līdzekļus, lai pastiprinātu norādījumus un palīdzētu bērniem izprast uzdevumus.

Vienkārši, skaidri norādījumi: Sadaliet uzdevumus īsos, vienkāršos soļos. Atkārtojiet norādījumus un, ja nepieciešams, demonstrējiet tos.

Īsas un strukturētas aktivitātes: Ievērojiet īsus aktivitāšu intervālus (5–10 minūtes katrai aktivitātei), lai bērni būtu iesaistīti un mazinātu pārslodzi.

Pozitīva pastiprināšana: Bieži slavējiet pūles un dalību. Izmantojiet uzlīmes vai žetonus kā atlīdzību par uzdevumu izpildi vai norādījumu ievērošanu.

Sensoriski draudzīga vide: Ņemiet vērā trokšņa līmeni, apgaismojumu un citus sensoriskus stimulus, kas varētu bērnus pārņemt. Ja nepieciešams, nodrošiniet klusas vietas.

Izmantojiet dziesmas vai dzejoļus: Bērni ar autismu bieži labi reaģē uz ritmisku atkārtojumu. Iekļaujiet vienkāršas dziesmas vai dzejoļus, kas saistīti ar kustībām, lai atbalstītu iesaistīšanos un iegaumēšanu.

Mācību rezultāti

Bērni attīstīs labāku koordināciju un motoriku, spēlējoties fiziskās aktivitātēs.

- **Lēkšana (pērtiķa lēcieni):** Palīdz stiprināt kāju muskuļus, uzlabo līdzsvaru un attīsta koordināciju, bērniem iemācoties kontrolēti lēkt.
- **Iešana (zilonu pastaigas):** Veicina līdzsvaru, koordināciju un spēku, īpaši ķermeņa apakšdaļā, jo bērni praktizē staigāšanu ar pārspīlētiem, smagiem soļiem.
- **Roku vicināšana (putna lidošana):** Uzlabo ķermeņa augšdaļas spēku, koordināciju un smalko motoriku, jo bērni praktizē roku kontrolētu un atkārtotu kustību.

Bērni iesaistīsies pamata sociālajā mijiedarbībā, piemēram, spēlējot pēc kārtas, izpildot norādījumus un spēlējoties sadarbībā. Kad bērni strādā kopā vai novēro viens otra kustības, viņiem ir iespēja praktizēt **sociālo komunikāciju**. Piemēram, viņi var iesaistīties vienkāršās sarunās, piemēram, "Paskaties, es lecu kā pērtiķis!" vai "Vai tu arī vari stampāt kā zilonis?" Šāda veida aktivitātes arī palīdz bērniem praktizēt **pacietību, spēlējot pēc kārtas un daloties** — svarīgas sociālās prasmes mijiedarbībai grupu vidē, **lomu spēlēšanu un atdarināšanu**, kas ir pamata sociālās prasmes un veicina **empātiju**.

Bērni apgūs emociju regulēšanu, veicot aktivitātes, kas palīdz viņiem izprast un pārvaldīt savas jūtas (piemēram, nomierinoties pēc fiziskas slodzes). Strukturēta, paredzama vide sniedz bērniem **drošības sajūtu** un mazina trauksmi, kas var palīdzēt bērniem ar autismu spektra traucējumiem efektīvāk regulēt savas emocijas. Aktivitātes **rotalīgā un sensori draudzīgā** vide piedāvā jautru, mazstresa veidu, kā bērni var izpausties, kas var palīdzēt viņiem justies mierīgāk un ērtāk grupas vidē. Šī aktivitāte arī palīdz veidot **pārliecību**: Bērni demonstrēs izpratni par pamata norādījumiem un uzlabos savas kognitīvās spējas (atmiņu, koncentrēšanos un problēmu risināšanu).



Attīstītās kompetences			
Fiziskās kompetences Spēja veikt vienkāršus fiziskus uzdevumus, piemēram, lēkšanu, stiepšanos un līdzsvara noturēšanu.	Sociālās kompetences Sadarbība ar vienaudžiem, grupas norādījumu ievērošana, dalīšanās un pārmaiņus spēlēšana.	Kognitīvās kompetences Atmiņas prasmes, vienkāršu norādījumu ievērošana un darbību saistīšana ar dzīvnieku kustībām, lēkājot.	Emocionālās kompetences Sajūtu atpazīšana, pašregulācija aktivitāšu laikā un pāreja no viena uzdevuma uz citu.
Novērtēšanas stratēģijas			
→ Novērojums: skolotāji novēros bērnu dalību fiziskajos uzdevumos, atzīmējot viņu spēju veikt kustības (piemēram, lēkt, rāpot) un iesaistīties citu aktivitāšu laikā. → Vecāku/skolotāju atsauksmes: vecāki un skolotāji var dalīties savos novērojumos, izmantojot īsu kontrolesarakstu, kas seko līdzī bērnu spējai izpildīt vienkāršus norādījumus, iesaistīties sociāli un demonstrēt motoriskās prasmes fizisko aktivitāšu laikā. → Interaktīvā refleksija: katra nodarbības beigās bērni var norādīt uz vizuālu diagrammu vai atbildēt uz vienkāršiem jautājumiem (piemēram, "Kurš dzīvnieks jums patika vislabāk?"), palīdzot novērtēt, vai viņi saprata nodarbību un saistīja kustības ar stāstu. → Progresā izsekošana: izmantojiet vienkāršu progresā diagrammu (piemēram, zvaigznes, uzlīmes) katram bērnam, lai vizuāli izsekotu viņu iesaistīšanos un sasniegumus fiziskajos un sociālajos uzdevumos. → Noskaņojuma termometrs: izveidojiet termometra diagrammu ar dažādām krāsām, kas attēlo dažādus noskaņojumus (piemēram, zila mierīgumam, zaļa apmierinātībai, dzeltena priekam, sarkana sajūsmai). Palūdziet katram bērnam pēc katras aktivitātes uzlikt marķieri uz termometra, lai parādītu, kā tā viņus lika justies. Tas palīdz novērtēt gan individuālo, gan grupu reakciju uz dažādām aktivitātēm. → Spēļu emocijzīmju vērtējumi: nodrošiniet emocijzīmju kartītes vai uzlīmes (piemēram, īkšķis uz augšu, smaidoša seja, neitrāla seja, neizpratnes seja) un lūdziet bērniem izvēlēties emocijzīmi, kas atspoguļo viņu sajūtas par katru spēli. Šis rīks ļauj sniegt ātru atgriezenisko saiti, ko vadītājiem ir viegli interpretēt. → Aktivitātes preferences indikatori: → Iecienītākās aktivitātes siens: izveidojiet sienu, kur bērni var pielīmēt uzlīmi, uzzīmēt attēlu vai pievienot nelielu fotoattēlu, kas attēlo viņu iecienītāko dienas aktivitāti. Šis vizuālais attēlojums palīdz vadītājiem redzēt, kuras aktivitātes visvairāk rezonē ar grupu, un mudina bērnus pārdomāt, kas viņiem patika. → Atmiņu momentuzņēmumu galerija: nodrošiniet katram bērnam nelielu papīra lapu, lai uzzīmētu vai uzrakstītu savu iecienītāko dienas mirkli. Šos "momentuzņēmumus" var izvietot uz tāfeles, lai izveidotu atmiņu galeriju. Šī metode veicina dziļāku pārdomu un sniedz ieskatu par to, kuras pieredzes bija visnozīmīgākās. → Iecienītākās aktivitātes kontrolesaraksts: nodrošiniet katram bērnam vienkāršu kontrolesarakstu vai darba lapu, kurā uzskaitītas dienas aktivitātes ar izvēles rūtiņu blakus katrai no tām. Dienas beigās lūdziet bērniem atzīmēt savas iecienītākās aktivitātes. Šī			



metode sniedz vadītājiem kvantitatīvu kopsavilkumu par mācību scenārija saistošākajām daļām.

→ **Reflektīva grupas diskusija:** izcelt dalīšanos: grupas apļa laikā sesijas beigās palūdziet katram bērnam pastāstīt vienu lietu.

Mērīšanas kritēriji

Iesaistīšanās un līdzdalība

Kritēriji: novērot un novērtēt katra bērna iesaistes līmeni un vēlmi piedalīties aktivitātēs, atzīmējot, vai viņi ir aktīvi iesaistīti, reaģē uz aicinājumiem un izrāda zinātkāri vai prieku.

Rubriku līmeņi:

Sākums: ierobežota iesaistīšanās; bieži nepieciešamas pamudināšanas un minimāla mijiedarbība ar vienaudžiem vai aktivitātēm.

Attīstības līmenis: parāda zināmu iesaistīšanos ar neregulāriem aicinājumiem; piedalās aktivitāšu daļās, bet var zaudēt koncentrēšanos.

Prasmīgs līmenis: aktīvi piedalās lielākajā daļā aktivitāšu; labi reaģē uz aicinājumiem un izrāda pastāvīgu interesi.

Augstāks līmenis: pilnībā iesaistīts visās aktivitātēs, patstāvīgi uzsāk dalību un demonstrē entuziasmu.

Sociālā mijiedarbība un pamīšus uzņemšanās

Kritēriji: novērtē katra bērna spēju mijiedarboties ar vienaudžiem, darboties pēc kārtas, dalīties materiālos un uzrādīt kooperatīvu uzvedību pāru vai grupu aktivitātēs.

Rubriku līmeņi:

Sākums: reti iesaistās pamīšus uzņemšanās procesā; nepieciešama pastāvīga vadība, lai dalītos vai mijiedarbotos ar vienaudžiem.

Attīstības līmenis: sāk darboties pēc kārtas un mijiedarboties ar atbalstu; var būt nepieciešami neregulāri atgādinājumi par gaidīšanu vai dalīšanos.

Prasmīgs: pastāvīgi uzņemas lomu pēc kārtas, mijiedarbojas ar cieņu un dalās materiālos ar minimālu pamudinājumu.

Augstāks līmenis: patstāvīgi iesaistās pamīšus uzņemšanās procesā, atbalsta vienaudžus un iedrošina citus grupu vidē.

Spēja ievērot rutīnu un norādījumus

Kritēriji: novērtēt katra bērna spēju ievērot daudzpakāpju rutīnu, reaģēt uz vizuāliem un dzirdes norādījumiem un veikt strukturētus uzdevumus.

Rubriku līmeņi:

Sākums: grūtības ievērot rutīnu un bieži nepieciešams individuāls atbalsts uzdevumu veikšanai.

Attīstība: var ievērot rutīnu ar atgādinājumiem; var būt nepieciešams neregulārs atbalsts, lai pabeigtu soļus vai reaģētu uz norādījumiem.

Sniegt tūlītēju, pozitīvu atgriezenisko saiti aktivitāšu laikā (piemēram, verbālu uzslavu, vizuālus žetonus). Pēc pasākuma apkopot sasniegumus un sniegt ieteikumus papildu sociālajai un kultūras apguvei mājās.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 2

"Pazudušā dārguma meklējumi"

Mērķa grupa	Bērni ar autiskā spektra traucējumiem (AST), vecumā no 8 līdz 12 gadiem. Aktivitāte ir paredzēta bērniem ar dažādām spējām un iesaistes līmeņiem, koncentrējoties uz strukturētas, sensoriski draudzīgas vides radīšanu. Aktivitāte tiek īstenota ar skolotāju, vecāku, koordinatoru un kopienas palīdzību - neirotipiski bērni vienā vecumā.
Mācību mērķi	Fiziskā attīstība: Uzlabot spēku, veiklību, koordināciju un līdzsvaru. Sociālās prasmes: Uzlabot sadarbību, komunikāciju un spēju mainīties. Kognitīvās prasmes: Attīstīt spēju sekot vairāku soļu norādījumiem, risināt vienkāršas problēmas un iesaistīties iztēles domāšanā. Emocionālā regulācija: Veicināt emocionālo pašregulāciju, pašapziņu un neatlaidību, izmantojot fiziskas kustības. Sensorā integrācija: Nodrošināt iespējas iesaistīt vairākas maņas, vienlaikus saglabājot nomierinošu un strukturētu atmosfēru.
Kompetences	→ Motoriskās prasmes: uzlabo koordināciju, spēku un lokanību. → Sociālā mijiedarbība: komunikācija un komandas darbs, īpaši grupās. → Problēmu risināšana: norādījumu izpilde, šķēršļu pārvarēšana. → Pašregulācija: fizisko aktivitāšu izmantošana, lai veicinātu mieru, koncentrēšanos un emocionālo kontroli.
Ievads	Ievads uzdevumā (5 minūtes) Mērķis: Iesaistīt bērnus stāstu stāstīšanā, iepazīstinot ar fiziskajiem uzdevumiem, kas viņiem būs jāveic "dārgumu meklēšanas" ietvaros. Aktivitāte: Stāstīšana: Izstāstiet stāstu par apslēptu dārgumu maģiskā mežā, kas bērniem jāatrod, veicot fiziskas grūtības. Iepazīstiniet ar uzdevumiem, kas viņiem būs jāveic, lai atbloķētu pavedienus (piemēram, skriet, lai atrastu nākamo pavedienu, noturēt līdzsvaru, lai šķērsotu bīstamas zonas, pacelt priekšmetus, lai atklātu noslēpumus). Interaktīvais elements: Bērni tiek aicināti palīdzēt stāstīt stāstu, atdarinot darbības. Piemērs: "Lai šķērsotu maģisko upi, mums būs jālec pāri šiem akmeņiem!"
Galvenā aktivitāte	
1. stacija "Lēciens pāri upei" (Lēkšana) Uzstādiet virkni zemu šķēršļu vai lentu, kas attēlo "akmeņus" upē.	



Uzdevums: Bērni lec pāri šķēršļiem, izliekoties, ka šķērso upi, lai turpinātu dārgumu meklēšanu. **Mērķis:** Uzlabot kāju spēku un koordināciju, veicināt līdzsvaru un veidot pārlietību.

Variācija: Palieliniet šķēršļu attālumu vai augstumu, lai radītu lielāku izaicinājumu.

2. stacija "Līdzsvars uz tilta" (Līdzsvars un veiklība)

Izveidojiet līdzsvara dēli vai izmantojiet lentes līniju uz grīdas, lai attēlotu šauru tiltu.

Uzdevums: Bērniem jāiet pa dēli vai līniju, izliekoties, ka šķērso bīstamu tiltu, lai tuvotos dārgumam.

Mērķis: Stiprināt korsetes muskuļus un uzlabot līdzsvaru. Šis uzdevums arī uzlabo koncentrēšanās spējas, jo bērniem jākoncentrējas uz noturēšanos uz dēļa.

Variācija: Pievienojiet izaicinājumus, liekot bērniem turēt priekšmetus rokās vai iet atpakaļgaitā.

3. stacija "Dārgumu lādes pacelšana" (Spēks un koordinācija)

Izmantojiet mīkstas, vieglas kastes, kas attēlo dārgumu lādi.

Uzdevums: Bērniem jāpaceļ un jāpārvieto "dārgumu lāde" no vienas vietas uz otru, praktizējot komandas darbu, ja strādā pāros.

Mērķis: Attīstīt roku un korpasa spēku, uzlabot koordināciju un praktizēt norādījumu izpildi.

Variācija: Pievienojiet dažāda izmēra vai svara priekšmetus, lai palielinātu grūtības pakāpi pieredzējušākiem bērniem.

4. stacija "Dārgumu kartes puzzle" (kognitīvā un fiziskā koordinācija)

Izkaisiet puzzles gabaliņus (kas attēlo dārgumu karti) pa rotaļu laukumu.

Uzdevums: Bērniem ir jāatgūst puzzles gabaliņi, veicot vienkāršus fiziskus uzdevumus (piemēram, rāpojot zem galdiem, skrienot uz noteiktu punktu un atpakaļ vai lecot, lai iegūtu gabaliņus).

Mērķis: Veicināt komandas darbu, problēmu risināšanu un motorisko koordināciju. Bērni strādās kopā, lai atrisinātu puzzle un atklātu dārguma atrašanās vietu.

Variācija: Pievienojiet sacensību elementu, kurā bērni sacenšas, lai savāktu gabaliņus vai veiktu noteiktas darbības, pirms atgūst gabaliņu.

Atsildīšanās un refleksija

Atsildīšanās un refleksija (5 minūtes)

Mērķis: Atslābināt ķermeni, nomierināt prātu un pārdomāt piedzīvojumu.

Aktivitāte:

Nomierinoša stiepšanās: Vadiet bērnus lēnos stiepšanās un elpošanas vingrinājumos, koncentrējoties uz nomierinošām kustībām.

Refleksija: Sapulciniet bērnus aplī un pajautājiet:

- "Kura meklējuma daļa jums patika visvairāk?"
- "Kā jūs jutāties, kad pabeidzāt katru uzdevumu?"
- "Kā kopīga strādāšana palīdzēja jums atrast dārgumu?"

Novērtējiet dārgumu meklēšanas pabeigšanu ar pozitīvu atspriņķojumu, koncentrējoties uz piepūli un komandas darbu.



Mācīšanās stratēģijas

Jaukts/hibrīds:

Stāstniecība: Izmantojiet stāstniecību kā hibrīda metodi, lai iesaistītu bērnu iztēli un ieviestu fiziskus izaicinājumus. Sāciet ar stāstā balstītu ievadu, kas sagatavo piedzīvojuma pamatu. Varat parādīt īsu animētu video (apmēram 2–3 minūtes), kurā paskaidrots uzdevums — kaut kas līdzīgs dārgumu meklēšanai ar norādēm, kas jāatrisina, izmantojot fiziskus izaicinājumus. Animācijā jāiekļauj varoņi misijā, piemēram, pētnieki, pirāti vai piedzīvojumu meklētāji, kas dodas meklēt pazaudētu dārgumu. Video var ietvert vizuālos efektus, kas attēlo dažādus uzdevumus, ko bērni veiks, piemēram, upju šķērsošanu vai kalnu kāpšanu. Ja video nav pieejams, varat pastāstīt stāstu, izmantojot dārgumu kartes ilustrācijas, kurās redzami orientieri (piemēram, alas, upes, meži), ar kuriem bērni saskarsies fizisko uzdevumu laikā. Izmantojiet vienkāršus, krāsainus vizuālos materiālus, lai piesaistītu viņu uzmanību. Bērni ar autismu bieži vien pozitīvi reaģē uz vizuālajiem palīglīdzekļiem un stāstiem, kas palīdz viņiem sasaistīt darbības ar rezultātiem. Video vai ilustrācijas sniedz skaidru, strukturētu ietvaru uzdevuma izpratnei.

Iegūt aktivitāti stāstījumā, bērni, visticamāk, saglabās iesaistīšanos, motivāciju un koncentrēšanos visas nodarbības laikā.

Praktiska mācīšanās:

Visas aktivitātes ir praktiskas un fiziskas, apvienojot kustību ar problēmu risināšanu. Šīs stacijas mudina bērnus fiziski iesaistīties, vienlaikus attīstot svarīgas motoriskās prasmes. Pazudušo dārgumu meklējumus var iedalīt dažādās fiziskās pieturās, katra no kurām attēlo izaicinājumu, kas atbilst stāsta posmiem. Piemēram:

- Upes šķērsošana: Bērniem var būt nepieciešams pārlēkt pāri maziem šķēršļiem vai balansēt uz sijas, lai imitētu upes šķērsošanu.
- Kalna kāpšana: Bērni var iesaistīties aktivitātē, kas ietver rāpošanu zem vai pāri šķēršļiem, atdarinot kalnā kāpšanu.
- Meža pārvietošanās: Izmantojiet konusus vai virves, lai izveidotu labirintu, kurā bērniem ir jāliien iekšā un ārā, uzlabojot koordināciju. Katrā pieturā bērniem ir jāizmanto savs ķermenis un problēmu risināšanas prasmes, lai veiksmīgi pārvarētu izaicinājumus.

Neformālā mācīšanās:

Stāstu stāstīšana ir galvenais instruments, kas palīdz bērniem izprast katra uzdevuma mērķi. Piedzīvojumu tēma padara mācīšanos jautru, un nekonkurējoša, komandas pieeja veicina grupu mācīšanos un sadarbību. "Pazaudētā dārguma meklējumi" veicina komandas pieeju, kur bērni strādā kopā, lai atrisinātu izaicinājumus. Piemēram, viņi var palīdzēt viens otram pārvarēt šķērslī vai dalīties ar pavedieniem mīklai. Tas veicina sadarbību, komunikāciju un sociālo mijiedarbību, kas bieži vien ir izaicinājums bērniem ar autismu. Stāsts pastiprina šo aspektu ar domu, ka tikai strādājot kopā, grupa sasniegs dārgumu. Šī nekonkurējošā, sadarbības atmosfēra nodrošina, ka visi bērni, neatkarīgi no viņu spējām, var piedalīties un justies iekļauti. Neformālā mācīšanās uzsver jautrību un iesaistīšanos, kas uztur bērnu motivāciju un mazina trauksmi.



Mācību padomi skolotājiem

→ Izmantojiet vizuālās norādes:

dažiem bērniem varētu būt noderīgi vizuālie palīgīdzekļi, piemēram, attēlu kartītes vai vizuāls grafiks, lai palīdzētu viņiem izprast katru staciju un uzdevumu. Dārgumu meklēšanas attēli vai simboli tādām darbībām kā lēkšana vai līdzsvarošana var vadīt bērnus aktivitātes laikā.

→ Pozitīva pastiprināšana:

visas aktivitātes laikā izmantojiet iedrošinājumu, slavējot bērnus par viņu pūlēm un progresu. Piemēram, "Lieliski, pārlēci pāri upei!" vai "Tu tik labi balansēji uz tilta!"

→ Temps un elastība:

pielāgojiet aktivitāšu ātrumu un sarežģītību atkarībā no bērnu iesaistes un enerģijas līmeņa. Ja bērns jūtas pārslogots, piedāvājiēt īsāku vai vienkāršotu uzdevumu attiecīgajā pieturā.

→ Sensoriskie apsvērumi:

nodrošiniet, lai vide būtu maņām draudzīga, uzturot to mierīgu un nepārspīlētu. Piedāvājiēt pārtraukumus, ja bērns jūtas pārslogots, un ļaujiet viņam izmantot nomierinošas stratēģijas (piemēram, dziļu elpošanu), lai regulētu sevi.

Attīstītās kompetences

Fiziskā kompetence Uzlabots līdzsvars, koordinācija un spēks. Bērni varēs vieglāk un pārliecinātāk veikt tādus uzdevumus kā lēkšana, līdzsvara noturēšana un celšana.	Kognitīvās prasmes Uzlabotas problēmu risināšanas spējas. Bērni iemācīsies sekot daudzpakāpju norādījumiem un veikt fiziskus uzdevumus, kam nepieciešama koncentrēšanās, atmiņa un secības izjūta.	Sociālā kompetence Paaugstināta sadarbība un komandas darbs. Bērni praktizēs savu kārtu uzņemšanos, saziņu ar vienaudžiem un sadarbību, lai sasniegtu kopīgu mērķi.	Emocionālā regulēšana Veicināt pašapziņu un emocionālo regulēšanu. Piedzīvojums sniedz bērniem iespējas pārvaldīt sajūsmu, frustrāciju un gandarījuma sajūtas strukturētā vidē.
---	--	---	---

Novērtēšanas stratēģija

Novērojums: novērojiet bērnu iesaisti, motoriskās prasmes un sociālo mijiedarbību. Vai viņi seko norādījumiem? Vai viņi spēj patstāvīgi vai ar atbalstu veikt fiziskus uzdevumus?



Uzraugiet emocionālās reakcijas un sadarbību grupā.

Uzdevumu izpilde: sekojiet līdzi, vai bērni veiksmīgi veic katru fizisko uzdevumu (piemēram, lec pāri šķēršļiem, balansē uz sijas). Vai viņi demonstrē progresu šajās jomās?

Sociālā mijiedarbība: novērtējiet, cik labi bērni sadarbojas katrā stacijā. Vai viņi sazinās, veic uzdevumus pēc kārtas un palīdz viens otram? Varat izmantot vienkāršu kontrolesarakstu, lai atzīmētu sadarbības un komunikācijas līmeni katrā stacijā.

Pašrefleksija: pēc aktivitātes palūdziet bērniem novērtēt savu pieredzi mutiski vai ar vizuālu skalu (piemēram, priecīga seja, neitrāla seja, skumja seja). Tas sniegs ieskatu par to, kā viņi jutās par uzdevumiem un savu emocionālo regulēšanu visas nodarbības laikā.

Vecāku/skolotāju atsauksmes: ja iespējams, apkopojiet atsauksmes no aprūpētājiem vai skolotājiem par bērna progresu. Vai viņi pamanīja uzlabojumus fiziskajā koordinācijā vai sociālajā mijiedarbībā ārpus aktivitātes?

Novērtēšanas kritēriji

Novērošana	Uzdevuma izpilde	Sociālā mijiedarbība
Novērošana ir nepārtraukta metode, lai novērtētu bērnu iesaisti, progresu un emociju regulāciju aktivitātes “Pazaudētā dārguma meklējumi” laikā. Mērķis ir fiksēt, cik labi bērniem veicas dažādās attīstības jomās. Var novērot koncentrēšanos, motoriskās prasmes, sociālo mijiedarbību.	Lai novērtētu, vai bērni veiksmīgi veic fiziskās grūtības un kā viņi laika gaitā progresē šo uzdevumu veikšanā. Tas palīdz noteikt jomas, kurās bērniem varētu būt nepieciešams lielāks atbalsts vai iedrošinājums. Jūs varat novērtēt neatkarību, progresu uzdevuma veikšanā un pārliecību.	Lai novērtētu, cik labi bērni mijiedarbojas ar saviem vienaudžiem, īpaši komunikācijas, sadarbības un kopīgas problēmu risināšanas ziņā. Sociālā mijiedarbība ir ļoti svarīga sociālo prasmju attīstīšanai, kas ir svarīga joma bērniem ar autismu. Izmantojiet vienkāršu kontrolesarakstu vai vērtēšanas skalu, lai izsekotu sociālo uzvedību katrā stacijā.



Mācību scenārijs un īstenošanas plāns - 3

"Šķēršļu joslas izaicinājums" - fiziski aktīva mācīšanās

Mērķa grupa	Bērni ar autisma spektra traucējumiem (AST), vecumā no 14 līdz 16 gadiem. Aktivitāte tiek veikta ar skolotāju, vecāku, koordinatoru un kopienas palīdzību - neirotipiski bērni vienā vecumā.
Mācību mērķi	Šī aktivitāte ir paredzēta, lai iesaistītu skolēnus fiziskās kustībās, komandas darbā un problēmu risināšanā, izveidojot un pārvarot šķēršļu joslu. Trase ietvers dažādus fiziskus uzdevumus, kas palīdzēs skolēniem attīstīt motoriskās prasmes, uzlabot koordināciju un apgūt pašregulācijas metodes. Mērķis ir padarīt aktivitāti jautru, pielāgojamu un iekļaujošu, vienlaikus veicinot gandarījuma un komandas darba sajūtu.
Kompetences	→ Fiziskās kompetences: motoriskās prasmes, līdzsvars, koordinācija, izturība. → Kognitīvās kompetences: problēmu risināšana, laika plānošana, mērķu izvirzīšana, koncentrēšanās. → Sociālās kompetences: komandas darbs, komunikācija, empātija, emociju regulēšana. → Emocionālās kompetences: pašregulācija, pārliecība, izturība, neatlaidība. → Komunikācijas kompetences: verbālā un neverbālā komunikācija. → Pašrefleksijas kompetences: personības izaugsme, pašapziņa. → Pielāgošanās kompetences: elastība, vides apziņa. → Radošuma kompetences: inovatīva problēmu risināšana, iztēles bagāta iesaistīšanās.
Ievads	→ Skaidras un vizuālas instrukcijas: Hibrīda mācīšanās: sāciet, sniedzot skaidras instrukcijas, izmantojot hibrīda pieeju, kas ietver gan mutiskus skaidrojumus, gan vizuālos palīgīdzekļus. Izmantojiet vizuālu zīmējumu vai vizuālu ceļvedi, kurā parādīts šķēršļu joslas izkārtojums un kā pārvietoties katrā sadaļā. Video demonstrācija: parādiet šķēršļu joslas video (iepriekš ierakstītu vai parauga demonstrāciju), lai skolēni varētu vizualizēt, ko viņi darīs. Soli pa solim skaidrojums: soli pa solim vadiet skolēnus cauri trasei. Izmantojiet vienkāršu, konkrētu valodu un pārliecinieties, ka skolēni saprot, kā tuvoties katrai stacijai. Izmantojiet žestus vai demonstrācijas, lai nostiprinātu izpratni. → Sociālo prasmju uzsvars: Komandas darba mērķi: uzsveriet kopīgas sadarbības, stratēģiju



	apmaiņas un skaidras komunikācijas nozīmi. Atgādiniet skolēniem, ka kļūdas ir daļa no mācīšanās un tās ir jāpieņem. Pirmsaktivitātes komunikācija: veiciet īsu, strukturētu sarunu ar skolēniem par to, kā viņi var atbalstīt viens otru (piemēram, "Ja vienaudžiem ir grūtības noturēt līdzsvaru, kā jūs varat viņam palīdzēt?").
Mācību scenārijs	
Šķēršļu joslas skrējiens (20–30 minūtes): Praktiskā daļa: skolēni sāk šķēršļu joslu individuāli vai pāros. Viņi izies cauri katrai stacijai, veicot fiziskos uzdevumus saskaņā ar norādījumiem. Līdzsvars un koordinācija: skolēni pārvietojas pa līdzsvara dēli, uzlabojot savu koordināciju. Spēks un veiklība: rāpošana, lēkšana un kāpšana iesaistīs skolēnu muskuļus un izturību. Sensorā iesaiste: dažās stacijās (piemēram, rāpošana zem šķēršļa vai dažādu tekstūru iztaustīšana) sensoro pieredzi var integrēt, īpaši skolēniem, kuriem varētu būt noderīgi taustes stimuli. Modifikācijas: skolēniem, kuriem daži uzdevumi varētu šķist sarežģīti, tiks nodrošināti alternatīvi uzdevumi (piemēram, iešana līdzsvara vietā vai sēdēšana uz krēsla, sniedzoties), lai nodrošinātu iekļautību.	Laika grafiks vai komandas darbs: studenti var apgūt kursu individuāli vai komandās. Strādājot komandās, viņi iedrošinās viens otru, veicinot sadarbību un sociālo komunikāciju. Uzraudzība un atbalsts: skolotājs novēro studentus, sniedzot atgriezenisko saiti, iedrošinājumu un atbalstu, kad tas nepieciešams. Ja kādam studentam rodas grūtības ar šķērslī, skolotājs piedāvā palīdzību vai maina uzdevumu. Pārdomu punkti: mudiniet studentus domāt par to, kā viņi var uzlabot savu sniegumu vai mainīt savu stratēģiju nākamajai kārtai (piemēram, "Man ir jātur līdzsvars lēnāk" vai "Man vajadzētu koncentrēties uz lēkšanu augstāk").
Atsildīšanās un refleksija	
Neformālā daļa: noslēdziet ar īsu relaksāciju. Vadiet studentus nomierinošās aktivitātēs, piemēram, dziļā elpošanā vai maigā stiepšanās vingrinājumā. Dziļa elpošana: dziļi ieelpojiet 5 sekundes, aizturiet elpu 5 sekundes, izelpojiet 5 sekundes. Maiga stiepšanās: mudiniet skolēnus izstiept rokas, kājas, kaklu un muguru.	
Mācīšanas startējijas	
Uzdevumu modelēšana: pirms skolēni sāk, demonstrējiet, kā veikt galvenos uzdevumus šķēršļu joslā (piemēram, balansēt uz dēļa, lēkt cauri vingrošanas riņķim). Modelēšana	



palīdz skolēniem izprast paredzētās kustības un ļauj viņiem justies ērtāk, izmēģinot uzdevumus.

Uzdevumu sadalījums: katram šķērslim sadaliet uzdevumu vadāmos soļos. Piemēram, pārvietojoties pa līdzsvara dēļi:

1.solis: "Novietojiet vienu kāju otras priekšā."

2.solis: "Koncentrējieties uz ķermeņa stabilitāti."

3. solis: "Turiet rokas izstieptas, lai palīdzētu saglabāt līdzsvaru."

Pozitīva pastiprināšana: izmantojiet tūlītēju un konkrētu atgriezenisko saiti skolēniem. Uzslavējiet viņu centienus, pat ja viņi nav perfekti paveikuši uzdevumu (piemēram, "Lieliski, koncentrējoties uz līdzsvaru!" vai "Es redzēju, ka tu palīdzēji savam partnerim - labi pastrādāts!").

Praktiska palīdzība: sniedziet fizisku atbalstu skolēniem, kuriem tā nepieciešama. Piemēram, maigi atbalstiet skolēnus, kuri iet pa līdzsvara dēli vai rāpo zem šķēršļa.

Vienaudžu atbalsts: ja strādājat komandās, mudiniet skolēnus sniegt padomus viens otram uzdevumu veikšanā, kas palīdz attīstīt viņu sociālās un komunikācijas prasmes.

Sensoriskie apsvērumi: skolēniem ar sensoru jutīgumu nodrošiniet, lai viņiem būtu pieejami pārtraukumi vai alternatīvi maršruti trasē, kas samazina sensoro pārslodzi. Piemēram, ja nepieciešams, viņi varētu izvēlēties īsāku ceļu vai koncentrēties uz klusāku aktivitāti.

Mācīšanās patstāvīgi: ļaujiet skolēniem pārvietoties pa trasi savā tempā. Daži skolēni var ātri pārvarēt šķēršļus, bet citi var aizņemt ilgāku laiku vai arī viņiem var būt nepieciešams lielāks atbalsts, lai turpinātu

Galvenā aktivitāte

Hibrīda komponente: skolotājs parāda īsu video vai slaidrādi ar šķēršļu joslu piemēriem, izskaidrojot iesaistīto fizisko uzdevumu veidus (piemēram, lēkšana, rāpošana, līdzsvarošana).

Grupas diskusija: apspriediet, kā tiks izveidota trase, ko ietver katra stacija, kā arī komandas darba un komunikācijas nozīmi.

Vizuāls skaidrojums: izmantojiet tāfeli vai drukātu ceļvedi, lai skaidri demonstrētu katru uzdevumu. Piemēram:

1. stacija: Lēkšana caur vingrošanas riņķiem.

2. stacija: Rāpošana zem galdiem vai krēsliem.

3. stacija: Iešana pāri līdzsvara dēlim.

4. stacija: Pieskaršanās noteiktam objektam vai stiepšanās augstumā.

Mērķu izvirzīšana: nudiniet skolēnus izvirzīt personiskus mērķus (piemēram, "Es vēlos pabeigt trasi mazāk nekā 3 minūtēs" vai "Es vēlos pēc iespējas labāk noturēt līdzsvaru").

Mācību padomi skolotājiem

Skaidra struktūra: izveidojiet rutīnu un sniedziet skolēniem skaidrus norādījumus.

→ **Vizuālie palīgīdzekļi:** izmantojiet vizuālos palīgīdzekļus (diagrammas, taimerus, video), lai uzlabotu izpratni.

→ **Vienkāršas instrukcijas:** sadaliet uzdevumus mazos, viegli pārvaldāmos soļos.



- **Sensoriskie apsvērumi:** ņemiet vērā sensorās vajadzības un piedāvāiet elastību.
- **Pozitīva atgriezeniskā saite:** sniedziet tūlītēju atgriezenisko saiti.

Novērtēšanas stratēģijas

Pastāvīga novērošana: skolēniem piedaloties, aktīvi novērojiet viņu uzvedību, fizisko iesaisti un sociālo mijiedarbību. Meklējiet pazīmes, kas liecina par neapmierinātību, grūtībām ar fiziskajiem uzdevumiem vai sociālo izolāciju. Izmantojiet šo informāciju, lai pielāgotu sniegtā atbalsta līmeni. Sniedziet skolēniem iedrošinājumu un vieglu vadību, ja viņi šķiet iestrēguši vai nav pārliecināti. Ja skolēnam ir grūtības ar vienu šķērsli, pielāgojiet izaicinājuma līmeni, iesakot vienkāršāku alternatīvu vai sniedzot pakāpenisku atbalstu.

Dinamiskas korekcijas: ja skolēns uzskata, ka konkrēts šķērslis ir pārāk izaicinošs vai pārāk liels, nekavējoties to pārveidojiet. Piemēram, ja skolēnam ir grūtības izrāpot cauri šauram šķērslim, iesakiet viņam izmēģināt platāku šķērsli vai mazāk ierobežojošu aktivitāti, piemēram, pārkāpt pāri mazākam šķērslim. Ja nepieciešams, pielāgojiet aktivitāšu laiku. Dažiem skolēniem uzdevuma izpildei var būt nepieciešams ilgāks laiks, savukārt citi var to pabeigt ātrāk un varētu gūt labumu no papildu izaicinājumiem.

Grupas refleksija: pēc šķēršļu joslas pabeigšanas veiciet reflektīvu diskusiju. Pajautāiet skolēniem par viņu pieredzi, koncentrējoties gan uz fiziskajiem, gan emocionālajiem aspektiem. Izmantojiet atvērtus jautājumus, piemēram: "Kas jums bija visgrūtākais maršruta posms?", "Kā jūs jutāties, kad pabeidzāt?", "Kas jums palīdzēja turpināt, kad saskārāties ar izaicinājumu?"

Vienaudžu atsauksmes: palūdziet skolēniem dalīties ar to, ko viņi ir iemācījušies, strādājot ar saviem vienaudžiem. Tas stiprina aktivitātes sociālos aspektus un veicina komunikāciju, empātiju un sadarbību.

Emocionālā regulēšana: lai palīdzētu skolēniem apstrādāt jebkādas neapmierinātības vai sajūsmas sajūtas, vadiet viņus, izmantojot nomierinošas metodes, piemēram, dziļu elpošanu, stiepšanos vai klusu pārdomu. Tas palīdz skolēniem regulēt savas emocijas un noslēgt aktivitāti uz pozitīvas nots.

Pozitīvo rezultātu nostiprināšana: atzīstiet un novērtējiet gan lielus, gan mazus sasniegumus. Slavējiet pūles un uzlabojumus, ne tikai panākumus. Mudiniet skolēnus atzīt savu izaugsmi (piemēram, "Jūs šodien tik ļoti uzlabojāt savu līdzsvaru!"). Ja skolēni ir atvērti, aiciniet viņus pastāstīt, kā viņi pārvarēja grūtības un kādas stratēģijas viņi izmantoja, lai pabeigtu uzdevumu. Tas veicina pašrefleksiju un vairo pārliecību.

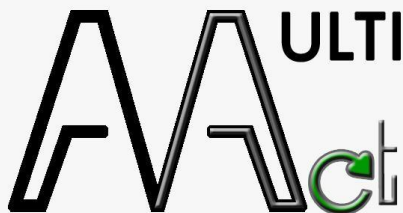




4. nodaļa

Kā iesaistīt izglītojamos ar autiskā spektra traucējumiem grupu aktivitātēs sportā

(Nodaļu latviešu valodā adaptēja Valmieras Gaujas krasta vidusskola - attīstības centrs)



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Anotācija

Šajā nodaļā sniegta holistiska pieeja grupu sporta nodarbībām skolēniem ar autismu, prioritāti piešķirot sociālajai mijiedarbībai, komunikācijai un personības izaugsmei iekļaujošā, atbalstošā vidē. Izmantojot strukturētus, elastīgus stundu plānus un empātiskas mācību stratēģijas, pedagogi var veicināt pozitīvu grupas pieredzi, kas pielāgota katra skolēna vajadzībām.

Skolēnu ar autismu iesaistīšana grupu sporta (S) aktivitātēs prasa pārdomātu un iekļaujošu pieeju, kas veicina līdzdalību, prieku un izaugsmi. Mācību programma risina viņu unikālās vajadzības, koncentrējoties uz komunikāciju, sociālo mijiedarbību, motoriskajām prasmēm un sensoro jutīgumu. Strukturētais saturs un mācību programma "Iesaistiet skolēnus ar autismu grupu sporta aktivitātēs". Vizuālu norādījumu izmantošana, lai atbalstītu struktūru sporta un sporta nodarbībās.

"Skolēni ar autismu ir "vizuāli domājoši", un pat tiem, kuriem ir augsts IQ, ir nepieciešams vizuāls atbalsts." (Grandin, 1992, Joliffe, Landsdown un Robinson, 1992)

- aktivitātes ir sadalītas mazākos posmos
- secība ir loģiska un lineāra, atceroties, ka jaunieši ar autisma spektra traucējumiem parasti nespēj pārnest un pielietot apgūtās prasmes
- arī prasmju un aktivitāšu mācīšanas sākumpunkts var atšķirties, lai gan demonstrācijas un atkātojumi ir līdzīgi.

Praktiskas un konsekventas mācību stratēģijas klasē: nodarbības formāta plānošana nodrošina struktūru visas nodarbības garumā, tomēr nodarbības vieta un veids var palīdzēt nodrošināt gan struktūru, gan konsekveni. Dažas praktiskas stratēģijas ir šādas:

- izmantojiet krāsainus punktus, lai skolēns patstāvīgi varētu orientēties telpā;
- izmantojiet vizuālo un verbālo komunikāciju kopā (piemēram, pirms "stop" teikšanas skaitiet atpakaļ no 10);
- izveidojiet labu sensoro zonu, kas ir brīva no spilgtas gaismas un ēnām;
- izmantojiet mazākas mācību telpas īpaši paredzētām nodarbībām, lai nodrošinātu labāku drošības sajūtu;
- koncentrējieties uz aktivitātēm, kas iesaista un sniedz mazāk sarežģītus uzdevumus un koncepcijas;
- apsveriet iespēju izveidot noteiktu telpu, kas varētu kalpot kā atpūtas telpa/zona, lai skolēni varētu norobežoties un/vai piekļūt tai;



- nodrošiniet, lai no mācību telpas tiktu noņemts liekais aprīkojums un traucēkļi;
- izmantojiet atbilstošas atlīdzības, lai atbalstītu un apstiprinātu labas īpašības un rakstura iezīmes.

Iesildīšanās - praktiskas stratēģijas un aktivitātes: jebkuras nodarbības sākums ir ļoti svarīgs, lai radītu pareizo vidi un nodrošinātu, ka skolēni vēlas piedalīties. Parasti ir trīs iesildīšanās veidi, katram ar saviem ieguvumiem un izaicinājumiem skolēnu ar autisma spektra traucējumiem (AST) iekļaušanai:

Brīvā spēle: brīvā spēle ir tāda, kurā skolēni tiek mudināti patstāvīgi izpētīt vidi ar dažādiem palīglīdzekļiem. Piemēram, grozi un lielle kvadrātveida skrituļdēļi, batuts, regbijs un futbola bumbas. Šis iesildīšanās stils tiek izmantots pirms galvenās visas klases iesildīšanās un parasti ilgst aptuveni 5–10 minūtes, un tam ir 3 galvenie mērķi un ieguvumi skolēniem ar AST:

- nodrošināt prieku visiem skolēniem ar savām īpašajām interesēm. Tas radīs pozitīvu saikni ar sportu.
- Sniegt iespējas izpētīt vidi, kas palīdzēs mazināt grūtības, ar kurām daži skolēni saskaras, pārejot no vienas vides uz otru.
- Nodrošināt iespēju aktīvākajiem skolēniem izlietot enerģiju pirms stundas sākuma.

Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 1	
Boča spēle skolēniem ar AST	
Mērķa grupa	Skolēni ar autiskā spektra traucējumiem: Pielāgojams visu vecumu bērniem ar autisma spektra traucējumiem Skolotāji un koordinatori, kas strādā ar autisma spektra traucējumiem
Mācību mērķi	Skolēni būs: → iepazīnuši bočas spēli, → koncentrējušies uz secību ("mana kārta", "tava kārta"), precizitāti un smalko motoriku strukturētā un atbalstošā vidē.
Kompetences	Sociāli interaktīvs: praktizējiet kooperatīvas spēles un vienkāršu komandas darbu atbalstītā vidē. Pašregulācija: iemācieties ievērot rutīnu, mainīties un pārvaldīt pārejas posmus.
Mācību scenārijs	Ievads (10 minūtes): → Izskaidrojiet boccia pamatnoteikumus un iepazīstiniet ar aprīkojumu. → Izmantojiet vizuālos palīglīdzekļus un vienkāršu valodu, lai izskaidrotu spēli. → Parādiet skolēniem sarkano un zilo bumbuņu (komandām) un balto mērķa bumbu (drauga bumbu). → Paskaidrojiet, ka mērķis ir novietot krāsainās bumbuņas pēc iespējas tuvāk drauga bumbai.
Iesildīšanās aktivitāte	Viegli mešanas vai ripināšanas vingrinājumi. Instrukcijas. → Praktizējiet bumbu ripināšanu mērķa līnijas virzienā, lai iepazīstinātu skolēnus ar kustību. → Mudiniet katru skolēnu pēc kārtas ripināt bumbu. → Mērķis: uzlabot roku-acu koordināciju un pierast pie ripināšanas kustības.
Galvenā aktivitāte	Bočas spēlēšana (20 minūtes) Sadaliet skolēnus divās komandās (sarkanā un zilā) vai ļaujiet viņiem spēlēt individuāli, ja tas ir ērtāk. Norādījumi skolotājiem Sāciet ar to, ka katrs skolēns pēc kārtas ripina savu bumbu uz drauga bumbu. Izmantojiet vizuālās norādes kartītes, lai pastiprinātu kārtu uzņemšanos jeb secību ("mana kārta", "tava kārta"). Pēc katra metiena sniegt iedrošinājumu un pozitīvu pastiprinājumu. Mērķis: Praktizēt kārtu uzņemšanos/secību, pacietību un precizitāti



	mērķēšanā. Norādījumi skolēniem ar autisma spektra traucējumiem Skolotājs sapulcina visus skolēnus kopā un soli pa solim paskaidro, kā spēlēt boču. "Pēc metiena apsēdieties un gaidiet. Vērojiet, kā citi met savas bumbas." "Tēmējiet uz balto bumbu." "Visi sēž vai stāv laukuma tuvumā. Saglabājiert mieru un klausieties." "Vispirms mēs metīsim balto bumbu. Šis ir mērķis." "Turiet bumbu viegli vienā rokā." "Drīz atkal būs jūsu kārta." "Tagad ripiniet vai metiet bumbu viegli. Centieties pietuvoties!" "Tagad mēs pārmaiņus metīsim savas krāsainās bumbiņas. Tava kārta ir tad, kad es nosaucu tavu vārdu." "Apsēdies vai nostāties ērtā vietā." "Mērķis ir mest savu bumbu tuvu baltajai bumbiņai. To sauc par "Drauga bumbu". "Šī ir Boča bumbiņa. Tā ir mīksta un apaļa." "Mēs metīsim bumbu pārmaiņus." "Tas, kura bumbiņa nonāk vistuvāk Drauga bumbai, iegūst punktus."
Atsildīšanās un refleksija	Aktivitāte: Grupas diskusija un sensorā pauze Norādījumi: → Aiciniēt skolēnus dalīties ar to, kas viņiem patika spēlēt. → Piedāvājiert sensoro stūrīti ar nomierinošām aktivitātēm skolēniem, kuriem nepieciešama pauze. Mērķis: Ļaut skolēniem atpūsties un pārdomāt savu pieredzi.
Padomi novērošanai	Iesaistīšanās un līdzdalība → Vai viņi šķiet koncentrēti vai izklaidīgi? → Vai viņi aktīvi piedalās vai novēro no malas? → Vai viņiem ir nepieciešams pamudinājums mainīties vai palikt iesaistītiem? Komunikācija Novērojiet verbālās un neverbālās norādes → Vai viņi saziņai izmanto vārdus, žestus/zīmes vai sejas izteiksmes? → Vai viņi reaģē uz norādījumiem vai arī viņiem ir nepieciešami atkārtoti skaidrojumi? → Vai viņi pauž prieku, neapmierinātību vai apjukumu? Sociālā mijiedarbība Meklējiert mijiedarbību ar vienaudžiem un vadītājiem: → Vai viņi mainīgi reaģē un pacietīgi gaida? → Vai viņi meklē palīdzību vai atbalstu no citiem? → Kā viņi reaģē uz uzvaru vai zaudējumu? Maņu reakcijas



Novērojiet maņu jutīguma vai pārslodzes pazīmes:

- Vai viņi jūtas ērti vidē (apgaismojums, trokšnis, taustes elementi)?
- Vai viņi reaģē uz specifiskiem stimuliem, piemēram, bumbas tekstūru vai pēkšņām skaņām?

Motoriskās prasmes

Novērtējiet viņu spēju veikt kustības:

- Vai viņi var efektīvi noturēt, mērķēt un mest bumbu?
- Vai ir kādas problēmas ar koordināciju vai līdzsvaru?
- Vai viņi laika gaitā pielāgo savu tehniku?
- Skolēnu vajadzībām?
- Vai aktivitāte veicināja komunikāciju un sociālo mijiedarbību?
- Vai vide bija iekļaujoša un atbalstoša?
- Vai ir īpašas stratēģijas vai atbalsts, kas varētu uzlabot viņu pieredzi?

Skolēnu galveno uzvedības iezīmju ievērošana

Vēlamais iesaistes stils

- Vai viņi dod priekšroku strukturētiem uzdevumiem vai brīvākiem spēles elementiem?
- Vai viņi ievēro ierasto kārtību vai veido savas metodes?

Trigeri un to pārvarēšanas mehānismi

- Identificējiet triggerus, kas izraisa stresu (piemēram, skaļas skaņas, negaidītas noteikumu izmaiņas).
- Novērojiet, kā viņi pašregulējas vai tiek galā ar pārslodzi (piemēram, stimulējot, meklējot klusu vietu).

Reakcija uz atsauksmēm

- Vai viņi pozitīvi reaģē uz iedrošinājumu vai konstruktīvu kritiku?
- Kā viņi tiek galā ar labojumiem vai norādījumiem?

Padomi novērojumu dokumentēšanai

Izmantojiet objektīvu valodu

- Izvairieties no pieņēmumiem vai uzvedības interpretācijām.

Piemērs: Tā vietā, lai teiktu "šķiet neieinteresēts", sakiet "novērsās no spēles un piecas minūtes spēlēja ar bumbu".

Koncentrējieties uz progresu

- Nodarbības laikā pierakstiet visus uzlabojumus vai pielāgojumus viņu pieejā spēlē.

Izceliet individuālās stiprās puses

- Atzīmējiet visas jomas, kurās skolēns izceļas, piemēram, stratēģiju, koncentrēšanos vai komandas darbu.

Iekļaujiet kontekstu

- Iekļaujiet informāciju par vidi, nodarbības tempu un grupas dinamiku.

Pēcnovērošanas refleksija

- Vai noteikumi un norādījumi tika pielāgoti skolēnu vajadzībām?



	→ Vai aktivitāte veicināja komunikāciju un sociālo mijiedarbību? → Vai vide bija iekļaujoša un atbalstoša? → Vai ir īpašas stratēģijas vai atbalsta līdzekļi, kas varētu uzlabot viņu pieredzi? Izmantojiet atbalsta ierīces Dažiem skolēniem varētu būt noderīgi izmantot adaptīvu aprīkojumu, piemēram, metiena rampu, ja viņiem ir ierobežotas motoriskās prasmes. Nodrošiniet, lai viss aprīkojums būtu drošs un pieejams visiem skolēniem. Uzraudzība un pielāgošana Biežas pārbaudes. Regulāri pārbaudiet skolēnu komforta un iesaistes līmeni visas aktivitātes laikā. Tas var ietvert viņu ķermeņa valodas novērošanu vai vienkāršu jautājumu uzdošanu ar atbildi "jā"/"nē", lai novērtētu, kā viņi jūtas. Darbs mazās grupās. Ja nepieciešams, sadaliet klasi mazākās grupās vai pāros, lai sniegtu individuālāku uzmanību un atbalstu. Veiciniet emociju regulēšanu. Daži skolēni var justies neapmierināti vai pārāk stimulēti. Māciet nomierināšanas metodes, piemēram, dziļu elpošanu vai skaitīšanu līdz 10, un mudiniet tās izmantot pāreju laikā vai tad, kad emocijas ir spēcīgas. Sociālo stāstu izmantošana. Skolēniem, kuriem ir grūtības ar gaidām, varat izmantot sociālos stāstus vai scenārijus, kuros aprakstīta spēles norise, sagaidāmā uzvedība un mijiedarbība ar komandas biedriem.
Mācīšanas stratēģijas	
Sagatavošanās pirms aktivitātes: → izveidojiet sensoriski draudzīgu vidi → samaziniet uzmanības novēršanas faktorus, skaļus trokšņus un citus sensoriskus stimulus. Tas varētu ietvert gaismas aptumšošanu vai trokšņu slāpēšanas austiņu izmantošanu. → nodrošiniet skaidrus un vienkāršus vizuālus norādījumus vai grafikus, lai palīdzētu skolēniem izprast aktivitātes gaitu. Vizuālais atbalsts: → izmantojiet vizuālus norādījumus, attēlu kartītes vai video, lai demonstrētu noteikumus un metodes. → parādiet aktivitātes vizuālu sadalījumu, lai skolēni zinātu, ko sagaidīt soli pa solim. → piesaistiet brīvprātīgos, kas pārzina autisma spektra vajadzības, vai nodrošiniet īsas apmācības kopienas grupu vadītājiem, lai nodrošinātu iekļaujošu un pacientu iesaisti. → izmantojiet vizuālus grafikus un sensoriski draudzīgu aprīkojumu (piemēram, mīkstus riņķus un teksturētas spēles figūriņas).	
Resursi, materiāli	
→ Boccia bumbiņas (vai mīkstas aizstājējumbiņas sarkanā, zilā un baltā krāsā) → Līmlente vai marķieri spēles laukuma iezīmēšanai → Vizuālas norāžu kartītes "mana kārta", "tava kārta" un "stop"	



→ Pēc izvēles: Sensorisko pārtraukumu stūrītis ar nomierinošiem priekšmetiem

Noteikumu un aprīkojuma pielāgošana

- **Vienkāršojiet vai modificējiet noteikumus:** atkarībā no skolēnu izpratnes un uzmanības līmeņa vienkāršojiet Boccia noteikumus. Piemēram, samaziniet raundu skaitu, atvēliet ilgāku laiku metieniem vai pielāgojiet punktu skaitīšanu, lai vairāk koncentrētos uz dalību, nevis sacensībām.
- **Izmantojiet vizuālos palīgīdzekļus:** izmantojiet attēlus vai zīmējumus, lai izskaidrotu spēles noteikumus, gājienus un mērķi. Tas ir īpaši noderīgi skolēniem ar komunikācijas grūtībām vai tiem, kuriem noder vizuālie norādījumi.
- **Pielāgojiet bumbiņas:** izmantojiet lielākas, spilgtas krāsas bumbiņas, ja skolēniem ir grūtības ar koordināciju vai ja viņu vizuālā apstrāde uzlabojas no spilgtākām krāsām. Alternatīvi, mīkstākas vai smagākas bumbiņas var palīdzēt skolēniem ar maņu jutīgumu.
- **Temps un struktūra:** individuāls temps - dažiem skolēniem var būt nepieciešams vairāk laika, lai apstrādātu informāciju vai pabeigtu gājienu. Ļaujiet skolēniem pārtraukumus, kad tas nepieciešams, vai dodiet viņiem laiku, kas nepieciešams, lai koncentrētos uz katru metienu.
- **Skaidra struktūra:** nodrošiniet skaidru, strukturētu secību katram raundam, piemēram, "pirmais spēlētājs met sarkano bumbu, tad otrais spēlētājs met zilo bumbu" utt. Šī rutīna palīdz skolēniem, kuriem nepieciešama paredzamība.
- **Vizuālie taimeri:** izmantojiet atpakaļskaitīšanas taimeri, lai norādītu, cik daudz laika viņiem ir atlicis metiena veikšanai, jo tas var palīdzēt skolēniem ar autisma spektra traucējumiem (AST) pārvaldīt cerības un mazināt trauksmi.
- **Sensoriskie apsvērumi:** sensoriski draudzīga vide - pārliecinieties, ka spēles telpa nav pārāk trokšņaina vai pārāk stimulējoša. Maigs apgaismojums un samazināts fona troksnis var palīdzēt skolēniem ar sensoru jutīgumu.
- **Klusā zona:** piedāvāviet vietu, kur skolēni var atkāpties, ja viņi jūtas pārslogoti. Boča var būt aizraujoša, un dažiem skolēniem var būt nepieciešams laiks pašregulācijai.
- **Komandas spēle. Skolēnu pāru veidošana ar vienaudžiem:** skolēnus ar AST var pāri veidot ar vienaudžiem, kas spēles laikā var sniegt norādījumus vai atbalstu. Tas varētu būt pieredzējušāks spēlētājs, kurš rāda uzvedības piemēru un sniedz verbālas vai vizuālas norādes, lai palīdzētu skolēnam vadīt.
- **Lomu elastība:** skolēniem komandā var piešķirt dažādas lomas, piemēram, "rezultātu skaitītājs" vai "bumbiņu ņēmējs", lai palielinātu iesaistīšanos un iesaisti, nepieprasot viņiem vadīt mešanu.
- **Veiciniet komunikāciju:** skolēniem, kuriem var būt grūtības ar verbālu komunikāciju, izmantojiet komunikācijas tāfeles, simbolus vai vienkāršu zīmju valodu, lai mudinātu viņus dalīties savās domās, idejās vai stratēģijās ar grupu.
- **Pastiprinājuma izmantošana:** pozitīvs pastiprinājums - piedāvāviet uzslavas un atlīdzību par piepūli, komandas darbu vai uzlabojumiem, nevis koncentrējieties tikai uz uzvaru. Piemēram, "Lielisks darbs, sadarbojoties ar savu partneri!" vai "Tu lieliski pamēģināji!"
- **Vizuāli un taustāmi atalgojumi:** daži skolēni varētu labāk reaģēt uz taustāmiem atalgojumiem, piemēram, uzlīmēm, žetoniem vai īpašu iespēju (piemēram, nākamās kārtas vadīšanu).
- **Sociālo prasmju fokuss:** komandas sadarbība - uzsveriet sadarbību un sociālo mijiedarbību spēlē. Tas varētu ietvert skolēnu mudināšanu spēlēt pēc kārtas, sasveicināties ar "pieciniekiem" vai atklāti komunicēt par stratēģijām.
- **Lomu spēles un simulācija:** pirms boccia spēlēšanas jūs varētu simulēt spēli, lomu spēlē izspēlējot dažādus scenārijus, piemēram, kā lūgt kārtu vai kā uzslavēt kāda sniegumu. Tas



palīdz skolēniem apgūt sociālo uzvedību strukturētā vidē.

- **Pielāgošanās kognitīvajām un motoriskajām prasmēm:** modificējiet mešanas tehniku - skolēniem ar smalkās motorikas grūtībām ļaujiet ripināt bumbu, nevis mest to. Nodrošiniet rampu vai vadotni, lai palīdzētu skolēniem, kuriem ir grūtības ar roku-acu koordināciju vai mobilitātes problēmas.

Mācību padomi skolotājiem

1. PADOMI KLASĒS VADĪBAI

→ Skaidra struktūra

Pirms aktivitātes sākuma izveidojiet skaidru rutīnu. Informējiet skolēnus, ko sagaidīt, cik ilgi nodarbība ilgs un kāda būs viņu loma. Paredzamība ir ļoti svarīga skolēniem ar autisma spektra traucējumiem.

→ Definējiet noteikumus

Nosakiet vienkāršus, skaidrus aktivitātei paredzētos noteikumus (piemēram, spēlēšana pēc kārtas, palikšana savā zonā, maiga apiešanās ar bumbām). Izmantojiet vizuālus līdzekļus, lai atgādinātu skolēniem par šiem noteikumiem visas aktivitātes laikā.

→ Vizuāls grafiks

Izmantojiet vizuālu grafiku, lai parādītu aktivitātes soļus un to, kas notiks tālāk (piemēram, "Vispirms mēs praktizējam ripināšanu, tad mēs spēlējam spēli"). Tas var palīdzēt pārejās un mazināt trauksmi.

→ Izmantojiet taimeri

Skolēniem, kuriem ir grūtības pārvaldīt laiku, izmantojiet vizuālu vai dzirdamu taimeri, lai atzīmētu aktivitāšu intervālus vai pārtraukumus. Tas palīdz viņiem saprast, cik ilgi aktivitāte ilgs.

→ Klusa vieta

Nodrošiniet noteiktu "mierīgu zonu", kur skolēni var doties, ja jūtas pārslogoti, kas ļauj pašregulēties un samazina traucējumus.

2. IESAISTES METODES

→ Sadaliet uzdevumus soļos

Lai skolēni būtu iesaistīti, sadaliet aktivitāti mazākos, sasniedzamos soļos. Pēc katra soļa pabeigšanas sniedziet uzslavas un iedrošinājumu.

→ Vienaudžu atbalsts

Sadaliet skolēnus ar vienaudžu biedru, lai palīdzētu demonstrēt aktivitāti, pastiprinātu pozitīvu uzvedību un veicinātu sociālo mijiedarbību.

→ Interesu iekļaušana

Daži skolēni ar autisma spektra traucējumiem var iesaistīties pilnvērtīgāk, ja aktivitāte ir saistīta ar viņu konkrētajām interesēm (piemēram, iekļaujot iecienītākās krāsas, tēmas vai iecienītākā tēla iekļaušanu spēlē).



→ **Izmantojiet pozitīvu pastiprināšanu**

Pastipriniet iesaistīšanos ar uzslavām, nelielām balvām vai īpašām privilēģijām (piemēram, nākamās bumbiņas krāsas izvēle). Koncentrējieties uz konkrētu uzvedību (piemēram, "Es redzēju, ka gaidījāt savu kārtu – lieliski, ka bijāt pacietīgs!").

→ **Interaktīvs un vizuāls**

Saglabājiēt spēli dinamisku un vizuāli saistošu, izmantojot krāsainu aprīkojumu un iekļaujot mūziku vai skaņas, ja tās nomierina vai motivē grupu.

→ **Papildu apsvērumi grupu darbam**

Veiciniet spēles gaitu pēc kārtas - nostipriniet spēles gaitu pēc kārtas un pacietību, kas var būt izaicinājums skolēniem ar autisma spektra traucējumiem. Izmantojiet vizuālos taimerus, lai skolēni zinātu, kad ir pienācis laiks mainīties.

→ **Koncentrējieties uz komandas darbu**

Uzsveriet komandas darba nozīmi, vai nu piespēlējot bumbu komandas biedram, vai uzmundrinot citus. Veiciniet iekļaujošu vidi, kurā skolēni atbalsta viens otru.

→ **Veiciniet komunikāciju**

Grupu darbā mudiniet skolēnus sadarboties, izmantojot verbālu vai neverbālu komunikāciju, vai nu ar acu kontaktu, žestu vai runas palīdzību.

3. PIELĀGOŠANAS PADOMI

→ **Modificēts aprīkojums**

Izmantojiet mīkstas bumbiņas vai lielāka izmēra boccia bumbiņas, lai tās būtu vieglāk satvert un mest. Skolēniem, kuriem ir grūtības ar roku kontroli, varētu izmantot arī rampas aprīkojumu.

→ **Samaziniet sarežģītību**

Iesācējiem vai skolēniem ar maņu jutīgumu vienkāršojiet noteikumus vai saīsiniet spēles laiku. Jūs varētu sākt ar individuālām spēlēm vai nelielām komandu spēlēm, pirms iepazīstināt ar sarežģītākiem noteikumiem vai grupu darbu.

→ **Maņu apsvērumi**

Nemiet vērā maņu vajadzības (piemēram, troksni, gaismu vai tekstūras). Ja bumbiņu ripošanas skaņa vai vide kļūst pārāk skaļa, apsveriet iespēju samazināt uzmanības novēršanu vai nodrošināt trokšņu slāpēšanas austiņas.

→ **Fiziskais atbalsts**

Skolēniem ar kustību traucējumiem piedāvājiēt fizisku palīdzību vai ļaujiet viņiem ripināt bumbu, izmantojot rampu vai sēdus stāvoklī.

→ **Alternatīva komunikācija**

Ja skolēni izmanto saziņas ierīces vai citas papildinošas saziņas sistēmas, pārliecinieties, ka viņiem ir piekļuve šiem rīkiem, lai spēles laikā izteiktu vajadzības vai norādītu vēlmes.



Sasniedzamie rezultāti

Sociālā mijiedarbība

- Mudina skolēnus sazināties ar komandas biedriem un pretiniekiem, veicinot verbālu un neverbālu mijiedarbību.
- Veicina komandas darbu, skolēniem kopīgi strādājot pie stratēģijas izstrādes un spēles.
- Māca, cik svarīgi ir gaidīt savu kārtu un cienīt citu kārtu.
- Boccia bumbas mešana vai ripināšana uzlabo roku-acu koordināciju un motorisko plānošanu.
- Veicina kontrolētas kustības, kas var palīdzēt skolēniem regulēt savas fiziskās darbības.
- Skolēni iemācās plānot kustības, novērtēt spēles situāciju un pieņemt lēmumus, pamatojoties uz rezultātiem.
- Uzlabo koncentrēšanās spējas, koncentrējoties uz mērķi un spēli.
- Nelielu panākumu sasniegšana spēles laikā paaugstina pašapziņu.
- Skolēni iemācās tikt galā ar uzvarām un zaudējumiem, kas var mācīt izturību un emocionālo kontroli.
- Boccia ir ļoti pielāgojama, nodrošinot, ka visi skolēni, neatkarīgi no spējām, jūtas iekļauti.
- Palīdz veicināt izpratni par individuālajām atšķirībām un stiprajām pusēm.
- Veicina aktīvu dalību jautrā, mierīgā vidē.
- Skolēni var izrādīt lielāku interesi un vēlmi piedalīties citās grupu aktivitātēs.

Iegūstamās zināšanas

- Skolēni iemācās sazināties gan verbāli, gan neverbāli, veicinot spēju izteikt vajadzības, dot norādījumus un sadarboties.
- Bočiju bieži spēlē komandās, ļaujot skolēniem praktizēt sadarbību, dalīties atbildībā un saprast, cik svarīgi ir strādāt kopīga mērķa sasniegšanai.
- Spēlētājiem jāgaida sava kārta, lai mestu, kas stiprina pacietību, cieņu pret citu telpu un pašregulācijas prasmes.
- Grupu darbā var rasties konflikti noteikumu vai domstarpību dēļ. Šī aktivitāte nodrošina drošu vidi, lai praktizētu problēmu risināšanu un nelielu strīdu risināšanu.
- Skolēniem ir jādomā uz priekšu, plānojot, kur novietot savas bumbiņas, lai maksimāli palielinātu punktus vai bloķētu pretiniekus. Tas veicina viņu stratēģisko domāšanu un plānošanas prasmes.
- Bočija prasa koncentrēšanos uz veicamo uzdevumu, uzlabojot spēju ilgstoši noturēt uzmanību.
- Spēles noteikumu un sporta vērtēšanas metodes apgūšana palīdz skolēniem praktizēt strukturētu aktivitāšu izpratni un ievērošanu.
- Bočija palīdz skolēniem attīstīt smalko motoriku, īpaši precīzi mērķējot un metot bumbiņas.
- Spēlētājiem ir jāsaprot, kur bumbiņas atrodas viena attiecībā pret otru un attiecībā pret mērķi ("drauga bumbu"). Tas uzlabo telpisko domāšanu un izpratni.
- Boccia spēlē iesaistītās fiziskās aktivitātes var palīdzēt skolēniem ar autisma spektra traucējumiem (AST) praktizēt sensorisko regulāciju, spēles laikā piedzīvojot dažādas kustības, skaņas un taustes sajūtas.



- Sacensību spēles, piemēram, boccia, spēlēšana var izraisīt tādas emocijas kā neapmierinātība, sajūsma vai lepnums. Tā dod autisma spektra traucējumiem (AST) skolēniem iespēju praktizēt šo emociju pārvaldīšanu drošā vidē.
- Panākumi bočijā, neatkarīgi no tā, vai tie ir labi metieni vai dalība komandā, var palielināt skolēna pārliecību par sevi un sasnieguma sajūtu.
- Mācīšanās tikt galā gan ar uzvarām, gan zaudējumiem atbalstošā grupas vidē var sniegt vērtīgas mācības par izturību un sportisko garu.
- Strādājot grupās un piedaloties strukturētā spēlē, skolēni apgūst noteikumu ievērošanas un autoritāti (piemēram, trenerus vai koordinatorus) ievērošanas nozīmi.
- Skolēni var praktizēt labu sportisko garu, apsveicot komandas biedrus un pretiniekus, mācoties ar prieku pieņemt gan uzvaras, gan zaudējumus.
- Darbs ar citiem komandā, īpaši spēles vidē, var palīdzēt skolēniem attīstīt empātiju pret saviem vienaudžiem, kopīgi piedzīvojot gan izaicinājumus, gan panākumus.
- Skolēni var izmantot aprakstošu valodu, skaidrojot stratēģijas, sniedzot atgriezenisko saiti komandas biedriem vai apspriežot bumbu pozīcijas laukumā.
- Spēlēšana grupā mudina skolēnus ar autisma spektra traucējumiem izmantot un izprast dažādas komunikācijas formas, kas var būt īpaši noderīgi skolēniem, kuriem ir grūtības ar verbālo komunikāciju.
- Ja skolēni uzņemas vadības vai padomdevēja lomu, viņi praktizēs citu instruēšanu un skaidru, kodolīgu skaidrojumu sniegšanu.
- Nepieciešamība sekot līdzi rezultātam, izprast punktus un saskaitīt rezultātus stiprina pamata skaitļošanas prasmes.
- Spēlētājiem jānovērtē bumbu pozīcijas un jādomā par attālumiem, leņķiem un stratēģijām, ko var saistīt ar matemātiskiem jēdzieniem, piemēram, ģeometriju.
- Bočija var pielāgot katra skolēna vajadzībām, piedāvājot iekļaujošas iespējas tiem, kam ir atšķirīgs spēju līmenis. Tas var uzlabot zināšanas par iekļaujošām praksēm grupu vidē un radīt atbalstošāku mācību vidi.

Kvalitatīvās atgriezeniskās saites rādītāji

- **Sociālā mijiedarbība un komunikācija:** uzsākšanas vai reaģēšanas uz vienaudžiem biežums aktivitātes laikā.
- **Neverbālā komunikācija:** žestu, sejas izteiksmju vai acu kontakta izmantošana, lai mijiedarbotos ar komandas biedriem vai instruktoriem.
- **Sadarbības uzvedība:** vēlme mainīties, dalīties ar aprīkojumu un atbalstīt komandas biedrus.
- **Emocionālā regulēšana un pārliecība:** prieka, sajūsmas vai miera izrādīšana aktivitātes laikā.
- **Grūtību pārvarēšana:** reakcijas uz raunda zaudēšanu vai neiecerēto sniegumu (piemēram, savaldības saglabāšana, palīdzības meklēšana).
- **Pārliecības pieaugums:** novērojams vēlmes aktīvi piedalīties uzlabojums laika gaitā.
- **Motorisko prasmju attīstība:** smalkās motorikas - spēja efektīvi satvert un atlaist bumbu. Lielās motorikas - kontrole un precizitāte bumbas ripināšanā mērķa virzienā.
- **Piederības sajūta:** novērošana, vai skolēni jūtas iekļauti un novērtēti grupas dinamikā.
- **Vadošās lomas:** gadījumi, kad skolēns uzņemas iniciatīvu, piemēram, palīdzot organizēt vai vadīt vienaudžus.



** Šos rādītājus var dokumentēt, izmantojot novērojumu piezīmes, atsauksmju veidlapas vai videoierakstus (ar pienācīgu piekrišanu).

- **Vajadzību paziņošana:** verbālas, neverbālas vai alternatīvas komunikācijas izmantošana, lai lūgtu palīdzību, precizētu noteikumus vai izteiktu vēlmes.
- **Refleksijas veidošana:** sava vai citu snieguma, stratēģiju vai uzlabojumu apspriešana vai atzīšana aktivitātes laikā vai pēc tās.
- **Pastāvīga uzmanība:** koncentrēšanās uz spēli un savu lomu, piemēram, gaidot savu kārtu vai novērojot vienaudžus.
- **Pozitīva mijiedarbība:** intereses izrādīšana par vienaudžu darbībām, aplaudējot, uzmundrinot vai uzmanīgi vērojot citu gājieni laikā.
- **Pielāgošanās spējas:** vēlme izmēģināt jaunas metodes vai stratēģijas, kad tas tiek ieteikts.
- **Kognitīvā iesaiste:** spēja saglabāt iesaisti aktivitātes laikā un sekot norādījumiem.
- **Problēmu risināšana:** stratēģiju izmantošana, lai uzlabotu sniegumu vai pielāgotos spēles izaicinājumiem.
- **Noteikumu izpratne:** Boccia noteikumu un to piemērošanas izpratnes demonstrēšana.
- **Verbāla atgriezeniskā saite:** aktivitātes prieka vai intereses izteikšana spēlēt vēlreiz.
- **Ķermeņa valoda:** pozitīva stāja, relaksētas kustības un redzams entuziasms spēles laikā.
- **Aktīva dalība:** iesaistīšanās pakāpe gan spēles sacensību, gan sadarbības aspektos.
- **Attiecības ar vienaudžiem:** pozitīvas mijiedarbības pierādījumi, piemēram, iedrošinājums vai komandas biedru panākumu svinēšana.
- **Dalība pārmaiņu uzņemšanā:** iesaistīšanās pārmaiņu uzņemšanā spēles laikā, norādot uz spēles struktūras un sociālo noteikumu izpratni.
- **Problēmu risināšanas prasmju izmantošana:** stratēģiskās domāšanas demonstrēšana, apzināti mērķējot vai pozicionējot bumbu mērķa virzienā vai bloķējot pretiniekus.
- **Motorisko prasmju uzlabošana:** progress bumbas ripināšanā, mešanā vai virzīšanā ar uzlabotu precizitāti laika gaitā.
- **Spēles mērķu izpratne:** noteikumu ievērošana un mērķa izpratnes demonstrēšana, lai bumbu nogādātu vistuvāk drauga bumbai.
- **Vēlme piedalīties:** aktīva iesaistīšanās visos aktivitātes aspektos, tostarp sagatavošanās procesā, spēlē un sakopšanā.
- **Prieka izpausme:** smaidīšana, smiešanās vai entuziasma izrādīšana, piedaloties vai veiksmīgi veicot metienu.
- **Izvairīgas uzvedības samazināšanās:** palikšana aktivitātes zonā un samazinātas pārmērīgas stimulācijas vai norobežošanās pazīmes (piemēram, nervozitāte, novēršanās).
- **Sadarbības uzvedība:** aprikojuma koplietošana, komandas biedru iedrošināšana vai citu centienu atzīšana, izmantojot žestus vai vārdus.

Attīstītās kompetences

Komandas sadarbība: skolēnu iedrošināšana strādāt kopā, mainīt spēles gaitu un atbalstīt savus komandas biedrus.

Komunikācijas prasmes: verbālās un neverbālās komunikācijas uzlabošana, piemēram, ideju apmaiņa, vajadzību izteikšana vai reaģēšana uz citiem.

Empātija un noteikumu izpratne: citu viedokļu izpratnes veidošana un saskaņotu noteikumu ievērošana.

Empātijas attīstība

Stratēģiskā domāšana: noteikumu izpratne un stratēģiju izstrāde mērķu sasniegšanai spēlē. Plānošana, kur mērķēt bumbu, lai palielinātu veiksmes iespējas.

Problēmu risināšana: metienu pielāgošana, pamatojoties uz rezultātiem (piemēram, metiena stila vai mērķa maiņa pēc rezultātu novērošanas). Pretinieku kustību atpazīšana un reaģēšana uz tām.

Lēmumu pieņemšana: metienas bumbas izvēle



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

- Komandas biedru jūtu atpazīšana, kad viņiem izdodas vai rodas grūtības.
- Kopīga uzvaru svinēšana vai iedrošinājuma sniegšana pēc neveiksmēm.

Noturīga uzmanība: koncentrēšanās saglabāšana visas aktivitātes laikā, īpaši kārtu maiņas laikā un pretinieku novērošanas laikā. Novērsumu novēršana, lai saglabātu koncentrēšanos uzdevumā.

Pašregulācijas kompetences

- Impulsu kontrole
- Mācīšanās gaidīt savu kārtu spēles laikā.
- Sajūsmas vai neapmierinātības pārvaldīšana, kad spēle norit labi vai slikti.
- Iesaistīšanās aktivitātē.
- Koncentrēšanās uz bumbas mērķēšanu un mešanu.
- Stresa pārvarēšana - mierīgas elpošanas un uzvedības praktizēšana sacensību laikā vai laika spiediena apstākļos.
- Mācīšanās pieņemt kļūdas vai neizpildītus mērķus bez neapmierinātības.

Uzvedības regulēšana

- Atbilstošas uzvedības uzturēšana grupas vidē (piemēram, sēžot, kad nespēlē). - Konsekventa spēles norādījumu ievērošana. Emocionālās izpratnes kompetences
- Emociju atpazīšana – savu emociju (piemēram, prieka, vilšanās, nervozitātes) atpazīšana spēles laikā.
- Izpratne par to, kā viņu emocijas ietekmē viņu rīcību.

(krāsa, pozīcija vai metiena spēks), pamatojoties uz spēles kontekstu. Aizsardzības un uzbrukuma stratēģiju līdzsvarošana.

Cēloņu un seku izpratne: mācīšanās, kā metiena spēks un virziens ietekmē bumbas novietojumu. Izpratnes iegūšana par to, kā pozicionēšanās ietekmē punktu gūšanas iespējas.

Uz mērķi orientēta koncentrēšanās

- Koncentrēšanās uz mērķi novietot bumbu vistuvāk mērķim (drauga bumba). Frustrācijas novēršana, ja tūlītēji mērķi netiek sasniegti.
- Vizuālā izsekošana — bumbas kustības izsekošana, lai novērotu, kur tā piezemējas, un plānotu nākamo darbību. Koncentrēšanās uz drauga bumbu, lai precīzi izlīdzinātu metienus.
- Daudzpakāpju uzdevumu veikšana — vizuālās fokusēšanās apvienošana ar fizisko koordināciju (tēmēšana, mešana un novērošana vienlaikus). Vairāku spēles aspektu apstrāde, piemēram, punktu gūšana, pretinieku pozīcijas un turpmākie metieni.

Pielāgošanās spēja

- Pielāgošanās jauniem noteikumiem vai mainīgai komandas dinamikai.
- Neparedzētu spēles iznākumu pārvaldīšana.

Emocionālā izpausme:

- Atbilstošu emociju izrādīšanas veidu praktizēšana (piemēram, aplaudēšana panākumu gadījumā, nevis kliegšana). Spēles laikā radušos jūtu verbalizēšana, piemēram, “Esmu priecīgs, ka uzvarējām” vai “Man ir žēl, ka netrāpīju metienu”.
- Frustrācijas tolerance – spēja tikt galā ar vilšanos, kad komanda nespēlē, kā gaidīts.
- Emocionālo reakciju pārvaldīšana uz zaudējumu vai izaicinājumiem prasmju izpildē.
- Pašpārliecinātības veidošana – lepnuma un prieka izjūta par personīgajiem sasniegumiem (piemēram, labs metiens).

Roku-acu koordinācija: bumbas mērķēšana un mešana mērķī uzlabo vizuāli-motorisko integrāciju un precīzu kontroli.

Smalkās motorikas prasmes: bumbas satveršana, turēšana un atlaišana uzlabo veiklību un



pirkstu spēku.

Lielās motorikas prasmes: iesaistīšanās sēdus vai stāvus mešanā veicina lielāku muskuļu grupu kustību koordināciju.

Krēmeņa apzināšanās: mācīšanās pielāgot stāju un pozicionēšanos, lai optimizētu mešanu, palīdz attīstīt proprioceptīvo izpratni.

Spēks un kontrole: spējas attīstīšana modulēt spēku, kas tiek izmantots, metot vai ripinot bumbu, pamatojoties uz attālumu un mērķa novietojumu.

Telpiskā apzināšanās: laukuma izkārtojuma izpratne un navigācija, bumbas efektīva pozicionēšana attiecībā pret mērķi un citiem spēlētājiem.

Izturība: atkārtota dalība mešanas un atgūšanas darbībās veicina izturību fiziskām aktivitātēm.

Sensorā regulācija: Bočias spēles atkārtotais un paredzamais raksturs var palīdzēt skolēniem pārvaldīt sensorās jutības, piemēram, taustes vai dzirdes pārstimulāciju.

Taktīlā uztvere: dažāda svāra un tekstūras bumbu turēšana uzlabo jutīgumu un komfortu, izmantojot taustes stimulus.

Vizuālā fokusēšanās un izsekošana: koncentrēšanās uz bumbu, mērķi un citiem spēlētājiem palīdz stiprināt vizuālo izsekošanu un ilgstošu uzmanību.

Dzirdes apstrāde: verbālu norādījumu izpilde vai reaģēšana uz skaņām spēles laikā attīsta dzirdes atšķiršanas un apstrādes prasmes.

Kinestētiskā atgriezeniskā saite: fiziskā atgriezeniskā saite no bumbas mešanas vai ripināšanas palīdz skolēniem apgūt, kā viņu kustības ietekmē rezultātus.

Sensoriski-motorā integrācija: sensoro ievades (redzes, taustes un propriocepcijas) apvienošana ar motoriskajām darbībām uzlabo vispārējo koordināciju un atsaucību.

Novērtēšanas stratēģijas

→ Novērojumu kontrolesaraksts

Novērojumu kontrolesaraksts sociālajām, motoriskajām un komunikācijas prasmēm. Izmantojiet detalizētu kontrolesarakstu, lai izsekotu galvenās prasmes, piemēram, fizisko koordināciju (precīzu mešanu, bumbas kontroli), sociālo mijiedarbību (saīņu ar vienaudžiem, pārmaiņus) un komunikāciju (palīdzības lūgšanu, norādījumu izpildi). Šo kontrolesarakstu var aizpildīt aktivitātes laikā, sniedzot reāllaika atsauksmes par skolēna sniegumu. Tas būs noderīgi, lai novērotu, kā skolēns mijiedarbojas grupas vidē, kas ir svarīgi, lai novērtētu skolēnu ar autisma spektra traucējumiem (AST) sociālo attīstību.

→ Individualizēti progresu portfolio

Progresu portfolio, lai laika gaitā izsekotu individuālajai izaugsmei. Izveidojiet katram skolēnam portfolio, kurā varat dokumentēt viņu darbu un progresu bočijā. Tas var ietvert viņu snieguma videoierakstus, rakstiskas pārdomas vai fotogrāfijas. Tas ļaus izsekot pakāpeniskam progresam, dokumentēt uzlabojumus un noteikt jomas, kurās nepieciešams papildu atbalsts. Portfolio palīdz izveidot personalizētus mācību plānus, pamatojoties uz katra skolēna īpašajām vajadzībām un sasniegumiem.

→ Sociālo prasmju vērtēšanas skalas

SSRS, kas novērtē dažādas sociālās uzvedības, tostarp sadarbību, apliecināšanu un pašregulāciju. SSRS var izmantot, lai novērtētu skolēnu sociālās prasmes, īpaši to, kā viņi mijiedarbojas ar vienaudžiem grupu aktivitāšu, piemēram, boccia, laikā. Skalu var aizpildīt skolotāji, palīgi vai vecāki, pamatojoties uz novērojumiem. Uzsvārs tiek likts uz to, cik labi skolēns iesaistās ar citiem, kas ir ļoti svarīgi grupu sporta veidos, piemēram, boccia.

Vērtēšanas kritēriji



Mērīšanas kritēriji

→ Novērojumu kontrolesaraksts

- Demonstrē pareizu bočas mešanas tehniku
- Gaida savu kārtu bez pamudinājuma
- Uzsāk vai reaģē uz sociālo mijiedarbību
- Izpilda norādījumus ar vai bez atbalsta

→ Individualizēts portfolio

- Bočas snieguma fotoattēli/video (piemēram, skolēns trāpa mērķī vai koordinē darbību ar vienaudžu)
- Piezīmes par jebkādam uzvedības izmaiņām vai sociālo prasmju uzlabojumiem
- Skolēna pašrefleksija vai skolotāja pārdomas par izaicinājumiem un sasniegumiem

→ Sociālo prasmju vērtēšanas skalas

Sadarbība

- Vai skolēns aktivitātes laikā sadarbojas ar citiem?
- Vai skolēns var izteikt savas vajadzības vai vēlmes, piemēram, lūgt kārtu vai norādīt, kad viņam nepieciešama palīdzība?

Pašregulācija

- Vai skolēns var pārvaldīt savas emocijas un uzvedību, ja lietas nenotiek pēc plāna?

→ Funkcionālās uzvedības novērtējums

- Vai skolēns kļūst satraukts, kad ir pienācis laiks gaidīt savu kārtu?
- Kādas stresa pārvarēšanas stratēģijas var palīdzēt viņam saglabāt mieru aktivitātes laikā? Vizuālie materiāli un uzdevumu analīze

1. solis: Izvēlieties boccia bumbu
2. solis: Notēmējiet bumbu mērķī
3. solis: Mest bumbu, izmantojot pareizu tehniku
4. solis: Novērtēt rezultātu (neatkarīgi no tā, vai tas bija veiksmīgs vai nē) un pāriet uz nākamo kārtu.

→ Video modelēšana

- Vai skolēns spēj sekot līdzi video, lai demonstrētu bočas prasmes?
- Vai skolēns uzrāda uzlabojumus tehnikas pielietošanā grupas vidē?

→ Vienaudžu un pašnovērtējums

- Vai jums bija jautri bočas laikā?
- Cik labi jūs sadarbojāties ar saviem komandas biedriem?
- Ko jūs varētu darīt labāk nākamreiz?

→ Skolotāja vērtēšanas prasmes

- Socializācija
- Mijiedarbība ar vienaudžiem bočas laikā.

→ **Komunikācija:** spēja saprast un izpildīt norādījumus.

→ **Ikdienas dzīves prasmes:** spēja ievērot aktivitātes struktūru, pārvaldīt personīgo telpu un pašregulēties.

→ Funkcionālās uzvedības novērtējums

(FAA): FAA, lai izsekotu izaicinošu uzvedību un identificētu izraisītājus. Grupu sporta veidos, piemēram, bočas spēlē, skolēniem ar autisma spektra traucējumiem var būt specifiska uzvedība, kas traucē dalību (piemēram, grūtības gaidīt savu kārtu, satraukums par izmaiņām rutīnā). FAA palīdz identificēt priekšnoteikumus (kas notiek pirms uzvedības), pašu uzvedību un sekas (kas notiek pēc tam). Kad esat identificējis ierosinātājus un reakcijas, varat pielāgot aktivitāti, lai samazinātu traucējumus un veicinātu pozitīvu līdzdalību.

→ Vizuālie palīgīdzekļi un uzdevumu

analīze: uzdevumu analīzes diagrammas un vizuālie palīgīdzekļi, lai sadalītu aktivitātes. Daudziem skolēniem ar autisma spektra traucējumiem ir noderīgas skaidras, soli pa solim sniegtas instrukcijas. Izmantojiet vizuālos palīgīdzekļus, piemēram, uzdevumu analīzes diagrammas, lai sadalītu boccia mazākos, pārvaldāmākos uzdevumos (piemēram, bumbas paņemšana, mērķēšana un mešana).

→ **Video modelēšana:** video modelēšana, lai demonstrētu konkrētas bočas prasmes, lai pareizi attīstītu bočas tehnikas, tostarp mešanu, mērķēšanu un mijiedarbību ar vienaudžiem. Skolēniem ar autisma spektra traucējumiem vizuālas demonstrācijas skatīšanās var padarīt mācīšanos konkrētāku. Pēc video noskatīšanās novērtējiet, cik labi



skolēns var atkārtot darbības grupas vidē. To var izsekot, laika gaitā novērojot prasmju uzlabojumus.

- **Vienaudžu un pašnovērtējums:** izmantojiet vienkāršas pašnovērtējuma veidlapas un vienaudžu atsaukmes, lai novērtētu skolēnu izpratni un iesaistīšanos. Pēc katras bočas nodarbības skolēni var aizpildīt veidlapu, kurā novērtē savu sniegumu un to, cik labi viņi sadarbojās ar citiem. Vienaudži var sniegt arī atsaukmes par komandas darbu un komunikāciju spēles laikā. Tas veicina pašrefleksiju un palīdz novērtēt, kā viņi uztver savu mācību progresu.
- **Skolotāju vērtēšanas skalas:** skolotāju vērtēšanas skalas, piemēram, Vainlenda adaptīvās uzvedības skalas. Skolotāji var izmantot šīs skalas, lai novērtētu skolēna sociālo un adaptīvo uzvedību dažādos kontekstos. Bočas gadījumā skolotāji vērtē uzvedību, kas saistīta ar grupas darbu, fizisko prasmju attīstību un sociālo mijiedarbību. Tas sniedz ieskatu par to, kā skolēns pielāgojas aktivitātei grupas vidē un vai viņam ir nepieciešamas īpašas intervences.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 2

Jaunā laikmeta kērlings skolēniem ar AST

Mērķa grupa	→ 8 - 15 gadus veci skolēni ar autismu → Skolotāji un koordinatori, kas strādā ar autisma spektra traucējumiem
Mācību mērķi	Skolēni būs: → iepazīnušas kērlingu; → koncentrējušās uz kārtas uzņemšanos, sociālo mijiedarbību, emociju regulēšanu, precizitāti un smalko motoriku strukturētā un atbalstošā vidē.
Kompetences	→ Sociālās un emocionālās prasmes – komandas darbs Sadarbības prasmju attīstīšana, sadarbojoties ar vienaudžiem, lai izstrādātu stratēģijas un sasniegtu kopīgus mērķus. → Lielās un smalkās motorikas prasmes Veidot koordināciju starp ķermeņa augšdaļas kustībām un telpisko izpratni spēles laikā.
Mācību scenārijs	Ievads (10 minūtes) Sveiciens un iesildīšanās • Sasveicinieties ar skolēniem, iepazīstiniet ar Jaunā laikmeta kērlinga koncepciju. • Īsi paskaidrojiet spēles mērķi (slidināt akmeņus mērķa zonas virzienā). • Izmantojiet vizuālus līdzekļus, lai parādītu kērlinga akmeņus un mērķa zonu Komandu veidošana: sadaliet skolēnus nelielās komandās (3 - 4 skolēni komandā), lai veicinātu komandas darbu. → Demonstrācija (10 minūtes) Noteikumu skaidrojums: • Izmantojiet vizuālos līdzekļus, lai izklāstītu Jaunā laikmeta kērlinga pamatnoteikumus: • Katra komanda pēc kārtas slidina savus akmeņus. • Mērķis ir nokļūt pēc iespējas tuvāk mērķa centram. Demonstrējiet tehnikas: • Parādiet, kā turēt un slidināt akmeni, uzsverot satvērienu un stāju. • Paskaidrojiet komandas biedru lomu, palīdzot mērķēt un slīdēt.



	→ Vadīta prakse (15 minūtes) Slīdēšanas prakse: • Izveidojiet treniņu laukumu ar mērķi un lieciet katram skolēnam pēc kārtas slidināt savus akmeņus. • Sniedziet individuālu atbalstu, mudinot skolēnus koncentrēties uz savu satvērienu un slīdēšanas tehniku. • Ļaujiet komandās sniegt vienaudžu atsauksmes, lai veicinātu komunikāciju. → Spēles gaita (20 minūtes) Strukturēta spēles gaita • Organizējiet mini turnīru, kurā komandas sacenšas savā starpā. • Izmantojiet taimeri, lai raundi būtu īsi (3–5 minūtes) un uzturētu iesaisti. • Ļaujiet skolēniem mainīt lomas savās komandās (slīdēšana, mērķēšana, uzmundrināšana). → Izmantojiet vizuālo vērtēšanu: izveidojiet vienkāršu vērtēšanas sistēmu, izmantojot baltu tāfeli pārskatāmības labad.
Atsildīšanās un refleksija	→ Sensorā pauze: mudiniet skolēnus veltīt brīdi, lai izmantotu sensoros rīkus, piemēram, stresa bumbiņas. → Grupas diskusija • Sapulciniet skolēnus un palūdziet viņiem dalīties savās pārdomās par spēli. • Kas viņiem patika? • Kā viņi jutās, strādājot komandā? • Ar kādām grūtībām viņi saskārās?
Novērojumi	
→ Sagatavošanās un vide Strukturēta vide • Ievērojiet, vai nodarbības zona ir skaidri iezīmēta ar vizuālām robežām (piemēram, līmlente uz grīdas). • Ievērojiet, vai ir pieejami vizuāli palīglīdzekļi, piemēram, soli pa solim sniegtas instrukcijas, piktogrammas vai taimeri, lai atbalstītu izpratni. Maņu apsvērumi • Meklējiet pielāgojumus, lai mazinātu maņu pārslodzi, piemēram, samazinot skaļus trokšņus, nodrošinot atbilstošu apgaismojumu un nepieciešamības gadījumā nodrošinot trokšņu slāpēšanas austiņas. Inventāra pieejamība • Pārbaudiet, vai Jaunās Paaudzes kērlinga akmeņi ir pielāgoti dažādām fiziskajām spējām un vai skolēniem ir viegli ar tiem rīkoties. • Pārliecinieties, vai viss aprīkojums ir drošs un ieviests mierīgā, paredzamā veidā.	



→ Nodarbības pasniegšana

Skaidra komunikācija

- Ievērojiet, vai instrukcijas ir īsas, tiešas un pastiprinātas ar vizuāliem materiāliem vai demonstrācijām.
- Ievērojiet, vai skolotāji vai asistenti izmanto vizuālus grafikus vai norādījumu kartītes, lai signalizētu par pārejām.

Rutīnas loma: meklējiet konsekventas struktūras pierādījumus, piemēram, iesildīšanos, galveno aktivitāti un atdzišanu, lai radītu paredzamību.

Individuāls atbalsts

- Pārbaudiet, vai nodarbība atbilst dažādām vajadzībām, piemēram, atbalstam vai atpūtas telpām skolēniem, kuri varētu justies pārslogoti.
- Novērojiet, vai skolēni tiek mudināti piedalīties savā komforta līmenī bez spiediena.

Modelēšana un pastiprināšana

- Pirms skolēniem tiek lūgts veikt uzdevumus, vērojiet kustību demonstrācijas un skaidrus piemērus.
- Ievērojiet, kā pozitīvs pastiprinājums (verbāls uzslavējums, uzlīmes, žetoni) tiek izmantots, lai veicinātu iesaistīšanos un apbalvotu sasniegumus.

→ Mijiedarbība un iesaistīšanās

Sociālā mijiedarbība

- Novērojiet, kā tiek veicināts komandas darbs.
- Vai skolēni ir sagrupēti pāros vai grupās, ņemot vērā viņu sociālās vajadzības?
- Meklējiet aktivitātes, kas veicina pārmaiņus uzņemšanos, dalīšanos un komunikāciju, nepieciešamības gadījumā nodrošinot atbalstu.

Iesaistes līmeņi

- Ievērojiet, vai skolēni šķiet ieinteresēti un iesaistīti aktivitātē, vai arī viņi šķiet izklaidīgi, nemierīgi vai neiesaistīti.
- Pievērsiet uzmanību tam, kā instruktors reaģē uz neiesaistīto aktivitāti un vai tiek izmantotas stratēģijas, lai atkārtoti iesaistītu skolēnus.

Uzvedības novērojumi

- Pievērsiet uzmanību frustrācijas, pārmērīgas stimulācijas vai diskomforta pazīmēm un ievērojiet, kā tās tiek risinātas.
- Meklējiet nomierinošas stratēģijas vai pārtraukumus, kas tiek piedāvāti, kad tas ir nepieciešams.

Prasmju attīstība

Fiziskās prasmes

- Novērojiet, kā nodarbība attīsta motoriskās prasmes, piemēram, kontrolētu akmeņu ripināšanu, mērķēšanu un roku-acu koordināciju.
- Pārbaudiet, vai aktivitātes ir pielāgotas individuālajām spējām, nodrošinot izaicinājumus bez frustrācijas.

Kognitīvās un sociālās prasmes

- Pievērsiet uzmanību tam, vai tiek maigi praktizētas problēmu risināšanas prasmes, koncentrēšanās un daudzpakāpju instrukciju ievērošana.



- Meklējiet jebkādu centienus veicināt noteikumu izpratni, komandas darbu un stratēģiju.

Pēcstundas refleksija

Atsauksmes un pārskats

- Izmantojot vizuālos palīgīdzekļus vai vienkāršu valodu, novērojiet, vai tiek pārskatīts apgūtais.
- Pārbaudiet, vai skolēniem tiek dota iespēja mutiski vai neverbāli izteikt savas sajūtas par stundu.

Skolotāja/skolēna attiecības

- Pievērsiet uzmanību tam, kā instruktors mijiedarbojas ar skolēniem — vai viņa tonis, temps un uzvedība atbilst skolēnu vajadzībām? Meklējiet savstarpējas cieņas un sapratnes pazīmes.

Mācīšanas stratēģijas

→ Izprast skolēnu vajadzības

Sensorā jutība

- Ņemiet vērā katra skolēna sensorisko profilu (piemēram, nepatiku pret skaļām skaņām vai spilgtu gaismu).
- Izmantojiet maigas runas norādījumus un nodrošiniet mierīgu un netraucētu vidi.

Rutīna un paredzamība

- ASD skolēniem labi padodas paredzama rutīna. Skaidri un konsekventi izklāstiet nodarbības struktūru.
- Komunikācijas stili: Izmantojiet vizuālos palīgīdzekļus, vienkāršu valodu vai alternatīvas komunikācijas metodes pēc nepieciešamības.

→ Vides sagatavošana

Droša un pieejama telpa: izveidojiet drošu, neslīdošu virsmu ar pietiekami daudz vietas kustībām.

Vizuālas norādes: skaidri atzīmējiet joslas un zonas ar krāsainiem, taustāmiem grīdas marķējumiem, lai vizuāli vadītu skolēnus.

Klusās zonas: nodrošiniet klusu vietu tuvumā skolēniem, kuriem varētu būt nepieciešama sensoriska atpūta.

→ Aprīkojuma pielāgojumi

Viegli akmeņi: izmantojiet Jaunās Paaudzes ķerlinga akmeņus, kas ir vieglāki un vieglāk manevrējami.

Rokturi vai pielāgojumi: piedāvāji modificētus rokturus skolēniem ar smalko motoriku.

Maņu orgāniem draudzīgas funkcijas: apsveriet iespēju izmantot neabrazīvus materiālus un klusinātas krāsas, lai pielāgotos maņu jutīgumam.

Nepieciešamie resursi / materiāli

- **Vieglie akmeņi:** izmantojiet modificētus, vieglus ķerlinga akmeņus ar rokturiem, lai tos būtu vieglāk pārvietot.
- **Stumšanas nūjas:** nodrošiniet stumšanas nūjas skolēniem, kuriem varētu būt grūti saliekties vai kuriem nepieciešams papildu atbalsts koordinācijai.



- **Gludas virsmas paklājini:** izmantojiet pārnēsājamus kērlinga paklājiņus, kas paredzēti spēlēšanai telpās, jo tie ir neslīdoši un droši.
- **Vizuālas norādes:** izmantojiet spilgtas krāsas akmeņus vai pievienojiet taustes marķierus, lai atšķirtu komandas.
- **Trokšņa pārvaldība:** ja atbalss rada problēmas, aprīkojiet telpu ar trokšņa slāpējošiem materiāliem vai nodrošiniet trokšņu slāpēšanas austiņas skolēniem, kas ir jutīgi pret skaņu.
- **Apgaismojums:** nodrošiniet vienmērīgu un neatspīduma apgaismojumu, lai izvairītos no pārmērīgas stimulācijas.

Noteikumu un aprīkojuma pielāgošana

→ Vides pielāgojumi

Klusās zonas

- Izveidojiet klusu zonu tuvumā skolēniem, kuriem varētu būt nepieciešamas sensorās pauzes.

Kontrolēts trokšņa līmenis

- Izmantojiet maigus verbālus norādījumus vai vizuālus signālus svilpju vai skaļu komandu vietā.

Paredzams izkārtojums

- Pārliecinieties, vai kērlinga laukums ir skaidri marķēts un bez liekām norādēm, jo ASD skolēniem bieži vien ir nepieciešama konsekvence.

→ Komunikācijas stratēģijas

Vizuālais atbalsts

- Izmantojiet vizuālus norādījumus, diagrammas vai soli pa solim attēlu kartītes, lai izskaidrotu noteikumus vai paņēmienus.

Skaidra, vienkārša valoda

- Sniedziet kodolīgus norādījumus un pārbaudiet izpratni, atkārtojot vai lūdzot skolēnam pārfrāzēt.

Neverbālā komunikācija

- Izmantojiet žestus vai vizuālus līdzekļus skolēniem, kuriem ir grūtības ar verbāliem norādījumiem.

→ Aprīkojuma pielāgošana

Vieglāki akmeņi

- Nodrošiniet modificētus kērlinga akmeņus ar vieglāku svaru, lai tos būtu vieglāk apstrādāt.

Rāpšanas rīki

- Piedāvājiet pielāgotus stumšanas nūjas vai rokturus labākai satveršanai un kontrolei.

Mērķu variācijas

- Izmantojiet lielākus vai tuvākus mērķus, lai vairotu pārliecību un palielinātu panākumu rādītājus.

→ Uzdevumu pielāgošana

Īsāks ilgums

- Sadaliet aktivitātes mazākos, pārvaldāmākos segmentos, lai saglabātu koncentrēšanos.



Atkārtošana un rutīna

- Atkārtojiet galvenās darbības, lai palīdzētu skolēniem iepazīšanās ar aktivitāti un komforta sajūta.

Progresīvi izaicinājumi

- Pakāpeniski palieliniet grūtības pakāpi, pamatojoties uz individuālo gatavību. Vienaudžu un sociālā mijiedarbība

Draugu sistēmas

- Savienojiet ASD skolēnus ar saprotošiem un atbalstošiem vienaudžiem, kuri var demonstrēt prasmes un veicināt dalību.

Strukturētas sociālās lomas

- Piešķiriet lomas, piemēram, “akmens nolicejs” vai “rezultātu skaitītājs”, lai palīdzētu ASD skolēniem iesaistīties savās komforta zonās.

Pūles svinēšana

- Izmantojiet pozitīvu pastiprinājumu, lai svinētu sasniegumus, ne tikai rezultātus.

→ Sensoriskie apsvērumi

Maņu orgāniem draudzīgi materiāli

- Pārbaudiet, vai ķērlinga aprīkojums ir ērts (piemēram, bez asām malām vai raupjas tekstūras).

Samaziniet pārmērīgu stimulāciju

- Ierobežojiet spilgtas gaismas vai skaļu trokšņu iedarbību aktivitātes zonā.

Proprioceptīvā ievade

- Iekļaujiet iesildīšanās vingrinājumus, kas nodrošina nomierinošu dziļa spiediena ievadi, lai palīdzētu koncentrēties.

Mācīšanas padomi skolotājiem

→ Klases vadība: sagatavojiet strukturētu vidi

Vizuālie grafiki

- Izmantojiet skaidrus, vienkāršus vizuālos materiālus, lai izklāstītu nodarbības plānu (piemēram, iesildīšanās, treniņa metieni, punktu skaitīšana).

Konsekventa rutīna

- Atkārtošana palīdz skolēniem justies droši un izprast cerības.

Skaidras robežas

- Atzīmējiet spēles un gaidīšanas zonas ar vizuāliem norādījumiem (piemēram, konusiem, lenti).

Vienkāršojiet norādījumus

- Izmantojiet īsus un skaidrus teikumus. Izvairieties no sarežģītiem norādījumiem.
- Demonstrējiet prasmes soli pa solim. Izmantojiet modelēšanu, nevis tikai verbālus skaidrojumus.
- Sadaliet uzdevumus pārvaldāmās daļās, piemēram: - Akmens satveršana.
- Mērķēšana uz mērķi.
- Akmens atlaišana.
- Pastipriniet ar vizuāliem palīgīdzekļiem vai video.

→ Sensoriskie apsvērumi

Jūtība pret troksni

- Ķērlinga vide var atbalsoties. Ja nepieciešams, nodrošiniet ausu aizsargus. - Taktilais komforts: Daži skolēni var būt jutīgi pret tekstūrām. Pārliecinieties, ka aprīkojums (akmeņi, stūmēji) ir ērts.



Telpa

- Nodrošiniet skolēniem personisko telpu un izvairieties no pārpildīšanas.

→ Iesaistes metodes

Veiciniet sociālo mijiedarbību

- Veiciniet komandas darbu, izmantojot nelielas, pāru aktivitātes, piemēram, pārmaiņus pabīdot akmeni.
- Izmantojiet sadarbīgu valodu un žestus, lai veidotu biedriskumu.
- Māciet vienkāršas frāzes saziņai spēles laikā (piemēram, "Tava kārta", "Labs metiens").

Izmantojiet pozitīvu pastiprinājumu

- Sviniet panākumus, pat mazus (piemēram, "Lieliski, ka pabīdījāt akmeni taisni!").

→ Pielāgošanās padomi

Pielāgojiet spēli

- Izmantojiet New Age kērlinga aprīkojumu, kas paredzēts pieejamībai:
- Viegli akmeņi vai akmeņi uz lodīšu gultņiem.
- Grūšanas nūjas tiem, kam ir grūtības saliekties vai pietupties.
- Sākumā saīsiniet mērķa attālumu, lai mazinātu neapmierinātību.
- Spēlējiet vienkāršotu spēles versiju, lai koncentrētos uz jautrību un prasmju attīstīšanu.

Veiciet emocionālo regulāciju

- Ieviesiet nomierinošas stratēģijas stresa brīžos (piemēram, dziļa elpošana vai klusas pauzes).
- Identificējiet neapmierinātības izraisītājus (piemēram, gaidīšana gājienos, mērķa netrāpīšana) un proaktīvi tos risināiet.
- Nodrošiniet klusu vietu, ja skolēnam ir nepieciešams laiks pašregulācijai.

Uzraudziet progresu

- Sekojiet līdzi prasmju attīstībai, taču saglabāiet mērķus reālistiskus un elastīgus.
- Svinējiet atskaites punktus, piemēram, pastāvīgu mērķa sasniegšanu vai spēles noteikumu izpratni.
- Regulāri informējiet vecākus vai aprūpētājus par progresu.

Iesaistiet, izmantojot intereses

- Iekļaujiet tēmas vai vizuālos elementus, kas skolēnam patīk (piemēram, iecienītākie varoņi vai krāsas mērķa zonā).
- Saistiet kērlingu ar ikdienas jēdzieniem, ko viņi saprot (piemēram, "stumt kā slīdēt rotaļu mašīnu").

Veidojiet attiecības

- Iepazīstiet katra skolēna vēlmes, izaicinājumus un motivatorus.
- Esiet pacietīgi, iejūtīgi un atvērti savu metožu pielāgošanai.

Aktivitātes piemērs: Mērķa šaušana

- Izvietojiet uz grīdas krāsainas zonas kā mērķus.
- Sākotnēji ļaujiet skolēniem tiekties uz lielākām, vieglāk sasniedzamām zonām.
- Pakāpeniski ieviesiet sarežģītākus mērķus.

Mācību rezultāti

→ Sociālo prasmju attīstība

Uzlabota komunikācija

- Jaunā laikmeta kērlings veicina verbālu un neverbālu komunikāciju starp skolēniem, kas var uzlabot sociālās prasmes. Neatkarīgi no tā, vai tā ir norādījumu izrunāšana, sadarbība ar komandas biedriem vai vienkārši mācīšanās rīkoties pēc kārtas, šī mijiedarbība var palīdzēt



uzlabot skolēnu spēju sazināties ar citiem sociālā kontekstā.

Komandas darbs un sadarbība

- Kērlings ir komandas sporta veids, un tā pielāgošana skolēniem ar autisma spektra traucējumiem uzsver kopīga darba nozīmi. Tas veicina sadarbības sajūtu, mācot skolēniem, kā ievērot grupas stratēģijas, atbalstīt vienu otru un kopīgi svinēt panākumus.

Vienaudžu mijiedarbība

- Strukturēta, bet relaksēta vide var veicināt mijiedarbību ar vienaudžiem, samazinot sociālo izolāciju, ko bieži piedzīvo skolēni ar autisma spektra traucējumiem.

→ Motorisko prasmju attīstība

Lielās motorikas prasmes

- Kērlingam nepieciešamas kustības, piemēram, akmeņu bīdīšana, slaucīšana un līdzsvara uzturēšana. Skolēniem ar autisma spektra traucējumiem šīs aktivitātes var ievērojami uzlabot viņu fizisko koordināciju, muskuļu spēku un līdzsvaru. Fizisko prasību pielāgošana var palīdzēt viņiem veidot pārliecību par savām spējām.

Smalkās motorikas prasmes

Kērlinga akmens satveršana un atlaišana, kā arī citas specializētas kustības, piemēram, slaucīšana, var uzlabot smalko motoriku.

Telpiskā izpratne

- Izpratne par dinamiku, kur mērķēt ar kērlinga akmeni un kā pārvietoties laukuma robežās, palīdz telpiskajā izpratnē, kas ir svarīga daudzām ikdienas dzīves prasmēm.

→ Emocionālā regulēšana

Koncentrēšanās un koncentrēšanās

- Kērlinga būtība prasa, lai spēlētāji koncentrētos uz savām darbībām un komandas biedru darbībām. Tas var būt lielisks veids, kā skolēniem ar autisma spektra traucējumiem praktizēt koncentrēšanās spēju strukturētā vidē.

Panākumu un neveiksmju pārvarēšana

- Spēles laikā skolēni var iemācīties tikt galā gan ar uzvaru, gan zaudējumu, palīdzot viņiem pārvaldīt gan vilšanos, gan prieku drošā un atbalstošā vidē.

Sasnieguma sajūta

- Spēles pabeigšana vai pat konkrētas prasmes apgūšana var sniegt spēcīgu lepnuma sajūtu, veicinot pašapziņas uzlabošanu.

→ Kognitīvo prasmju attīstība

Problēmu risināšana

- Jaunā laikmeta kērlingam ir nepieciešama stratēģija un domāšana uz priekšu, jo spēlētājiem ir jāplāno savi sitieni un jādomā par leņķiem, attālumiem un citiem mainīgajiem lielumiem. Tas var palīdzēt uzlabot kognitīvās prasmes, tostarp plānošanu, atmiņu un problēmu risināšanu.

→ Norādījumu ievērošana

- Daudziem skolēniem ar autisma spektra traucējumiem (AST) patīk vide, kurā viņi var ievērot skaidrus, strukturētus norādījumus. Kērlingu var sadalīt skaidros, sasniedzamos soļos, tādējādi šiem skolēniem ir vieglāk saprast un piedalīties.

Palielināta fiziskā aktivitāte. Vingrinājumu veicināšana.

- Regulāra dalība adaptīvos sporta veidos, piemēram, Jaunā laikmeta kērlingā, veicina fizisko veselību un fizisko sagatavotību, kas bieži vien ir skolēnu ar AST problēma. Šīs aktivitātes palīdz cīnīties pret mazkustīgu dzīvesveidu un uzlabo vispārējo veselību.

Iesaistīšanās sportā



- Fiziskās aktivitātes arī palīdz mazināt stresu un trauksmi, kas ir īpaši noderīgi daudziem skolēniem ar AST, kuri piedzīvo paaugstinātu stresu.

→ Pašpārstāvība un neatkarība

Pašapziņas veidošana

- Skolēni attīsta neatkarības sajūtu, apgūstot spēles noteikumus, izpildot sitienus un sadarbojoties ar citiem. Pakāpeniska prasmju apgūšana veicina pašapziņu, kas var tikt izmantota arī citās dzīves jomās.

Lēmumu pieņemšana

- Spēles struktūra ļauj skolēniem pašiem pieņemt lēmumus, piemēram, kur novietot akmeni vai kā sazināties ar komandas biedriem. Tas veicina autonomiju un lēmumu pieņemšanas spējas.

→ Iekļaušana un sociālā pieņemšana

Integrācija plašākā skolas kopienā

- Jaunā laikmeta ķērlings piedāvā iekļaušanas iespējas, ļaujot skolēniem ar autisma spektra traucējumiem (AST) mijiedarboties ar vienaudžiem, kuri, iespējams, nepieder pie viņu sociālās pamatgrupas. Tas var palīdzēt nojaukt barjeras un mazināt stigmatizāciju.

Vienaudžu mentorings

- Vecāki vai pieredzējušāki skolēni var tikt savienoti pārī ar tiem, kuri ir jaunāki šajā sporta veidā, veicinot atbildības sajūtu un empātiju, kā arī atbalstošu kopienas vidi.

Kvalitatīvas atgriezeniskās saites kritēriji

→ Iesaistīšanās un līdzdalība

Indikatori

- Komentāri par entuziasma vai intereses līmeni nodarbību laikā (piemēram, "Man patīk spēlēties; tā ir mana mīļākā nodarbe").
- Novērojumi par paaugstinātu vēlmi pēc kārtas piedalīties grupu aktivitātēs.
- Brīvprātīgas iesaistīšanās biežums salīdzinājumā ar mudinātu dalību.

→ Sociālā mijiedarbība un komunikācija

Indikatori

- Ziņojumi vai novērojumi par uzlabotu vienaudžu mijiedarbību (piemēram, vairāk verbālu apmaiņu, kooperatīvas spēles vai komandas darbs).
- Mazākas trauksmes gadījumi grupu vidē (piemēram, "Viņš vairs nešķiet tik noraizējies par tuvošanos citiem").
- Skolotāju vai vecāku atsauksmes par izmaiņām skolēnu mijiedarbībā ārpus ķērlinga nodarbībām.

→ Emocionālā regulēšana un labsajūta

Indikatori

- Novērotas vai ziņotas izmaiņas frustrācijas pārvaldībā, piemēram, mazāk emocionālu sabrukumu, saskaroties ar izaicinājumiem.
- Verbālas vai neverbālas laimes vai lepnuma izpausmes (piemēram, smaidi, svinīgi žesti vai tādi apgalvojumi kā "Es to izdarīju!").

→ Prasmju attīstības rādītāji

- Komentāri par jaunu prasmju apguvi vai praktizēšanu (piemēram, spēles noteikumu vai stratēģiju izpratne).
- Novēroti motorās koordinācijas un līdzsvara uzlabojumi ķērlinga aktivitāšu laikā.
- Atsauksmes par kognitīvajām prasmēm, piemēram, plānošanu, koncentrēšanos vai



problēmu risināšanu, ko izmanto spēlē.

→ **Labbūtības un vēlmju rādītāji**

- Dalībnieku mutiski apgalvojumi, piemēram, "Tas ir jautri" vai "Es gribu spēlēt vēlreiz".
- Izvēles brīvajā laikā nodarboties ar ķērlingu, nevis ar citām pieejamajām aktivitātēm.
- Skolotājs vai vecāks ziņo, ka skolēni jautā par programmu ārpus plānotajām nodarbībām.

→ **Programmas pielāgojamība**

Rādītāji

- Dalībnieku atsauksmes par instrukciju vai modifikāciju pieejamību (piemēram, "Ir viegli saprast, kas jādara").
- Novērojumi par dalībnieku veiksmīgu pielāgošanos aprīkojumam vai pielāgotai spēlei.
- Skolēnu, vecāku vai skolotāju sniegtie ieteikumi uzlabojumiem (piemēram, "Vai mums varētu būt krāsaināki marķieri mērķēšanai?").

→ **Ieinteresēto personu atsauksmes**

Skolotāji: atzīmētās atšķirības klases uzvedībā, piemēram, labāka sadarbība vai koncentrēšanās.

Vecāki: komentāri par uzvedību mājās, kas atspoguļo paaugstinātu pārliecību vai aizrautību par ķērlingu.

Komentāri

- Novērojumi par to, cik labi aktivitātes atbilst dalībnieku vajadzībām un interesēm. Atsauksmju vākšana - Metodes: - Intervijas (individuālas vai grupu diskusijas).
- Novērojumu piezīmes no instruktoriem vai koordinatoriem.
- Atsauksmju veidlapas skolotājiem, vecākiem un vecākajiem skolēniem.

Attīstītās prasmes / kompetences

→ **Fizisko un motorisko prasmju attīstība**

Roku-acu koordinācija: spēlētāji iemācās precīzi notēmēt un atlaist akmeni.

Lielās motorikas prasmes: akmens grūšana iesaista lielas muskuļu grupas un uzlabo spēku un līdzsvaru.

Smalkās motorikas prasmes: precīzas kustības akmens ievietošanas laikā uzlabo kontroli un veiklību.

→ **Kognitīvās prasmes**

Problēmu risināšana: izlemšana par to, cik lielu spēku pielietot un kur mērķēt, veicina stratēģisko domāšanu.

Plānošana un organizēšana: spēles noteikumu izpratne un stratēģijas izstrāde māca secības plānošanu.

Koncentrēšanās un uzmanība: koncentrēšanās saglabāšana visas spēles laikā palīdz uzlabot uzmanības noturību.

→ **Sociālās un komunikācijas prasmes**

Spēļu maiņa: strukturēta spēle veicina izpratni par spēļu maiņu un pacietīgu gaidīšanu.

Komandas darbs: sadarbība komandas spēļu laikā veicina kooperatīvu uzvedību un kopīgu mērķu sasniegšanu.

Ekspresīvā komunikācija: spēlētāji praktizē verbālo un neverbālo komunikāciju, lai apspriestu stratēģijas un svinētu panākumus.

→ **Emocionālā attīstība**



Noturība: uzvaru un zaudējumu pārvaldīšana sniedz iespējas tikt galā ar emocijām.

Pašregulācija: nomierinošā, atkārtotā akmens slīdēšanas kustība var palīdzēt regulēt maņu vajadzības.

Pašapziņas veidošana: panākumi strukturētā aktivitātē veicina gandarījuma sajūtu.

→ **Sensorā apstrāde**

Taktilā iesaiste: aprīkojuma apstrāde nodrošina labvēlīgu sensoru ievadi.

Vizuālā izsekošana

- Akmens kustības vērošana palīdz vizuāli koncentrēties un apstrādāt informāciju.
- Kontrolēta sensorā vide: Spēles strukturētais raksturs samazina pārmērīgu stimulāciju, padarot to pieejamāku.

→ **Neatkarība un atbildība**

Pašuzsākta darbība: skolēni iemācās uzņemties atbildību par savām kustībām, veidojot neatkarību.

Noteikumu ievērošana: vienkāršu, konsekventu noteikumu ievērošana.

Novērtēšanas kritēriji

→ **Definēt skaidrus un konkrētus mācību rezultātus**

- Saskaņot mācību rezultātus ar fiziskajām, sociālajām un kognitīvajām prasmēm, kas attīstītas ķerlinga programmā:

→ **Fiziskās prasmes**

- Koordinācija, līdzsvars, precizitāte un spēks.

→ **Sociālās prasmes**

- Spēles maiņa, komandas darbs un komunikācija.

→ **Kognitīvās prasmes**

- Koncentrēšanās, lēmumu pieņemšana un stratēģijas izstrāde.

→ **Emocionālā regulēšana**

- Uztraukuma vai vilšanās pārvaldīšana spēles laikā.

→ **Individuāli vērtēšanas plāni**

- Pielāgot vērtējumus individuālajām vajadzībām, iekļaujot - individualizētus izglītības plāna mērķus.

→ **Galvenie apsvērumi**

- Izmantot vienkāršas, skaidras instrukcijas.
- Piedāvāt elastību prasmju demonstrēšanā (piemēram, verbāli skaidrojumi, vizuālie palīglīdzekļi).

→ **Iekļaujiet multimodālus vērtēšanas rīkus**

→ **Novērojumos balstīta vērtēšana**

- Vērojiet līdzdalību, piepūli un prieku.
- Izmantojiet kontrolesarakstu vai rubriku, lai izsekotu novērojamu uzvedību (piemēram, koncentrēšanās saglabāšana, metiena izpilde, gaidīšana kārtai).

→ **Uzdevumu analīze**

- Sadaliet ķerlinga aktivitātes mazākos soļos (piemēram, stāja, slīdēšana un atlaišana).
- Novērtējiet katra soļa apgūšanu individuāli.

→ **Skolēnu pašnovērtējums**

- Nodrošiniet vizuālus vai taustes rīkus (piemēram, smaidošas sejiņas, krāsainas kartītes), lai palīdzētu skolēniem norādīt savas sajūtas par savu sniegumu vai pārliecību par prasmēm.



Veiciniet strukturētus vienaudžu novērojumus grupu aktivitāšu laikā, lai attīstītu sociālās prasmes un novērtētu komandas darbu.

→ **Izmantojiet vizuālos un taustes līdzekļus**

- Izmantojiet vizuālus grafikus, lai iezīmētu nodarbību un veiksmes kritērijus.
- Nodrošiniet taustes marķierus pozicionēšanai metienu vai treniņu laikā.
- Iekļaujiet atlīdzības sistēmas, piemēram, žetonu tāfeles vai tūlītēju pozitīvu pastiprinājumu.

→ **Progresu uzraudzība**

- Īstermiņa mērķi — sekojiet līdzi nelieliem, sasniedzamiem mērķiem (piemēram, treniņa pabeigšana, neizejot no zonas, mērķa akmens trāpīšana).
- Ilgtermiņa mērķi — novērtējiet kumulatīvās prasmes, piemēram, dalību pilnā spēlē, sadarbību ar partneri vai pamatstratēģiju pielietošanu.
- Datu vākšana — uzturiet žurnālus ar datuma zīmogiem par katra skolēna progresu.
- Reģistrējiet rādītājus, piemēram, veiksmīgus metienus vai sadarbības darbības.





5. nodaļa

Motivācijas veicināšana skolēniem ar autisma spektra traucējumiem sporta stundās

VGV | VALMIERAS
GAUJAS KRĀSTA
VIDUSSKOLA
ATTĪSTĪBAS CENTRS



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Anotācija

Lai veicinātu skolēnu ar autiska spektra traucējumiem (AST) motivāciju sporta stundās, ir jāizprot viņu unikālās vajadzības, intereses un izaicinājumi. Lūk, praktiskas stratēģijas:

1. Izveidojiet paredzamu un strukturētu vidi

- Izmantojiet vizuālus grafikus: Nodrošini vizuālu grafiku vai darba kārtību sporta stundai, lai skolēni zinātu, ko sagaidīt.
- Saglabāji konsekvenci: Saglabāji rutīnas un konsekventus norādījumus, lai mazinātu trauksmi.
- Piemērs: “Iesildīšanās → 1. aktivitāte → 2. aktivitāte → Atvsildīšanās.” (izmantojiet Kanban dēli)*

2. Piedāvāji izvēles iespējas

- Ļāji skolēniem izvēlēties starp aktivitātēm, aprīkojumu vai uzdevumiem. Tas veicina autonomiju un iesaistīšanos.
- Piemērs: “Vai vēlaties izmantot sarkano vai zilo bumbu?”

3. Pielāgoji aktivitātes skolēnu ar AST interesēm

- Iekļāji skolēnu iecienītākās tēmas, tēlus vai vaļaspriekus sporta aktivitātēs. Izveidoji spēles, kas rezonē ar viņu personīgajām interesēm, lai rosinātu aizrautību.
- Piemērs: Izmantoji supervaroņu tēmu šķēršļu joslām vai iekļāji dzīvniekus kustību spēlēs.

4. Izmantoji pozitīvu pastiprinājumu

- Sniedziet tūlītēju un konkrētu uzslavu par piepūli un sasniegumiem. Ja nepieciešams, izmantoji taustāmas atlīdzības (uzlīmes, žetonus vai pārtraukumus), lai pastiprinātu dalību.
- Piemērs: “Lieliski, ka aizskrējāt līdz konusam!”

5. Sadaliet aktivitātes mazākos soļos

- Vienkāršoji uzdevumus, sadalot tos mazākos, sasniedzamos soļos. Atzīmēji panākumus katrā solī, lai uzturētu augstu motivāciju.
- Piemērs: Tā vietā, lai teiktu: “Skrieniet līdz konusam, paņemiet bumbu un metiet to”, vadiet viņus soli pa solim: 1. Skrien līdz konusam, 2. Paņem bumbu, 3. Met bumbu.



6. Izmantojiet vizuālos materiālus

- Nodrošiniet vizuālus norādījumus, piemēram, attēlu kartītes vai plakātus, lai izskaidrotu noteikumus vai demonstrētu kustības. Izmantojiet krāsas, lai instrukcijas būtu skaidrākas.

7. Iekļaujiet sensori draudzīgus pielāgojumus

- Nodrošiniet sensoros materiālus, piemēram, smaguma vestes, trokšņu slāpēšanas austiņas vai sensorus pārtraukumus skolēniem, kuri varētu justies pārslogoti.
- Izvēlieties klusākas, mazāk pārpildītas vietas aktivitātēm, ja skolēni ir jutīgi pret troksni vai lielām grupām.

8. Koncentrējieties uz individuālajām stiprajām pusēm

- Atpazīstiet un attīstiet katra skolēna stiprās puses.
- Piemērs: Ja skolēns izdodas labi noturēt līdzsvaru, stundā iekļaujiet līdzsvara vingrinājumus.
- Izceliet skolēna progresu, lai vairotu pārliecību un motivāciju.

9. Padariet aktivitātes par sadarbības aktivitātēm

- Izmantojiet draugu sistēmas vai grupu aktivitātes, lai veicinātu sociālo mijiedarbību un komandas darbu.
- Sadaliet skolēnus pāros ar vienaudžiem, kuri ir pacietīgi un atbalstoši, vai piešķiriet konkrētas lomas grupu spēlēs (piemēram, rezultātu skaitītājs, aprikojuma palīgs).

10. Izmantojiet tehnoloģijas un vizuālos medijus

- Ieviesiet uz kustībām balstītas videospēles vai lietotnes, kas saistošā veidā veicina fiziskās aktivitātes.
- Izmantojiet video, lai modelētu aktivitātes pirms skolēnu dalības.

11. Nodrošiniet kustību pārtraukumus

- Piedāvājiēt īsus pārtraukumus starp uzdevumiem, lai novērstu nogurumu vai neapmierinātību.
- Pāreju laikā iekļaujiet nomierinošas aktivitātes, piemēram, stiepšanās vai elpošanas vingrinājumus.

12. Izvirziet reālistiskus mērķus

- Izvirziet mazus, sasniedzamus mērķus, kas atbilst katra skolēna spējām. Pakāpeniski palieliniet grūtības pakāpi, kad skolēns iegūst pārliecību.



→ Piemērs: “Šodien mēģināsim vienreiz iemest bumbu grozā.”

13. Slavējiet dalību, ne tikai sniegumu

- Uzslavējiet pūles un vēlmi mēģināt, pat ja skolēns neveic uzdevumu perfekti.
- Mudiniet skolēnus koncentrēties uz pozitīvu līdzdalību, nevis sacensību.

14. Veidojiet iekļaujošu atmosfēru

- Izmantojiet aktivitātes, kuras var pielāgot dažādiem prasmju līmeņiem, lai nodrošinātu, ka ikviens var piedalīties.
- Izvairieties no pārāk konkurējošām aktivitātēm; tā vietā koncentrējieties uz sadarbības aktivitātēm.

15. Iesaistiet vecākus vai aprūpētājus

- Dalieties ar informāciju par sporta stundām ar vecākiem vai aprūpētājiem.
- Mudiniet viņus apspriest aktivitātes mājās, lai radītu pazīstamību un aizrautību.

Apvienojot struktūru, izvēli un personalizētu atbalstu, skolotājs var izveidot sporta vidi, kas mudina skolēnus ar AST iesaistīties, izklaidēties un attīstīt fiziskās prasmes savā tempā. *Kanban dēļa izmantošana sporta stundās var būt efektīvs veids, kā vizuāli organizēt stundu un nodrošināt skaidru, soli pa solim struktūru skolēniem ar AST. Šeit ir praktisks ceļvedis tā ieviešanai:

Kanban dēlis ir vizuāls rīks, kas sadala uzdevumus kategorijās, piemēram:

- **Darāmie uzdevumi:** Aktivitātes, kas ir plānotas stundā.
- **Šobrīd:** Aktivitātes, ko šobrīd veic.
- **Pabeigts:** Pabeigtās aktivitātes.

Šī sistēma palīdz skolēniem redzēt uzdevumu progresu un saprast, ko sagaidīt tālāk, kas ir īpaši noderīgi tiem, kuriem ir nepieciešama paredzamība un vizuāls atbalsts.

Mācību scenārijs un ieviešanas plāns – 1

Badmintons skolēniem ar AST

Vispārīgi	Šī nodarbība ir paredzēta skolēniem ar AST, lai iepazīstinātu ar badmintonu un praktizētu to strukturētā, sensoriski draudzīgā un iekļaujošā veidā. Galvenais mērķis ir uzlabot fizisko koordināciju, sociālo mijiedarbību, koncentrēšanās spējas un komandas darbu drošā un patīkamā vidē. Nodarbībā tiks izmantoti skaidri norādījumi, vizuālie materiāli, sensoriskie apsvērumi un individuālas stratēģijas, lai atbalstītu katru skolēnu.
Mērķa grupa	Skolēni ar AST 5.-9.klase
Mācību mērķi	Nodarbības beigās skolēni spēs: → Demonstrēt badmintona pamatprasmes, piemēram, servi, sitienus un pārvietošanos laukumā. → Piedalīties dubult spēlēs ar vienaudžiem, izmantojot kārtu uzņemšanos un komunikācijas prasmes. → Sekot norādījumiem un izprast badmintona pamatnoteikumus. → Pašregulēt emocijas un pārvaldīt neapmierinātību. → Izjust sasnieguma sajūtu un uzlabotu pārliecību, veiksmīgi piedaloties.
Nepieciešamie materiāli	→ Badmintona raketes (atbilstoši izmēri skolēniem) → Volāni (viegli plastmasas volāni, lai atvieglotu spēlēšanu) → Konusi vai marķieri robežu noteikšanai → Mīksti paklājini vai polsterētas zonas (drošībai fizisko aktivitāšu laikā) → Vizuālie palīglīdzekļi (plakāti ar vienkāršām soli pa solim sniegtām instrukcijām) → Taimeris strukturētiem intervāliem → Mūzika (nomierinoša vai uzmundrinoša, atkarībā no skolēnu vēlmēm) → Komunikācijas rīki (piemēram, komunikācijas tāfeles, vizuālie taimeri vai elektroniskas ierīces) → Trokšņus slāpējošas austiņas (kam nepieciešams)
Apgūstamās kompetences prasmes	→ Fiziskās kompetences: • Motoriskā koordinācija un kontrole - raketes satveršanas, serves izpildes un bumbiņas sitiena apgūšana palīdz uzlabot smalko un lielo motoriku. Attīstot spēju pārvietoties pa laukumu, kontrolēt raketi un sekot bumbiņas kustībai, tiek uzlabota roku un acu koordinācija. • Līdzsvars un veiklība - pamata kāju darbs (sānosolji, kustība uz priekšu un atpakaļ) palīdz skolēniem uzlabot līdzsvaru un veiklību. • Telpiskā izpratne - izpratne par laukuma robežām un pozicionēšanos laukumā uzlabos skolēnu spēju pārvietoties attiecībā pret apkārtējo telpu.



→ **Sociālās** kompetences:

- Komandas darbs un sadarbība - aktivitātes ar partneri vai mazās grupās mudina skolēnus strādāt kopā, dalīties laukumā, mainīties un sazināties ar vienaudžiem.

Spēlējot sadarbībā, skolēni iemācīsies iesaistīties kopīgās aktivitātēs un praktizēt savu maiņu.

- Komunikācijas prasmes - skolēni praktizēs verbālo un neverbālo komunikāciju (žestus, acu kontaktu un, iespējams, vārdus vai zīmes), lai spēles laikā mijiedarbotos ar saviem vienaudžiem.

Vajadzības gadījumā viņi var izmantot arī saziņas ierīces vai tāfeles, uzlabojot savu spēju izpausties.

- Sociālā mijiedarbība - veicina sociālo saikni un draudzību, veicot kopīgus uzdevumus (piemēram, palīdzot vienaudžiem trenēties vai kopīgi svinot mazus panākumus).

→ **Kognitīvās** kompetences:

- Uzmanība un koncentrēšanās - ar strukturētu aktivitāšu un skaidru, konsekventu rutīnu palīdzību skolēni praktizē koncentrēšanos uz veicamo uzdevumu (piemēram, sitot bumbu vai pārvietojoties uz pareizo vietu).

Vizuālu taimeru vai norāžu izmantošana palīdz viņiem izprast laika ierobežojumus un pārvaldīt savu uzmanību.

- Problēmu risināšana un stratēģija – skolēni izstrādā stratēģijas, kā sist bumbu pāri tīklam un pozicionēties laukumā.

Kognitīvais uzdevums plānot nākamo sitienu vai paredzēt bumbiņas virzienu veicina kritisko domāšanu.

→ **Emocionālās** kompetences:

- Pašregulācija - skolēni praktizēsies emociju pārvaldīšanā spēles laikā, piemēram, neapmierinātībā, ja netrāpa metiens, vai sajūsmā, ja gūst panākumus.

Izmantojot vizuālus vai verbālus norādījumus, skolēnus var mudināt atpazīt un izteikt savas jūtas atbilstošā veidā.

- Pašapziņa un pašcieņa - pozitīvs pastiprinājums un panākumi uzdevumu (pat mazu) izpildē palīdzēs skolēniem attīstīt sasniegumu un pārliecības sajūtu.

Mudinot dalību komandas uzdevumos un vienaudžu atzinību, tiek veicināta pašcieņa.

- Noturība - skolēni iemācās neatlaidīgi turpināt darbu pat tad, ja saskaras ar izaicinājumiem (piemēram, ne perfekti trāpa pa bumbu). Tas veido noturību un izaugsmes domāšanas veidu.

→ **Sensorās** kompetences:

- Sensorā apstrāde un regulēšana - nodarbībā ir iekļautas sensoriski



	draudzīgas pielāgošanas, palīdzot skolēniem ar sensoru jutību justies ērti un iesaistīties. Skolēni var iemācīties pielāgoties dažādām sensorām lietām (piemēram, bumbiņas sitiena skaņai pret raketī) un attiecīgi regulēt savas emocionālās reakcijas. • Pašaizstāvība sensoro vajadzību apmierināšanā - skolēni var attīstīt spēju atpazīt, kad viņus pārņem sensorās vajadzības, un paziņot par savām vajadzībām (piemēram, lūgt pārtraukumu vai izmantot trokšņus slāpējošas austiņas). → Funkcionālās kompetences: • Uzdevumu pārvaldība - ievērojot strukturētas rutīnas (piemēram, iesildīšanās, prasmju attīstīšana, spēle), skolēni praktizē norādījumu ievērošanu un uzdevumu savlaicīgu izpildi. • Laika apzināšanās - taimera vai skaidru vizuālu norāžu izmantošana palīdz skolēniem saprast, cik daudz laika viņiem ir katrai aktivitātei, uzlabojot viņu laika pārvaldības prasmes. → Dzīves prasmju kompetences: • Noteikumu un godīgas spēles ievērošana - badmintona pamatnoteikumu apguve (piemēram, kārtas uzņemšana, drošība spēles laikā, personīgās telpas ievērošana) palīdz skolēniem attīstīt cieņu pret strukturētu vidi un sociālajām normām. • Iekļaušana un piederība - koncentrēšanās uz iekļaujošu spēli un sadarbību palīdz skolēniem saprast iekļaušanas, taisnīguma un piederības grupai nozīmi.
Stundas plāns	1. Iesildīšanās (7 minūtes) Mērķis: sagatavot ķermeni fiziskām aktivitātēm un palīdzēt skolēniem regulēt sensoriskos signālus. Aktivitāte: • Sāciet ar stiepšanās vingrinājumiem (fonā var būt mūzika). Iekļaujiet vingrinājumus, piemēram, roku vēzienus, kāju stiepšanu vai lēnu skriešanu, plecu apļošanu, palēcieniem, izklupieniem. • Izmantojiet vizuālus norādījumus, lai vadītu katru kustību (parādiet attēlus ar tādām darbībām kā stiepšanās, lēkšana). • Izmantojiet vizuālu taimeri, lai parādītu, kad iesildīšanās ir pabeigta. • Mudiniet skolēnus saskaņot savas kustības ar mūzikas ritmu, lai uzlabotu motorisko koordināciju. Sensoriskie apsvērumi: izvairieties no pārspīlētām skaņām un vizuāliem elementiem; izvēlieties nomierinošu mūziku, kas nav pārāk stimulējoša. 2. Ievads badmintonā (5 minūtes) Mērķis: iepazīstināt ar badmintona spēles pamatprasmēm un drošības



noteikumiem.

Aktivitāte:

- Parādiet īsu video vai vienkāršas badmintona spēles demonstrāciju.
- Iepazīstiniet ar galvenajām sastāvdaļām: raketi, badmintona bumbiņu un laukuma robežām.
- Izskaidrojiet noteikumus, izmantojot vienkāršu valodu un vizuālos palīg līdzekļus (piemēram, "sitiet badmintona bumbiņu pāri tīklam").
- Uzsveriet drošību: "Raketes ir paredzētas bumbiņu, nevis cilvēku sišanai."

Sensoriskie apsvērumi: izvairieties no pārstimulēšanas ar vizuālajiem palīg līdzekļiem, saglabājiet instrukcijas vienkāršas un pārbaudiet, vai skolēni tās saprot.

3. Prasmju attīstīšana (10 minūtes)

Mērķis: iemācīt badmintona pamatprasmes: satvērienu, servi un bumbiņas sitienu.

Aktivitāte:

- Satvēriena prakse: Parādiet, kā turēt raketi ar "rokasspiediena" satvērienu. Ļaujiet skolēniem vingrināties, dažas sekundes turot raketi.
- Serva prakse: Demonstrējiet, kā servēt zem rokas. Izmantojiet vizuālu norādi (piemēram, attēlu, kurā redzama darbība), lai nostiprinātu soļus.
- Bumbas sitiens: Lieciet skolēniem vingrināties maigi sist bumbiņu gaisā vai pret sienu.
- Kāju darbs: Iemāciet pamata kustības pa laukumu, izmantojot vizuālus marķierus (konusus), lai parādītu, kur pārvietoties. Sāciet ar vienkāršiem sānu soļiem.

Sensoriskie apsvērumi: izmantojiet mīkstas bumbiņas un pārliedziniet, ka telpa nav pārāk pārpildīta, dodot katram skolēnam pietiekami daudz vietas, lai vingrinātos.

Pozitīva pastiprināšana: izmantojiet uzslavas vai atlīdzības sistēmu (uzlīmes, žetoni) par veiksmīgiem mēģinājumiem, lai cik mazi tie būtu.

4. Strukturēta aktivitāte/spēle pāros (12 minūtes)

Mērķis: veicināt sociālo mijiedarbību un komandas darbu, vienlaikus praktizējot badmintona prasmes.

Aktivitāte:

- Sadaliet skolēnus pāros, pamatojoties uz līdzīgām spējām vai interesēm.
- Uzdodiet vienkāršus, strukturētus uzdevumus (piemēram, viens skolēns servē, otrs atdod bumbiņu).
- Skolēniem ar sensoru jutīgumu izmantojiet austiņas vai ausu aizbāžņus, lai samazinātu troksni, vai nepieciešamības gadījumā paredziet pārtraukumus.



	• Nodrošiniet, lai skolēni saprastu kārtas uzņemšanas procesu (vizuāls taimeris vai atpakaļskaitīšana katra skolēna kārtai). • Veiciniet verbālu vai neverbālu komunikāciju, piemēram, sakot "Tava kārta!" vai izmantojot žestus. Sensoriski apsvērumi: pārliecinieties, ka trokšņa līmenis, apgaismojums un telpa ir pielāgoti individuālajām vēlmēm (nomierinoši vai stimulējoši). 5. Atsildīšanās un refleksija (6 minūtes) Mērķis: palīdzēt skolēniem nomierināties un pārdomāt savu mācību pieredzi. Aktivitāte: • Vadiet atsildīšanās procesu (viegla stiepšanās, lēna iešana). • Atvēliet dažas minūtes, lai pārrunātu nodarbību. Izmantojiet vizuālu pārdomu tāfeli, kur skolēni var norādīt uz tādiem simboliem kā "Priecīgs", "Lieliski" vai "Labi". • Skolēniem, kuri neprot runāt vai kuriem ir ierobežotas komunikācijas prasmes, izmantojiet komunikācijas ierīci vai karti, lai izteiktu sajūtas. • Mudiniet skolēnus sniegt pozitīvas atsauksmes saviem vienaudžiem (piemēram, "Labs darbs!" vai "Malacis!"). Sensoriskie apsvērumi: nodrošiniet nomierinošo zonu klusu un relaksējošu, ja iespējams, ar maigu apgaismojumu.
Diferencēšana un individualizēts atbalsts	→ Vizuālie palīgglīdzekļi: Izmantojiet skaidrus vizuālus norādījumus (attēlus, video, soli pa solim sniegtas instrukcijas) skolēniem, kuriem vizuālā mācīšanās ir noderīga. → Vienaudžu atbalsts: Savienojiet skolēnus ar atbalstošiem vienaudžiem, lai nodrošinātu pozitīvu mijiedarbību. → Komunikācijas atbalsts: Nodrošiniet komunikācijas tāfeles, zīmju valodu vai papildinošas ierīces skolēniem ar komunikācijas grūtībām. → Sensorā pielāgošana: Pielāgojiet vidi atbilstoši skolēnu sensorajām vajadzībām (piemēram, apgaismojums, trokšņa līmenis, fiziskā telpa). → Elastība: Ja nepieciešams, ļaujiet pārtraukumus un nodrošiniet elastīgus laika ierobežojumus aktivitātēm, lai izvairītos no vilšanās. → Pozitīva pastiprināšana: Izmantojiet atlīdzības sistēmu, lai veicinātu dalību, uzslavētu centienus un atzīmētu sasniegumus.
Motivēšanas stratēģijas	Lai motivētu skolēnus ar AST badmintona stundās, ir jārada pozitīva, strukturēta un saistoša vide, kurā tiek ņemtas vērā viņu individuālās vajadzības un vēlmēs. Efektīvas stratēģijas motivācijas veicināšanai: 1. Izmantojiet skaidru, pozitīvu pastiprinājumu → Uzslavējiet centienus, ne tikai rezultātus: Piedāvāiet īpašu uzslavu par maziem sasniegumiem, piemēram, "Lieliski, ka turi raketi!" vai "Labs mēģinājums ar servi!". Tas palīdz veidot pārliecību un mudina turpināt centienus, pat ja uzdevums ir grūts. → Atalgojuma sistēma:



leviesiet atalgojuma sistēmu (piemēram, uzlīmes, žetonus vai punktu tabulu), lai atzīmētu progresu. Atalgojumu var izmantot par konkrētu mērķu sasniegšanu, piemēram, noteikta skaita veiksmīgu servju izpildīšanu vai praktizēšanos noteiktu laiku.

→ Tūlītēja atgriezeniskā saite:

Sniedziet tūlītēju un konsekventu pozitīvu atgriezenisko saiti, lai atzīmētu skolēna centienus un progresu. Piemēram, "Tev ļoti labi veicās, saglabājot koncentrēšanos visas iesildīšanās laikā!"

2. Padariet nodarbību jautru un saistošu

→ Iekļaujiet rotaļīgumu:

Pievienojiet jautrus elementus, piemēram, spēļu vai izaicinājumu izveidi, lai padarītu nodarbību patīkamāku. Piemēram, skolēni var piedalīties "bumbiņas izaicinājumā", kurā viņi noteiktu laiku mēģina trāpīt pa bumbiņu gaisā.

→ Aktivitāšu daudzveidība:

Saglabājiēt stundas dinamiku, piedāvājot dažādas aktivitātes, piemēram, individuālus treniņus (piemēram, serves), darbu pāros vai spēles mazās grupās. Šī daudzveidība palīdz noturēt uzmanību un nodrošina skolēnu iesaistīšanos.

→ Mūzikas iekļaušana:

Izmantojiēt mūziku, lai radītu enerģisku un jautru atmosfēru. Nomierinošu mūziku var izmantot iesildīšanās vai atsildīšanās laikā, savukārt dzīvespriecīga mūzika var palīdzēt skolēniem aktivizēties treniņu vai komandu izaicinājumu laikā.

→ Draudzīgu sacensību ieviešana:

Veselīgas, nepretenciozas sacensības (piemēram, kurš var trāpīt pa bumbiņu visvairāk reižu pēc kārtas) var motivēt skolēnus un pievienot stundai aizrautību. Nodrošiniēt, lai uzmanības centrā būtu jautrība un dalība, nevis uzvara.

3. Nodrošiniēt skaidras cerības un struktūru

→ Izmantojiēt vizuālos līdzekļus:

Nodrošiniēt vizuālus norādījumus (plakātus, soli pa solim sniegtas instrukcijas vai vizuālu taimeri), lai palīdzētu skolēniem izprast stundas struktūru un to, kas no viņiem tiek sagaidīts. Vizuālie līdzekļi nodrošina skaidrību un mazina trauksmi.

→ Sadaliet uzdevumus:

Sadaliet katru prasmi (piemēram, servi, sitienu, kāju darbu) mazākos, vadāmos soļos. Slavējiēt katra mazā soļa apgūšanu, lai skolēni būtu motivēti progresa laikā.

→ Rutīna un paredzamība:

Saglabājiēt konsekventu rutīnu visas stundas laikā. Zinot, ko sagaidīt (piemēram, sākot ar iesildīšanos, kam seko treniņi, tad spēles), var palīdzēt mazināt trauksmi un uzlabot koncentrēšanās spējas, kas savukārt uztur augstu motivāciju.

4. Veiciniēt pozitīvu un atbalstošu vidi

→ Izveidojiēt drošu telpu:

Nodrošiniēt, lai skolēni justos emocionāli un fiziski droši, lai piedalītos.



Piedāvājiēt viņiem nomierināties, ja nepieciešams, un mudiniet viņus ieturēt pārtraukumus. Tas palīdz mazināt stresu un palielina motivāciju iesaistīties, kad viņi ir gatavi.

→ **Veiciniet vienaudžu atbalstu:**

Sadaliet skolēnus pāros ar atbalstošiem vienaudžiem noteiktām aktivitātēm. Vienaudžu iedrošinājums var palīdzēt vairot pārliecību un radīt biedriskuma sajūtu. Skolēni bieži jūtas motivētāki, strādājot kopā komandā.

→ **Veiciniet pašizpausmi:**

Ļaujiet skolēniem paust savas vēlmes un vajadzības, piemēram, kāda veida aktivitāte viņiem patīk visvairāk vai cik daudz laika viņi vēlas veltīt konkrētam uzdevumam. Kad skolēni jūt, ka viņu izvēle tiek respektēta, viņi ir vairāk motivēti iesaistīties.

5. Izmantojiet intereses, lai rosinātu iesaistīšanos

→ **Iekļaujiet skolēnu intereses:**

Ja skolēniem ir īpašas intereses (piemēram, dzīvnieki, supervaroņi, krāsas), izmantojiet šīs intereses stundā, lai padarītu to pievilcīgāku. Piemēram, skolēni var izlikties, ka badmintonā bumbiņa ir lidojošs putns vai ka viņi ir supervaroņu sportisti.

→ **Saistiet badmintonu ar savu ikdienas dzīvi:**

Palīdziet skolēniem sasaistīt badmintonu ar reālās dzīves situācijām.

6. Nodrošiniet veiksmes iespējas

→ **Izvirziet sasniedzamus mērķus:**

Izvirziet īstermiņa, sasniedzamus mērķus, kas ļauj skolēniem gūt panākumus. Piemēram, "Paskatīsimies, vai varam trāpīt pa volānu trīs reizes pēc kārtas" vai "Vai vari servēt ar volānu pāri līnijai?"

→ **Koncentrējieties uz progresu, nevis pilnību:**

Uzsveriet uzlabojumus, nevis pilnību. Atzīmējiet mazus uzlabojumus, piemēram, labāku servi vai konsekvētākus sitienus, lai vairotu pārliecību un uzturētu motivāciju.

→ **Veiciniet refleksiju:**

Pēc nodarbības pajautājiēt skolēniem, kas viņiem visvairāk patika vai ar ko viņi lepojas. Dodot viņiem iespēju pārdomāt, viņi var uzlabot savus sasniegumus un motivēt viņus turpmākajām nodarbībām.

7. Pielāgojiēt sensorajām vajadzībām

→ **Pielāgojiēt vidi:**

Pielāgojiēt sensoro vidi, lai izvairītos no uzmanības novēršanas un padarītu nodarbību patīkamāku. Skolēniem, kuri ir jutīgi pret troksni, izmantojiēt austiņas vai nodrošiniēt klusumu telpā.

→ **Piedāvāt sensorus pārtraukumus:**

Ļaut skolēniem ņemt pārtraukumus, kad tas nepieciešams. Īsu sensoru pārtraukumu piedāvāšana stundas laikā (piemēram, kluss laiks vai iesaistīšanās nomierinošā aktivitātē) palīdz novērst sensoru pārslodzi un uztur motivāciju.

8. Veicināt izaugsmes domāšanu

→ **Normalizēt kļūdas:**



	Veicināt izaugsmes domāšanu, normalizējot kļūdas kā daļu no mācību procesa. Izmantojiet tādas frāzes kā "Ir pareizi kļūdīties; tā mēs mācāmies!" vai "Trenējoties tu kļūsi labāks!" → Slavēt pūles un neatlaidību: Koncentrējieties uz skolēnu ieguldītajām pūlēm un neatlaidību, nevis uz rezultātu. Pastipriniet, ka centieni darīt visu iespējamo un regulāra praktizēšanās ir svarīgāki par rezultātu. Skolēnu ar AST motivēšana badmintona stundā ietver atbalstošas un saistošas vides radīšanu, kas atbilst skolēnu individuālajām vajadzībām. Izmantojot skaidras struktūras, pozitīvu pastiprinājumu, iekļaujot skolēnu intereses un nodrošinot veiksmes iespējas, skolotājs var palielināt skolēnu motivāciju un palīdzēt skolēniem izbaudīt badmintona apguves un spēlēšanas procesu. Pielāgojot nodarbību skolēnu sensorajām un sociālajām vajadzībām, tiek nodrošināts, ka skolēni jūtas pārliecināti, iesaistīti un motivēti pilnvērtīgi piedalīties.
Izaicinājumi, kas jāņem vērā	→ Grūtības ar komunikāciju: Dažiem skolēniem ar AST var būt grūtības ar verbālo komunikāciju. Var būt nepieciešams izmantot alternatīvas komunikācijas sistēmas (piemēram, zīmju valodu, attēlu kartītes vai komunikācijas ierīces), lai palīdzētu viņiem saprast norādījumus vai izteikt savas vajadzības. → Sensorā pārslodze: Dažus skolēnus ar AST var pārlieku stimulēt skaņas, kustības vai maņas, kas saistīta ar fiziskajām aktivitātēm. Ir svarīgi pievērst uzmanību pārslodzes pazīmēm un nodrošināt maņu pārtraukumus vai pielāgojumus pēc nepieciešamības. → Grūtības ar sociālo mijiedarbību: Lai gan badmintons var būt sociāla aktivitāte, skolēniem, kuriem ir grūtības ar sociālo komunikāciju, var būt nepieciešams papildu atbalsts mijiedarbībā ar vienaudžiem. Apsveriet iespēju izmantot strukturētu mijiedarbību, piemēram, vienkāršus partneru vingrinājumus vai spēles, lai veicinātu socializāciju.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns – 2

Orientēšanās skolēniem ar AST

Vispārīgi	Orientēšanās ir saistoša fiziska aktivitāte, kas apvieno navigāciju un fiziskos vingrinājumus. Skolēniem ar AST nodarbībai jābūt strukturētai, vizuāli atbalstītai un jāietver paredzami, pakāpeniski procesi. Šī aktivitāte var palīdzēt uzlabot telpisko izpratni, problēmu risināšanas prasmes un sociālo mijiedarbību kontrolētā vidē.
Mērķa grupa	Skolēni ar AST
Mācību mērķi	Iemācīt skolēniem ar AST orientēšanās pamatprasmes, piemēram, kartes lasīšanu, orientieru izmantošanu un vienkāršu maršrutu ievērošanu, vienlaikus veicinot komandas darbu un komunikāciju: → Izprast, kā izmantot vienkāršu karti, lai atrastu atrašanās vietas. → Pārvietoties starp 3 kontrolpunktiem, izmantojot vizuālus marķierus. → Sadarboties un komunicēt pāros vai mazās grupās.
Nepieciešamie materiāli	Inventārs: → Vienkāršas laminētas kartes (1 katram skolēnam vai pārim). → Krāsaini konusi vai karodziņi kontrolpunktiem. → Vizuālas instrukciju kartītes (ar simboliem un soļiem). → Nelielas atlīdzības (piemēram, uzlīmes, sertifikāti). → Svilpe vai zvans laika kontrolpunktu signalizēšanai. Vieta - pazīstama un droša āra zona, piemēram, skolas rotaļu laukums, parks vai atklāts lauks ar skaidri iezīmētām robežām. Grupas lielums - mazas grupas (2–4 skolēni grupā), lai saglabātu koncentrēšanos un nodrošinātu drošību.
Attīstāmās prasmes / kompetences	→ Kognitīvās prasmes - kartes lasīšana, problēmu risināšana, atmiņa, secības noteikšana. → Fiziskās prasmes - kustības, koordinācija, izturība. → Sociālās prasmes - komandas darbs, komunikācija, noteikumu ievērošana. → Emocionālās prasmes - pārliecība, noturība, emociju regulēšana. → Praktiskās prasmes - orientēšanās, lēmumu pieņemšana, laika plānošana. → Sensorās prasmes - sensoriskā apstrāde, vizuālā/dzirdes fokuss.
Stundas plāns	Plāns četrām mācību stundām 1. stunda: levads orientēšanās sportā Mērķis: Iepazīstināt skolēnus ar orientēšanās sporta pamatrīkiem un jēdzieniem.



	Aktivitātes: 1. Ievads: Īsi paskaidrojiet, kas ir orientēšanās, izmantojot attēlus vai Īsu video. 2. Kartes pamati: Iemāciet vienkāršas kartes lasīšanas prasmes, piemēram, simbolu (koku, taku) atpazīšanu un virzienu izpratni. 3. Praktisks uzdevums: Saskaņot orientierus kartē ar reāliem objektiem vidē. Atbalsts: Izmantojiet lielu laminētu karti ar marķieriem, lai padarītu aktivitāti interaktīvu. 2. stunda: Vienkārša maršruta navigācija Mērķis: Iemāciet skolēniem sekot iepriekš plānotam maršrutam, izmantojot karti. Aktivitātes: 1. Vizuāla demonstrācija: Parādiet, kā atrast sākumpunktu un izsekot maršrutu kartē. 2. Grupas uzdevums: Skolēni strādā pāros, lai pārvietotos starp 2–3 kontrolpunktiem, kas apzīmēti ar konusiem vai karodziņiem. 3. Refleksija: pārrunājiēt stundas gaitu, grūtības un veiksmes, kā arī sajūtas. Atbalsts: Katram kontrolpunktam nodrošiniēt kontrolsarakstu, tostarp vizuālu marķieri, kas parāda, ko viņi redzēs katrā vietā. 3. stunda: Problēmu risināšana ar šķēršļiem Mērķis: Iepazīstināt ar vienkāršu lēmumu pieņemšanu un problēmu risināšanu orientēšanās laikā. Aktivitātes: 1. Maršruts ar izaicinājumiem: Izveidojiet trasi ar apvedceļiem vai šķēršļiem, kas prasa skolēniem pielāgot savus ceļus (piemēram, "Apej apkārt soliņam un atrodi koku"). 2. Lomu spēle: Lai veicinātu komandas darbu, norīkojiet vienu skolēnu par "navigatoru", bet otru par "pārbaudītāju". Atbalsts: Izmantojiet laminētu karti ar soli pa soli sniegtiem norādījumiem par šķēršļu pārvarēšanu. 4. stunda: Orientēšanās mini izaicinājums Mērķis: Pielietot apgūtās prasmes uzraudzītā, jautrā orientēšanās izaicinājumā. Aktivitātes: 1. Komandas orientēšanās: Skolēni strādā nelielās grupās, lai pārvietotos pa trasi ar 4–5 kontrolpunktiem. Katrā kontrolpunktā ir iekļauts vienkāršs uzdevums (piemēram, saskaitīt objektus, noteikt krāsu). 2. Apbalvošana: Noslēdziet ar grupas fotoattēlu un nelielu atlīdzību par piedalīšanos.
Diferenciācija un individuāls atbalsts	Diferencēšana un individuāls atbalsts ir būtiski, lai pielāgotu orientēšanās stundu skolēnu ar AST dažādajām vajadzībām. Lūk, kā tās efektīvi īstenot:



1. Diferencēšanas stratēģijas

- **Uzdevumu vienkāršošana.** Pielāgojiet uzdevumu sarežģītību atbilstoši skolēnu spējām.

lesācējiem: Izmantojiet vienkāršotu karti ar skaidriem, trekniem vizuāliem elementiem un mazāk detaļām. Sniedziet tiešas norādes navigācijai.

Pieredzējušiem skolēniem: Iekļaujiet vairāk kontrolpunktu, nedaudz sarežģītus maršrutus vai papildu uzdevumus, piemēram, orientieru noteikšanu.

- **Grupās dinamikas pielāgošana.** Nodrošiniet dažādas dalības iespējas.

Patstāvīgi skolēni: Ļaujiet viņiem pabeigt kursu individuāli savā tempā.

Sociāli skolēni: Savienojiet viņus pāri ar draugu vai grupu, lai veicinātu sadarbību un komandas darbu.

Sensoriski jutīgi skolēni: Nodrošiniet klusāku, alternatīvu kursu ar mazāk uzmanības novēršanas faktoriem.

- **Izvēlu piedāvāšana.** Ļaujiet skolēniem izdarīt izvēli, lai palielinātu iesaistīšanos.

Piemērs: Ļaujiet skolēniem izvēlēties, kuru maršrutu sekot (piemēram, sarkano ceļu vai zilo ceļu) vai kuru uzdevumu veikt kontrolpunktā.

- **Vairāki mācību veidi.** Sniedziet norādījumus dažādos veidos, lai pielāgotos dažādiem mācīšanās stiliem.

Vizuālie skolēni: Izmantojiet attēlu kartītes, diagrammas vai krāsu kodētas kartes.

Kinestētiskie skolēni: Pirms sākat, praktizējiet maršrutus fiziski, izmantojot praktisku vadību.

Audiālie skolēni: Sniedziet verbālus norādījumus vai audio norādes.

2. Individuāls atbalsts

- **Pielāgotas kartes.** Izveidojiet personalizētas kartes ar skaidriem sākuma un beigu indikatoriem, palielinātiem simboliem vai taustes elementiem (piemēram, paceltām virsmām skolēniem ar redzes traucējumiem).

- **Individuāla palīdzība.** Norīkojiet mācību palīgu vai brīvprātīgo, lai sniegtu norādījumus skolēniem, kuriem nepieciešama papildu palīdzība. Izmantojiet konsekvētus norādījumus vai norādes, lai mazinātu apjukumu (piemēram, "Ej pie konusa").

- **Vizuālās un fiziskās robežas.** Skolēniem, kuriem ir tendence klejot, atzīmējiet robežas ar konusiem, lentēm vai pārnēsājamām barjerām. Izveidojiet mazāku trasi skolēniem, kuriem varētu būt grūtības ar lielākām telpām.

- **Sensorās pielāgošanas.** Nodrošiniet sensorus rīkus, piemēram, trokšņu slāpēšanas austiņas, materiālus vai rotaļlietas ar kustībām vai sensoru pārtraukuma zonu pārāk stimulētiem skolēniem. Izmantojiet dabiskos sensoros motivatorus, piemēram, koku, zem kura apsēsties, vai klusu soliņu kā kontrolpunktus.

3. Uzvedības un emocionālais atbalsts

- **Pozitīva pastiprināšana.** Piedāvāiet tūlītēju atbildību, kas pielāgota



	individuālām vēlmēm (piemēram, uzlīmes, mutisku uzslavu vai iecienītāko aktivitāti). Izmantojiet žetonu sistēmas skolēniem, kuri labi reaģē uz vizuālu progresu izsekošanu (piemēram, zvaigžņu vākšana katrā kontrolpunktā). - Sociālie stāsti. Izmantojiet sociālos stāstus pirms stundas, lai izskaidrotu aktivitāti un mazinātu trauksmi. Piemērs: "Mēs izmantosim karti, lai atrastu konusus. Vispirms mēs apskatīsim karti. Tad mēs ejam uz konusu. Mums būs jautri!" - Elastīgs temps. Ļaujiet skolēniem progresēt savā tempā, nodrošinot papildu laiku tiem, kam tas nepieciešams. Piedāvāriet priekšlaicīgi pabeidzējiem papildu uzdevumu (piemēram, kartes izkrāsošanu vai papildu orientieru skaitīšanu). 4. Progresu uzraudzība - Sekojiet līdzi katra skolēna panākumiem, pamatojoties uz viņa individuālajiem mērķiem, piemēram: 1.mērķis: Patstāvīgi pārvarēt vienu kontrolpunktu; 2.mērķis: Uzdevuma izpilde katrā kontrolpunktā ar minimālām norādēm; 3.mērķis: Aktīva dalība grupas darbā. 5. Saziņas rīki - Nodrošini alternatīvas saziņas iespējas, piemēram: attēlu apmaiņas komunikācijas sistēmas (PECS) kartītes, lai lūgtu palīdzību vai signalizētu par vajadzībām; Jā/nē kartītes vai emociju dēļi, lai izteiktu jūtas aktivitātes laikā. 6. Vecāku un aprūpētāju ieguldījums. Sadarbojieties ar vecākiem vai aprūpētājiem, lai izprastu skolēna vajadzības un vēlmes. Iekļaujiet pazīstamas rutīnas vai atbalstu, kas skolēnam labi darbojas citās vidēs.
Motivēšanas stratēģijas	Skolēnu ar AST motivēšanu orientēšanās stundā var panākt, iekļaujot viņu intereses, sniedzot pozitīvu pastiprinājumu un izmantojot skaidras, saistošas metodes. Šeit ir daži padomi, kā saglabāt motivāciju visas aktivitātes laikā: Pirms nodarbības 1. Noskaidrojiet un iekļaujiet skolēnu intereses. Izmantojiet kartes ar pazīstamiem objektiem, iecienītākajām krāsām vai tēmām (piemēram, dzīvniekiem vai supervaroņiem), lai rosinātu interesi. Iekļaujiet stāsta elementu, piemēram, "Mēs esam pētnieki, kas meklē apslēptus dārgumus!" 2. Iepazīstiniet ar aktivitāti: o Iepriekšējā mācību stundā izstāstiet par gaidāmo nākamajā stundā, lai sagatavotu skolēnus gaidāmajam. Izmantojiet vizuālas kartītes, lai parādītu, ko skolēni darīs. Nodarbības laikā 1. Pozitīvs pastiprinājums. Izmantojiet verbālu uzslavu un konkrētu iedrošinājumu, piemēram, "Lieliski, ka atradi konusu!" vai "Tu esi lielisks navigators!". Sniedziet taustāmas balvas (uzlīmes, zīmogus) katrā kontrolpunktā, lai uzturētu iesaisti.



	2. Izveidojiet vizuālu mērķi. Izmantojiet finiša līnijas baneri vai krāsainu mērķi, lai apzīmētu beigas. Vizuāli attēlojiet progresu (piemēram, diagrammā, kur katrs kontrolpunkts ir atbloķējams "līmenis"). 3. Iekļaujiet sensorās pauzes. Nodrošiniet īsas pauzes ar sensoriski draudzīgām aktivitātēm (piemēram, stresa bumbas spiešanu), ja skolēni jūtas pārslogoti. Obligāti atzīmējiet mazus soļus, lai uzturētu augstu motivāciju, nepārslogojot skolēnus. 4. Izmantojiet vienaudžu lomu modeļus vai draugus. Savienojiet skolēnus ar entuziasma pilniem vienaudžiem, kuri var demonstrēt aktivitāti un veicināt dalību. Pēc nodarbības 1. Atzīmējiet panākumus. Izceliet sasniegumus, pat mazus, ar grupas uzmundrinājumu, "dod pieci" sveicieniem vai diplomiem. Izmantojiet vizuālu apbalvojumu tabulu, lai parādītu sasniegto. 2. Reflektējiet pozitīvi. Uzdodiet vienkāršus jautājumus, piemēram, "Kura bija tava mīļākā daļa?", un nostipriniet viņu atbildes ar smaidiem un atzinību. Izvietojiet skolēnu sasniegumu fotoattēlus vai zīmējumus (ar piekrišanu), lai radītu ilgstošas pozitīvas atmiņas. Vispārīgi padomi Saglabājiet jautrību un paredzamību: Paredzamas rutīnas sniedz komfortu, savukārt jautri uzdevumi uztur interesi. Piedāvājiet izvēles iespējas: Ļaujiet skolēniem kontrolpunktos izvēlēties starp vienkāršiem uzdevumiem, lai dotu viņiem kontroles sajūtu (piemēram, "Vai vēlaties saskaitīt konusus vai atrast karogu?"). Saglabājiet elastību: Pielāgojiet aktivitāti atbilstoši skolēnu enerģijai un noskaņojumam — uzskatiet jebkuru dalību par uzvaru.
Izaicinājumi, kas jāņem vērā	Mācot orientēšanos skolēniem ar AST, var rasties vairākas izaicinājumi. Apzinoties šos izaicinājumus un atbilstoši plānojot, var nodrošināt veiksmīgu un patīkamu stundu. Lūk, kas jāņem vērā: 1. Sensorā jutība - Izaicinājums: Daži skolēni var justies nomākti par sensoriem stimuliem āra vidē, piemēram, troksni, spilgtu saules gaismu vai nepazīstamām tekstūrām (zāli, zemi). - Risinājums: Izvēlieties klusu, kontrolētu vietu. Ļaujiet skolēniem valkāt saulesbrilles, cepures vai trokšņu slāpēšanas austiņas. Ja nepieciešams, nodrošiniet sensorus pārtraukumus vai nomierinošas aktivitātes. 2. Grūtības ar pārejām - Izaicinājums: Pārvietošanās starp kontrolpunktiem vai jaunas aktivitātes sākšana var izraisīt trauksmi vai pretestību. - Risinājums: Izmantojiet vizuālus grafikus vai pārejas norādes (piemēram, "Vispirms atrodam konusu, tad atpūšamies"). Piedāvājiet atpakaļskaitīšanu pirms pārejām (piemēram, "Pēc 3 minūtēm dosimies uz nākamo punktu").



3. Navigācijas un telpiskās izpratnes problēmas

- Izaicinājums: Skolēniem var būt grūtības saprast karti vai patstāvīgi pārvietoties pa trasi.
- Risinājums: Vienkāršot kartes ar skaidriem simboliem un mazāk detaļām. Sadalīt skolēnus pāros ar biedru vai asistentu, lai saņemtu norādījumus. Izmantot vizuālus marķierus (piemēram, spilgtus karogus, konusus), lai atvieglotu navigāciju.

4. Komunikācijas barjeras

- Izaicinājums: Skolēniem ar ierobežotu verbālo komunikāciju var būt grūtības lūgt palīdzību vai saprast norādījumus.
- Risinājums: Izmantot vizuālus palīgīdzekļus, piemēram, attēlu kartītes vai soli pa solim pieeju. Veicināt neverbālo komunikāciju, piemēram, norādīšanu vai zīmju/žestu lietošanu. Sniegt skaidrus, vienkāršus norādījumus un atkārtot pēc nepieciešamības.

5. Īss uzmanības noturības laiks

- Izaicinājums: Skolēni var zaudēt interesi par aktivitāti, ja tā ir pārāk gara vai sarežģīta.
- Risinājums: Uzdevumiem jābūt īsiem un sasniedzamiem, ar biežiem pārtraukumiem. Iekļaut saistošus elementus, piemēram, nelielas atlīdzības vai uzdevumus, kas balstīti uz viņu interesēm.

6. Drošības apsvērumi

- Izaicinājums: Skolēni var nomaldīties vai viņiem var būt grūtības saprast robežas.
- Risinājums: Skaidri definēt trases robežas, izmantojot konusus, karogus vai dabiskus orientierus. Nodrošiniet pietiekamu pieaugušo uzraudzību, galvenajās vietās izvietojot personālu vai brīvprātīgos. Izmantojiet identifikācijas birkas vai aprocas skolēniem, kuriem ir tendence klejot.

7. Sociālās mijiedarbības izaicinājumi

- Izaicinājums: Daži skolēni var justies neērti, strādājot ar vienaudžiem vai grupās.
- Risinājums: Ļaujiet skolēniem izvēlēties, vai strādāt vienatnē, pāros vai mazās grupās. Sadaliet lomas grupās, lai katram skolēnam būtu skaidra atbildība (piemēram, kartes turētājs, navigators).

8. Pretestība pārmaiņām vai jaunumam

- Izaicinājums: Skolēni var pretoties dalībai jaunā aktivitātē vai justies nemierīgi par nezināmo.
- Risinājums: Izmantojiet sociālus stāstus, lai iepriekš izskaidrotu aktivitāti. Saglabāiet konsekventu struktūru un rutīnu visas stundas laikā. Pakāpeniski ieviesiet orientēšanos mācību stundās.

9. Pārslodze no secīgiem uzdevumiem

- Izaicinājums: Vairāku uzdevumu veikšana kontrolpunktos var šķist



pārāk sarežģīta.

- Risinājums: Vienkāršot uzdevumus un ļaut skolēniem koncentrēties uz vienu mērķi vienlaikus. Nodrošināt pietiekami daudz laika, lai katru uzdevumu paveiktu bez spiediena.

10. Zema motivācija vai iesaistīšanās

- Izaicinājums: Skolēni var zaudēt motivāciju, ja aktivitāte neatbilst viņu interesēm.
- Risinājums: Pielāgot uzdevumus viņu vēlmēm (piemēram, iekļaujot kartē un marķieros iecienītākās krāsas, tēmas vai tēlus). Pēc katra uzdevuma pabeigšanas piedāvāt tūlītēju atbildību vai atzinību.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 3

Orientācijas prasmju mācīšana skolēniem ar autismu

Vispārīgi	Orientēšanās prasmju mācīšana skolēniem ar AST sporta stundā nodrošina strukturētu un sensoriski draudzīgu pieeju telpiskās izpratnes, motorās koordinācijas un sociālās mijiedarbības attīstīšanai. Mērķis ir sniegt skolēniem spēju orientēties un mijiedarboties fiziskā vidē, kas veicina viņu patstāvību un dalību grupu aktivitātēs.
Mērķa grupa	Skolēni ar AST 7-10 gadus veci
Mācību mērķi	Nodarbības beigās skolēni spēs: → Demonstrēt pamata orientēšanās un navigācijas prasmes, piemēram, virzienu atpazīšanu (pa kreisi, pa labi, uz priekšu, atpakaļ). → Ievērot vienkāršu, strukturētu rutīnu, kas ietver telpisko navigāciju. → Uzlabot lielo motoriku, aktīvi iesaistoties ar sportu saistītās kustībās. → Veidot pārliecību par sadarbību kopā ar vienaudžiem fizisko aktivitāšu laikā.
Nepieciešamie materiāli	→ Koni vai marķieri (vēlams krāsaini) → Vizuālas norādes kartītes vai zīmes (kreisajai, labajai, uz priekšu, atpakaļ) → Mīksti šķēršļi (putuplasta bloki, spilveni, virves) → Vizuāls grafiks vai kontrolesaraksts → Mūzika vai nomierinošas skaņas atsildīšanās laikā
Attīstamās kompetences / prasmes	→ Motoriskās prasmes: Fizisko spēju uzlabošana, izmantojot kustību aktivitātes. → Telpiskā izpratne: Izpratnes par pozicionēšanos un navigāciju attīstīšana noteiktā telpā. → Sociālās prasmes: Vienaudžu mijiedarbības un komandas darba veicināšana. → Pašregulācija: Sensoro stimulu un pāreju pārvaldība strukturētā vidē.
Stundas plāns	→ Iesildīšanās (7 minūtes) Mērķis: Sagatavot ķermeni kustībai un sākt attīstīt telpiskās izpratnes pamatjēdzienus. Aktivitāte: "Sekojiet līderim" Skolotājs (vai vienaudzis) vada skolēnus vienkāršās kustībās, piemēram, pagriešanās dažādos virzienos, iešana uz priekšu, soļošana atpakaļ un apstāšanās. Sniedziet skaidrus mutiskus norādījumus: "Pagriezieties pa kreisi", "Soliet atpakaļ", "Soliet uz priekšu" utt. Skolēni seko līdzi, atdarinot kustības.



Pielāgojumi:

- Izmantojiet vizuālus norādījumus, piemēram, bultiņas vai zīmes, lai norādītu kustības virzienu.
- Ja nepieciešams, sniedziet fizisku vadību, maigi atbalstot skolēnu rokas vai plaukstus, kamēr viņi izpilda norādījumus.

Sociālo prasmju iekļaušana:

- Veiciniet acu kontaktu un atzinību, kad katrs skolēns pareizi seko norādījumiem.
- Sniedziet verbālu pastiprinājumu, piemēram, "Lieliski, pagriezāties pa kreisi!" vai "Labi, soļojat atpakaļ!"

→ 1. galvenā aktivitāte (13 minūtes)

Mērķis: Praktizēt kustības pa kreisi, pa labi, uz priekšu un atpakaļ un palīdzēt skolēniem izprast sava ķermeņa pozīciju telpā.

Aktivitāte: "Virziena spēle ar konusiem".

Izveidojiet vienkāršu trasi, izmantojot konusus vai marķierus. Atzīmējiet tos ar skaidrām vizuālām norādēm vai krāsām (piemēram, zils nozīmē "pa kreisi", sarkans nozīmē "pa labi", dzeltens nozīmē "uz priekšu", zaļš nozīmē "atpakaļ"). Dodiet mutiskas komandas, piemēram, "Ejiet uz zilo konusu (pa kreisi)" vai "Pagriezieties uz sarkano konusu (pa labi)".

Lieciet skolēniem pārvietoties no viena konusa uz otru, praktizējot spēju izprast telpiskos virzienus un orientēties.

Pielāgojumi:

- Izmantojiet lielus, spilgtas krāsas konusus, lai nodrošinātu redzamību.
- Nodrošini vienaudžu biedru, lai palīdzētu izprast virzienu (piemēram, vadot skolēnu, maigi norādot virzienu).
- Ja skolēnam ir grūtības ar vienu virzienu, vienkāršojiet uzdevumu, samazinot soļu skaitu.

Sociālo prasmju iekļaušana:

- Sadaliet skolēnus pa pāriem, lai veicinātu vienaudžu mijiedarbību. Mudiniet viņus palīdzēt viens otram virzienu atpazīšanā.
- Izmantojiet tādas frāzes kā: "Tu palīdzēji savam draugam pagriezties pa labi. Lielisks komandas darbs!"

→ 2. galvenā aktivitāte (13 minūtes)

Mērķis: Nostiprināt virziena orientāciju dinamiskā, sadarbības aktivitātē.

Aktivitāte: "Šķēršļu josla ar virziena norādēm"

Izveidojiet vienkāršu šķēršļu joslu, kurā skolēniem jāvadās pēc noteiktiem norādījumiem. Josla varētu ietvert iešanu cauri konusiem, rāpošanu zem virves, lēkšanu pāri mīkstiem šķēršļiem un



	apgrīšanos ap noteiktiem punktiem. Sniedziet mutiskus norādījumus, piemēram, "Pāriet pāri sarkanajam konusam", "Pagriezieties pa labi pie zilā konusa", "Lēciet uz priekšu pāri dzeltenajam spilvenam" utt. Izmantojiet vizuālu kontrolesarakstu vai norāžu kartītes, lai atgādinātu skolēniem par norādījumiem katrā posmā. Pielāgojumi: • Ja daži skolēni uzskata, ka trase ir pārāk sarežģīta, ļaujiet viņiem iesaistīties tajās trases daļās, kas viņiem ir ērtas. • Pielāgojiet šķēršļus skolēniem ar kustību traucējumiem, piemēram, piedāvājot iespēju apiet šķēršļus, nevis staigāt pāri tiem. Sociālo prasmju iekļaušana: • Lieciet skolēniem strādāt pāros vai mazās grupās, nodrošinot iespējas komunikācijai un sadarbībai. • Uzslavējiet pozitīvu komandas darbu, piemēram, gaidot, kamēr otrs skolēns pabeidz sadaļu, pirms turpināt. → Refleksija, nomierināšanās (7 minūtes) Mērķis: Veicināt relaksāciju un palīdzēt skolēniem apstrādāt mācību stundu. Aktivitāte: "Lēnas kustības un elpošana" Vadīt skolēnus lēnās, apzinātās kustībās, lai atslābinātu ķermeni pēc aktivitātes. Izmantojiet maigus stiepšanās vingrinājumus, piemēram, sniedzoties pret debesīm, noliecoties uz priekšu, lai pieskartos kāju pirkstiem, un plecu ripināšanu. Iekļaujiet dziļas elpošanas vingrinājumus (piemēram, "lelpojiet caur degunu, izelpojiet caur muti"), lai palīdzētu pašregulācijā. Pielāgojumi: • Nodrošiniet mierīgu mūziku vai vizuālus materiālus, lai radītu sensoriski draudzīgu vidi. • Ļaujiet skolēniem apsēsties vai apgulties, ja viņi jūtas pārstimulēti.
Diferenciācija un individualizēts atbalsts	Diferencēšana un individuāls atbalsts ir ļoti svarīgi, lai nodrošinātu, ka visi skolēni, īpaši tie, kuriem ir AST, var veiksmīgi piedalīties stundā. Lūk, kā pielāgot stundu, lai apmierinātu skolēnu dažādās vajadzības: 1. Diferencēšana mācīšanas stilos Verbālā komunikācija • Skolēniem ar ierobežotu verbālo komunikāciju: Izmantojiet vizuālus palīg līdzekļus, piemēram, simbolus vai attēlu kartītes, lai attēlotu virzienus (pa kreisi, pa labi, uz priekšu, atpakaļ). Šos vizuālos līdzekļus var attēlot līdzās skolotāja verbālajām norādēm vai izmantot vienkāršā, rakstiskā formā. • Skolēniem ar spēcīgām verbālām prasmēm: Sniedziet verbālus skaidrojumus un mudiniet viņus verbāli atkārtot norādījumus pirms kustību izpildes. Tas var palīdzēt nostiprināt viņu izpratni un attīstīt komunikācijas prasmes.



Fiziskā vadība

- **Skolēniem ar kustību traucējumiem:** Sniedziet papildu fizisku palīdzību, lai palīdzētu viņiem orientēties kursā, piemēram, maigi vadot viņu roku, lai palīdzētu viņiem veikt pareizas kustības. Alternatīvi, piedāvāiet modificētas kustības (piemēram, iešanu skriešanas vietā vai apsēšanos, lai veiktu uzdevumus, ja nepieciešams).
- **Skolēniem ar labākām motoriskajām prasmēm:** Ļaujiet viņiem veikt aktivitātes savā tempā, mudinot viņus ātrāk un ar sarežģītākām kustībām sekot norādījumiem.

2. Pielāgojumi aktivitātēm

1. aktivitāte: Virziena spēle ar konusiem

Pielāgota konusa trase:

- **Skolēniem ar kustību traucējumiem:** Samaziniet trases sarežģītību vai padariet to pieejamāku, ļaujot skolēniem staigāt, izmantot mobilitātes palīgīdzekļus vai nepieciešamības gadījumā ieturēt pārtraukumus.
- **Skolēniem, kuriem ir grūtības ar dziļuma uztveri:** Izmantojiet lielākus, atšķirīgākus marķierus (piemēram, lielus konusus) un pārliecinieties, ka tie ir novietoti nelielā attālumā, lai mazinātu grūtības atšķirt virzienus.
- **Skolēniem, kuriem nepieciešams papildu laiks:** Atvēliet skolēniem vairāk laika, lai apstrādātu un reaģētu uz norādījumiem. Pārliecinieties, ka norādījumi tiek sniegti lēnākā tempā un ka skolēni nepieciešamības gadījumā var atkārtot kustības.

2. aktivitāte: Šķēršļu josla ar virziena norādēm

Elastīgi šķēršļi:

- **Skolēniem ar sensoru jutību:** Izmantojiet mīkstus, neapdraudošus materiālus šķēršļiem (piemēram, putuplasta spilventiņus cietāku priekšmetu vietā) un izvairieties no skaļiem trokšņiem vai pēkšņām vides izmaiņām.
- **Skolēniem, kuriem trase šķiet pārāk sarežģīta:** vienkāršojiet šķēršļu joslu, samazinot virzienu skaitu vai padarot šķēršļus zemākus vai mazākus.
- **Pieredzējušākiem skolēniem:** palieliniet trases sarežģītību, pievienojot papildu uzdevumus (piemēram, lēkšanu, griešanos vai pagriezienu iekļaušanu, pārvietojoties pāri šķēršļiem).

3. Vizuālie palīgīdzekļi un norādes

- **Vizuāls stundu saraksts:** Skolēniem, kuriem gūst labumu no struktūras un paredzamības, nodrošiniet vizuālu dienas stundas grafiku (katrai aktivitātei izmantojot attēlus). Tas viņiem palīdzēs izprast stundas gaitu un tālāko darbību.
- **Attēlu norādes norādēm:** izmantojiet attēlus vai simbolus katram virzienam (piemēram, bultiņa, kas norāda pa kreisi, cilvēks, kas iet uz priekšu), lai vizuāli attēlotu norādījumus. Tas



palīdz skolēniem, kuriem varētu būt grūtības ar verbālu komunikāciju vai runāto norādījumu apstrādi.

4. Sensorie pielāgojumi

- Skolēniem ar sensoru jutīgumu: nodrošiniet nomierinošu vidi, uzturot zemu trokšņu līmeni, izmantojot maigu apgaismojumu vai pat piedāvājot trokšņu slāpēšanas austiņas, ja nepieciešams. Skolēniem, kuri ir jutīgi pret vizuāliem stimuliem, izvairieties no spilgtas vai mirgojošas gaismas. • Skolēniem, kurus viegli pārlieku stimulēt: Izveidojiet sensoriski draudzīgu zonu, kur skolēni var ieturēt pārtraukumus, piemēram, klusu stūrīti ar mīkstiem sēdekļiem vai nomierinošiem vizuāliem elementiem, kur skolēnam atpūsties, ja viņam ir nepieciešams pašregulēties pirms atgriešanās klasē.
- **Skolēniem, kuriem nepieciešama sensorā stimulācija:** Nodrošiniet aktivitātes, kas iesaista viņu maņas (piemēram, izmantojot teksturētus konusus vai priekšmetus, maigus taustes priekšmetus, kuriem skolēni var pieskarties pārtraukumos).

5. Sociālais atbalsts un vienaudžu mijiedarbība

- **Vienaudžu draugi:** Sadaliet pārī skolēnus, kuriem varētu būt nepieciešama papildu palīdzība, vienaudžu draugu, kurš var modelēt kustības un sniegt maigu vadību. Vienaudžu draugi var palīdzēt skolēniem ar AST saprast un sekot norādījumiem, pastiprinot pozitīvu sociālo mijiedarbību.
- **Veiciniet vienaudžu uzslavas:** Lai veicinātu sociālās prasmes, mudiniet skolēnus slavēt vienu otru pēc uzdevuma izpildes. Piemēram, ja skolēns veiksmīgi seko norādījumiem, vienaudži var teikt: "Labs darbs!" vai aplaudēt, lai pastiprinātu pozitīvu sociālo uzvedību.

6. Uzvedības atbalsts

- **Skaidras un konsekventas rutīnas:** Dažiem skolēniem ar AST var būt grūtības ar pārejām vai izmaiņām rutīnā. Noteikti iepriekš sagatavojiet viņus par jebkādam izmaiņām ierastajā nodarbības plūsmā.
- **Uzvedības norādes:** Izmantojiet vizuālu norāžu sistēmu (piemēram, īkšķi uz augšu pareizas uzvedības gadījumā vai STOP zīmi, lai norādītu, kad skolēnam ir jāsamazina temps vai jānomierinās). Tas palīdz skolēniem izprast sagaidāmo un attiecīgi pielāgot savu uzvedību.
- **Pārtraukumi:** Ļaujiet skolēniem ņemt pārtraukumus, kad tas nepieciešams.

Aktivitāšu laikā skolēni var justies pārslogoti vai pārlieku stimulēti, tāpēc īsu, strukturētu pārtraukumu piedāvāšana var palīdzēt viņiem pārvaldīt savu enerģiju un emocijas.

7. Tempa un laika pielāgošana

- **Elastīgs laiks:** Skolēniem, kuriem var būt nepieciešams vairāk



	laika norādījumu apstrādei vai uzdevumu veikšanai, pagariniet katrai aktivitātes daļai atvēlēto laiku. Piemēram, ja skolēnam ir nepieciešams papildu laiks, lai sasniegtu konusu vai veiktu virziena kustību, ļaujiet viņam to darīt savā tempā, nesteidzoties. • Ātrāks temps pieredzējušiem skolēniem: Skolēniem, kuri ātri aptver norādījumu un orientācijas jēdzienu, sniedziet viņiem iespējas ātrāk veikt aktivitātes vai piedāvāiet papildu izaicinājumus, piemēram, iekļaujot sarežģītākus norādījumus. 8. Pozitīvs pastiprinājums un motivācija • Pastiprinātāju izmantošana: Piedāvāiet tūlītēju un konkrētu pastiprinājumu par katra skolēna panākumiem norādījumu izpildē. Piemēram: Mutiska uzslava: "Lieliski, ka sekojāt norādījumiem!", Žetonu sistēmas: Apbalvojiet veiksmīgu aktivitāšu pabeigšanu ar žetonu, ko var apmainīt pret balvu vai īpašu privilēģiju; Uzlīmes vai nelielas atlīdzības: Izdaliet uzlīmes pēc veiksmīgas dalības katrā aktivitātē. • Panākumu atzīmēšana: atzīmējiet katra skolēna unikālo ieguldījumu un progresu neatkarīgi no tā, cik mazs tas ir. Tas veicina pašapziņu un veicina līdzdalību.
Motivēšanas stratēģijas	Lai motivētu skolēnus ar AST piedalīties stundā, kurā tiek mācīta orientācija, ir nepieciešama stratēģiju kombinācija, kas koncentrējas uz viņu individuālajām interesēm, stiprajām pusēm un sensorajām vajadzībām. Pieejas, kas var palīdzēt veicināt iesaistīšanos un līdzdalību: 1. Izmantojiet individuālās intereses 2. Izveidojiet strukturētu un paredzamu vidi 3. Piedāvāiet pozitīvu pastiprinājumu un atlīdzību 4. Iekļaujiet sensoriski draudzīgas pieejas 5. Izmantojiet vizuālas un fiziskas norādes 6. Nodrošiniet izvēles iespējas 7. Veiciniet sociālo iesaisti un vienaudžu atbalstu 8. Pakāpeniska sarežģītības palielināšana 9. Tehnoloģiju un vizuālā atbalsta izmantošana 10. Radiet gandarījumu sniedzošu, pozitīvu atmosfēru





6.nodaļa

***Sports sabiedrības iesaistīšanai un kopienas
veidošanai sociālās atstumtības mazināšanai un
sociālās adaptācijas veicināšanai***



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

Anotācija

Katrs no mums ir plašākas vai šaurākas cilvēku kopienas līdzdarbotājs. Mūsdienu ikdienā ir intensīvs laika ritums, kurā ir jāveido pilnvērtīga komunikācija, jāiesaitās dažādās grupu un komandu aktivitātēs, jāspēj būt pilnvērtīgam sabiedrības loceklim, kurš apzinās savas un citu emocijas, spēj kontrolēt savas būtības īpatnības un pievēršas kādas kopējas darbības veikšanai vai tas būtu fizikas eksperiments, abstrakta glezna vai komandas gars sporta aktivitātē.

Cilvēkiem ar autiskā spektra traucējumiem (AST) patīk sazināties, taču lielākajai daļai tas var būt grūti, ir vērojama izteikta noslēgtība saskarsmē ar pieaugušajiem vai vienaudžiem – arī tuviniekiem. Satiekoties ar paziņām, viņi labprātāk nenasveicinās un paiet garām. Saziņa var būt īslaicīga un aizkaitināma. Persona ar autiskā spektra traucējumiem bieži neizprot sociālās mijiedarbības jēdzienus, nevis vienkārši tos ignorē.

Cilvēkiem ar AST ir grūtības:

- acu kontakta nodibināšana – ilgs skatiens vai, gluži otrādi, nevēlēšanās skatīties sarunu biedram acīs. Parasti tas attiecas arī uz ķermeņa valodu – cilvēks ar AST bieži nevar interpretēt sabiedrībā vai vidē pieņemtus žestus vai sejas izteiksmes.
- pilnīgs humora izjūtas trūkums vai, pareizāk sakot, tās izpratnes trūkums vairumam pazīstamajā kontekstā,
- atbildības trūkums, vainas apziņa un parastā šo jēdzienu izpratne,
- stereotipiskas kustības, bieža frāžu citēšana no grāmatām un filmām,
- hiperfiksācija par konkrētu darbību, hobijs vai tēmu,
- orientācija laikā un apkārt notiekošā objektīvās realitātes uztvere,
- asa dramatisks reakcija uz jebkādam izmaiņām dzīvē,
- takta trūkums, citu cilvēku jūtu un emociju izpratnes trūkums.

Taču cilvēki ar AST ir, bija un būs pilnvērtīgi sabiedrības locekļi, kuriem jādod iespēja iejusties un darboties līdz ar visiem pārējiem. Projekta ietvaros ir skolotāju darba plānojums, kurā tiek iesaistīts ikviens ar vai bez lielākiem vai mazākiem traucējumiem.

Sporta aktivitātes ir neatsverama sastāvdaļa bērnu un jauniešu vispārējā attīstībā. Tās ne vien veicina ķermeņa fizisko attīstību, tās cieši saistās ar intelektuālo un emocionālo sfēru veidošanu un stiprināšanu. Spēja regulēt savas emocijas, spēja pilnvērtīgi just, domāt un uzvesties, adekvāti reaģējot gan uz panākumiem, gan uz zaudējumiem. **Īpaši svarīgas sporta aktivitātes ir cilvēkiem ar AST,** jo sporta aktivitātes palīdz tiem tikt galā ar dažāda rakstura veselības simptomiem. Piemēram, cīņas māksla mazina stresu un nodrošina fiziskās enerģijas



un emociju izeju. Tā veicina paškontroles, disciplīnas attīstību, māca cienīt pretinieku un kompetenti sadarboties ar viņu. Būt un justies piederīgam sociālajai videi, kurā tas dzīvo.

Šajā nodaļā ir trīs mācību scenāriji, kuros ir definēti svarīgākie virzieni, kas skolotājam jāņem vērā organizējot jau piedāvātos vai plānojot savus sporta pasākumu plānus. Vēršam jūsu uzmanību precīzam laika sadalījumam, pie kura precīzi jāturas un kas neveicinās cilvēkam ar AST nevajadzīgas trauksmes radīšanu. Otrs moments, kuru jāpatur prātā - ņemiet vērā cilvēka ar AST stiprās un vājās puses. Liekot uzsvaru uz to, kas bērnam izdodas, jūs padarat to par komandas pilnvērtīgu dalībnieku. Trešā svarīgā lieta - vienmēr ir jāiekārto vieta, kurā cilvēks ar AST var atgūt mieru, mazināt stresu vai novērst panikas lēkmi.

Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 1

Interaktīvie pētnieki: sajūtu spēles sociālai izklaidei

1. Kopsavilkums

Mērķgrupa	Primārā mērķgrupa: 8–10 gadus veci izglītojamie ar autiskā spektra traucējumiem Sekundārā mērķgrupa: Skolotāji, neirotipiski bērni (8-10 gadi)
Aktivitāšu mērķis	Dalībnieki varēs: → iepazīt un atpazīt objektus apkārtējā vidē, novērot un savstarpēji tos sasaistīt; → veiksmīgi sadarboties ar vienaudžiem, piedaloties komandas darbā, ievērojot dalības kārtu un nodrošinot savstarpējo atbalstu; → praktizēt pašregulāciju un impulsu kontroli, sekojot norādījumiem un pārtraucot darbības konkrētā brīdī; → pilnveidot motorikas prasmes, izmantojot kustības, piemēram, skriešanu, griešanos un plaukšķināšanu; → radoši izpausties; → koncentrēt uzmanību uz konkrētiem uzdevumiem, tādējādi uzlabojot koncentrēšanās un komunikācijas prasmes; → izrādīt cieņu pret savu apkārtni un objektiem, ar kuriem viņi mijiedarbojas aktivitātes laikā.
Kompetences	Aktivitātes palīdzēs dalībniekiem attīstīt būtiskas prasmes, tostarp objektu novērošanu un atpazīšanu, komandas darbu (sadarbojoties, gaidot savu kārtu) un pašregulāciju, ievērojot norādījumus un kontrolējot emocijas, impulsus. Motorās prasmes, koordinācija un līdzsvars tiek pilnveidotas caur fiziskām aktivitātēm. Koncentrēšanās un klausīšanās tiek veicināta ar verbālo instrukciju palīdzību, savukārt radošums un pašizpausme tiek veicināta ar kustību palīdzību. Visbeidzot, dalībnieki veido izpratni par vidi un cieņu pret dabu.

2. Mācību scenārijs

1. aktivitāte (30 minūtes): *Vizuālās dārgumu medības*

Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: → Paslēpiet priekšmetus (piemēram, lapas, akmeņus) dažādās vietās, piemēram, krūmos, zaros vai zālē. Ja aktivitāte notiek iekštelpās, tad paslēpiet objektus, piemēram, plauktos, uz skapja, aiz puķu poda uz palodzes u.tml. → Vizuālai stimulēšanai izmantojiet dažādu izmēru, formu un krāsu priekšmetus. → Izveidojiet vizuālās kartes vai kontROLSarakstu ar atrodamo priekšmetu attēliem. Tos var ielaminēt. → Nodrošini katram dalībnieku pārim / komandai konteineru, lai savāktu objektus, un izveidojiet "reģistrēšanās" staciju, lai sekotu līdzi
-----------------------------	---



	progresam. Aktivitātes gaita: 1. Sadaliet dalībniekus pāros vai grupās, piešķirot lomas, piemēram, viens dalībnieks var būt atbildīgs par konkrētu priekšmetu atrašanu un cits - par meklēšanu kādā konkrētā zonā. Katram pārim vai komandai iedodiet konteineru mantu vākšanai. 2. Izskaidrojiet noteikumus. Jūs varat teikt, piemēram: "Šodien mēs dosimies dārgumu medībās! Jūs meklēsiet dažādas lietas, kas sastopamas dabā, piemēram, lapas, akmeņus vai krāsotus akmeņus. Varēsiet izmantot kartes, uz kurām parādīti visi objekti, kas ir jāsameklē. Kad kaut kas ir atrasts, ielieciet to somā un turpiniet meklēt nākamo priekšmetu!" 3. Kad noteikumi izskaidroti, dalībnieki var sākt meklēt vizuālajās kartēs norādītos objektus. Jāuzsver savstarpējā sadarbība, lai veiksmīgāk un ātrāk atrastu visus priekšmetus. 4. Meklēšanas laikā jūs varat palīdzēt viņiem, ja nepieciešams (piem., pajautājot: "Vai pārbaudījāt zem šī krūma?" "Vai paskatījāties zem tā krēsla?")
Resursi	→ Dabas resursi: tās var būt lapas, ziedi, akmeņi, putnu spalvas, ozolziļes vai citi dabā atrodamie objekti. → Varat arī izmantot nelielas rotaļlietas vai priekšmetus, kas atrodami iekštelpās. → Vizuālās kartītes vai kontrolesaraksti: sagatavojiet kartītes vai kontrolesarakstu ar to priekšmetu attēliem, kas dalībniekiem jāatrod. → Noteikta meklēšanas zona: tā var būt ārā, piemēram, dārzs, parks vai rotaļu laukums, vai iekštelpās. → Konteineri: lai savāktu atrastos priekšmetus (piemēram, nelieli grozi, papīra maisiņi vai somas). → Neobligāti rekvizīti: palielināmie stikli (lupa, lai varētu labāk saskatīt, izpētīt kādu mazu objektu, kas iekļauts meklēšanas sarakstā); knaibles vai cimdi, lai paņemtu atrasto objektu.
Diferenciācija	1. Izmantojiet augsta kontrasta vizuālās kartes un sensori draudzīgus priekšmetus (piemēram, gludus akmeņus); piedāvāji trokšņus slāpējošas austiņas vai ierīkojiet "miera-vietu," kur dalībnieks var aiziet un pabūt vienatnē, sensorās pārslodzes gadījumā. 2. Vienkāršojiet aktivitātes noteikumus izskaidrošanu, izmantojot vizualizāciju vai žestus. 3. Pārliecinieties, ka izvēlēta telpa / laukums aktivitātes veikšanai ir drošs dalībniekiem, kas, piemēram, pārvietojas ratiņkrēslā. Izvēlieties drošu vidi, pārliecinoties, ka, piemēram, teritorijā nav sastopami indīgi augi, bīstami dzīvnieki, u.tml. 4. Objektu vākšanas konteineriem ir jābūt viegliem. 5. Ļaujiet dalībniekiem pašiem sadalīties komandās.
Ieteikumi	1. Ieteicams dalībniekus sadalīt (vai ļaut viņiem pašiem sadalīties) nelielās grupās (3–4 bērni), lai nodrošinātu, ka katram var veltīt uzmanību un sniegt atbalstu, samazinot maņu pārslodzi un atvieglojot



	grupas dinamikas pārvaldību. 2. Izveidojiet klusu, sensori draudzīgu telpu, kur dalībnieki var atpūsties sensorās pārslodzes gadījumā. Aprīkojiet šo zonu ar tādiem priekšmetiem kā, piemēram, troksni slāpējošām austiņām, mīkstām sēdvietām vai sensorām rotaļlietām. 3. Saglabājiert mierīgu un strukturētu vidi, nosakot skaidrus noteikumus un kārtību. 4. Izmantojiet sensori draudzīgus priekšmetus, piemēram, teksturētus priekšmetus, lai padarītu objektu meklēšanu saistošāku. 5. Vecākiem dalībniekiem ieviesiet laika elementu, kur viņi cenšas atrast pēc iespējas vairāk objektu noteiktā laika posmā. Tas var motivēt viņus darboties ātrāk, trenējot arī koncentrēšanās prasmi. 6. Mudiniet dalībniekus izveidot kaut ko no tā, ko viņi ir atraduši, piemēram, dabas kolāžu, izmantojot lapas, zarus un ziedus, vai sakārtot savus priekšmetus dzīvnieka vai vienkārša priekšmeta stilizētā formā. Šis piešķirs aktivitātei radošuma aspektu. 7. Kad visi objekti ir atrast, dalībnieki saņem "atlīdzību," kas var būt, piemēram, diploms, vai pāreja uz citu aktivitāti, piemēram, uz kodu laiku. 8. Vizuālo kāršu vietā izmantojiet vienkāršas mīklas kā pavedienus (piem., "Es esmu mazs, gluds un apaļš, un bieži atrodams uz zemes" (akmens)). Tas veicinās kognitīvo prasmju, kritiskās domāšanas pilnveidi. 9. Var piedāvāt dalībniekiem vienkāršu teritorijas karti vai vizuālus marķierus, lai viņi varētu nokļūt dažādās vietās, kur objekti ir paslēpti. Tas varētu viņus iepazīstināt ar navigācijas pamatprasmēm un veicināt telpisko izpratni. 10. Katrai komandai / pārim izveidojiet unikālu sarakstu vai vizuālo kartīšu komplektu, kas nedaudz atšķiras no citām. Respektīvi, katrai komandai / pārim ir jāsameklē atšķirīgi objekti. 11. Aktivitātei var izvēlēties dažāus aromātiskus objektus. Tos pievienojiet arī vizuālajai kartei, kas tiek iedota katrai komandai / pārim, lai dalībnieki varētu atrast uz smaržām balstītus priekšmetus (piemēram, lavandu vai piparmētras lapu). Var iekļaut arī priekšmetus, kas rada nelielu troksni (nelieli zvaniņi, čaukstošas koku lapas, u.c.)
Dalībnieku iesaistīšana	Izmantojiet dalībniekiem zināmu atlīdzības metodi, piemēram, var izmantot uzlīmes, žetonus vai mutiskas uzslavas, lai veicinātu viņu līdzdalību.
Izvērtējuma kritēriji	1. Līdzdalība: iesaistās aktivitātē un izpilda norādījumus (patstāvīgi vai ar atbalstu). 2. Sadarbība: strādā ar partneri vai komandas biedriem; atbilstoši mijiedarbojas (piemēram, izmantojot alternatīvo komunikāciju). 3. Objektu identifikācija: veiksmīgi atrod sarakstā / vizuālajā materiāla norādītos objektus. 4. Uzdevuma izpilde: pabeidz objektu meklēšanu (pilnībā vai daļēji, pamatojoties uz spējām). 5. Iesaistīšanās: izrāda interesi un koncentrēšanos aktivitātes laikā. 6. Atbalsta materiālu izmantošana: seko līdzi kontrollsarakstam vai



	vizuālajai kartītei. Nepieciešamības gadījumā izmanto palielināmo stiklu; objektus liek konteinerā.
Atgriezeniskā saite	Pozitīvs pastiprinājums: paslavējiet dalībniekus ne tikai tad, kad atrasti visi objekti, bet arī, kad atrasts viens, kas, piemēram, prasīja dalībniekam ilgāku laiku. Var teikt: "Lielisks darbs, meklējot to dzelteno lapu!" "Malacis, ka pārbaudīji kontrolesarakstu!" Sadarbības veicināšana: izceliet komandas darbu: "Jūs tik labi strādājat kopā!" "Malači, ka palīdzat viens otram." Veiciniet pārdomas: "No visiem atrastajiem objektiem, kurš tev patīk vislabāk?" "Vai bija kaut kas, kas tevi satrauca?" Novērtējiet centību: "Paskaties uz visām atrastajām lietām- liels komandas darbs!"
2.aktivitāte (20 minūtes): Dejo un sastingsti	
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: → Izvēlieties pietiekami plašu vietu, lai dalībnieki varētu pārvietoties bez ierobežojumiem. Ja atrodaties telpās, atbrīvojieties no mēbelēm vai priekšmetiem, kas varētu traucēt kustību. → Ja atrodaties ārā, atrodiet vietu, kur pamats zem kājām ir drošs (piem., zāle, rotaļu laukums) un nav tādu apdraudējumu kā asi priekšmeti vai nelīdzenas virsmas. → Atzīmējiet aktivitātes zonas robežas ar lenti vai konusiņiem (ja nepieciešams), lai nodrošinātu dalībniekiem vizuālu ceļvedi, kur viņi var dejot. → Novietojiet mūzikas atskaņotāju vietā, kur varat viegli kontrolēt skaļumu un sākt/apturēt mūziku, netraucējot spēles gaitu. Pārliecinieties, vai mūzikas atskaņotājs ir novietots tā, lai skaņa būtu labi dzirdama. Izvēlieties mūziku, kas mudina kustēties. Ritmiskas dziesmas motivēs dejot, savukārt lēnākas, nomierinošas dziesmas var izmantot atslodzes brīžiem spēles laikā. Apsveriet iespēju iepriekš sagatavot dziesmu sarakstu. Aktivitātes gaita: - Pirms aktivitātes uzsākšanas sapulciniet dalībniekus un izskaidrojiet spēles noteikumus: "Kad sākas mūzika, varat dejot, kā vēlaties! Nav nepareiza veida kā dejot." "Kad mūzika apstājas, ir jāastingst kā statujai. Centieties būt pēc iespējas mierīgāki! Kad atkal sāk skanēt mūzika, turpiniet dejot." Noteikti nodemonstrējiet, kā izskatās komanda "astingt". - Kad noteikumi ir visiem skaidri, atskaņojiet mūziku. Mudiniet dalībniekus brīvi pārvietoties pa telpu. Ja nepieciešams, varat demonstrēt dažas deju kustības, taču ļaujiet dalībniekiem izpausties tā, kā viņi jūtas ērti, neatkarīgi no tā, vai tā ir lēkšana, griešanās, šūpošanās vai plaukstu sišana. Tas veicina pārliecību un ļauj viņiem izpētīt dažādus ķermeņa kustību veidus. Ja nepieciešama iedvesma, varat ieteikt konkrētas kustības, piemēram, "Virpuļosim kā balerīnas!" vai "Lēksim augstu kā ķenguri!" - Nebrīdinot, apturiet mūziku. Tiklīdz mūzika apstājas, ikvienam ir



	jāsastingst un jāpaliek nekustīgam, līdz mūzika atkal tiek atskaņota. Var dot arī konkrētas norādes, kā ir jāsastingst. Piemēram: “Sastingsti kā koks”, “Sastingsti kā supervaronis”. Staigājiet apkārt un skatieties, kā dalībniekiem ir izdevies sastingt. Dažiem iespējams būs jāatgādina, ka ir jāsastingst. Neaizmirstiet paslavēt. 4. Pēc tam, kad visi ir kādu brīdi bijuši sastingšanas pozīcijā, atkal atskaņojiet mūziku un mudiniet dalībniekus turpināt dejot. Atkārtojiet procesu vairākas reizes. Ja pamanāt, ka dalībnieki kļūst pārāk noguruši vai nemierīgi, apsveriet iespēju uz brīdi pārtraukt aktiviāti vai ieturēt īsu "deju pauzi", kurā viņi var vienkārši brīvi pārvietoties bez sastingšanas. 5. Nobeigumā sniedziet pozitīvu atgriezenisko saiti par līdzdalību un koncentrēšanos.
Resursi	→ Mūzikas atskaņotājs (Bluetooth skaļrunis, radio vai tālrunis/planšetdators ar skaļruņiem). → Dziesmu saraksts (pārliecinieties, ka dziesmas ir dalībniekiem piemērotas un saistošas). → atklāta telpa, kur dalībnieki var droši pārvietoties (klase, sporta zāle vai āra zona).
Diferenciācija	1. Lai bagātinātu sensoro pieredzi, dalībnieki var izmantot šalles, krāsainas lentas vai citus aksesuārus, kas papildina viņu kustības. 2. Katra spēles kārta var būt veltīta dažādu dzīvnieku / putnu tematikai (piemēram, "Dejo it kā tu būtu lauva", "Lido kā putns"). Kad mūzika apstājas, viņi sastingst ar kokrēto dzīvnieku saistītā pozā. Tādā veidā spēlei tiek pievienots arī tēlainības un radošuma elements. 3. Katrā kārtā var mudināt dalībniekus dejot, demonstrējot noteiktu emociju, piemēram, “Dejo tā, it kā tu būtu priecīgs”, “Dejo tā, it kā tu būtu pārliecināts par sevi”, “Dejo tā, it kā tu būtu noguris”. Tas veicina emocionālu izpausmi. 4. Sadaliet dalībniekus pa pāriem. Kad mūzika apstājas, viens dalībnieks ieņem konkrētu pozu, bet otrs to atspoguļo (kā spogulī). Tas palīdz koncentrēties, novērot un koordinēt savu darbību. 5. Iedodiet katram dalībniekam vingrošanas riņķi, ko izmantot kā “deju zonu”, kurā viņam jāpaliek. Kad mūzika apstājas, viņi sastingst un paliek iekšā vingrošanas riņķī. Tas veicina telpisko izpratni. 6. Kad mūzika apstājas, var mudināt dalībniekus sastingt uz vienas kājas, izplestām rokām vai neparasti balansējot. Tas veicina koncentrēšanos un uzlabo spēju noturēt līdzsvaru.
Alternatīvas	Dalībniekiem, kuri ir jutīgi pret mūziku vai vienkārši tā nepatīk, šeit ir dažas alternatīvas idejas: 1. Dalībnieki var izmantot skaņu slāpējošas austiņas. 2. Mūzikas vietā izmantojiet dažādas skaņas, piemēram, lietus, viļņi vai sirdspuksti (šādus audio materiālus var atrast mūzikas straumēšanas platformā “Youtube”). Dalībnieki var brīvi pārvietoties, un, kad skaņa



	apstājas, viņi tāpat sastingst kā spēles oriģinālajā versijā ar mūziku. Šāda veida audiālais materiāls piešķir dažādību un ir nomierinošs elements dalībniekiem, kuriem mūzika varētu šķist pārmērīgi stimulējoša. 3. Mūzikas vietā izmantojiet bungas, tamburīnu vai vienkārši aplaudēšanu. Dalībnieki var kustēties, kamēr dzird skaņu, un sastingt, kad tā apstājas. 4. Par pamatu šai spēlei izmantojiet vienkāršu stāstu, kurā dalībnieki izspēlē tā dažādās daļas. Piemēram, "Tagad mēs visi esam dzīvnieki džungļos. Kustēsimies kā pērtiķi!" Turpiniet stāstīt, bet momentā, kad apstājaties, dalībniekiem ir jāsastingst. Stāsts var turpināties pa daļām, dalībniekiem "sastingstot" un tad atkal "atdzīvojoties". 5. Telpā ar ierobežotu apgaismojumu, izmantojot lukturīti vai citu gaismas avotu, dalībnieki pārvietojas, kamēr gaisma ir izslēgta, bet, kad gaisma ieslēdzas, viņi sastingst. 6. Turiet uz augšu krāsu kartītes vai karodziņus, lai norādītu, kad pārvietoties un kad sastingt. Piemēram, zaļš nozīmē "pārvietoties", bet sarkans nozīmē "sastingt". Varat mainīt krāsu kartītes lēni vai ātri. Šī opcija var šķist vairāk kā spēle un mazāk kā deja.
Ieteikumi	1. Skaidri norādījumi: pirms sākat spēli, izskaidrojiet noteikumus. Izmantojiet vienkāršu valodu un žestus, lai veicinātu izpratni. 2. Demonstrējiet kustības: parādiet dažus deju gājienu (piemēram, virpuļošanu, lēkšanu), lai sniegtu dalībniekiem idejas. 3. Veiciniet radošumu: "Jūs varat dejot, kā vien jūtaties!" 4. Pozitīvs pastiprinājums, uzslavas. Piemēram, "Man patīk, kā tu dejoj!" 5. Ja dalībnieki nogurst, atskaņojiet lēnāku, mierīgāku mūziku, nodrošiniet īsu "deju pārtraukumu." 6. Dalībniekiem ar ierobežotām pārvietošanās spējām iesakiet vienkāršākas kustības, piemēram, šūpošanos, plaukšķināšanu, nevis sarežģītākas darbības, piemēram, lēkšanu vai griešanos. 7. Ja kādam no dalībniekiem ir grūti veikt kādu kustību, atbalstiet viņu, piemēram, pieturot, kameļ dalībnieks griežas. 8. Izmantojiet konusus, lai skaidri iezīmētu deju zonu, nodrošinot, ka dalībnieki saprot, kur aktivitātes laikā uzturēties.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Izmantojiet vizuālos un audiālos elementus, lai veicinātu izpratni, kad ir jādejo un kad jāsastingst. Piemēram, krāsainas kartiņas: zaļa kartiņa nozīmē, ka jādejo un sarkana kartiņa - ka jāsastingst. 2. Lai saglabātu uzmanību un aizrautību, mainiet mūzikas skaļumu un tempu. 3. Ļaujiet dalībniekiem katrā spēles kārtā izvēlēties mūziku. Ja iepriekš ir atlasītas dziesmas, tad varat paaicināt pa vienam dalībniekam un ļaut izvēlēties mūziku nākamajai kārtai. Tas veicina izpratni par to, ka dalībnieks var kaut ko kontrolēt šajā aktivitātē. 4. Ja zināt, ka konkrētiem dalībniekiem ir īpašas intereses (piemēram, dzīvnieki, supervaroņi), iesakiet kustības vai pozas, kas saistītas ar šīm tēmām, lai veicinātu viņu iesaistīšanos. 5. Nodrošiniet kādu klusu, mierīgu vietu, kur dalībnieki var doties



	sensorās pārslodzes gadījumā.
Izvērtējuma kritēriji	1. Iesaistes līmenis: novērtējiet, cik aktīvi katrs dalībnieks piedalās aktivitātē: novērojiet, cik labi dalībnieki iesaistās aktivitātē un kā viņi reaģē uz mūzikas izmaiņām. 2. Sociālā mijiedarbība: novērtējiet dalībnieku spēju mijiedarboties ar vienaudžiem, piemēram, kā viņi uzvedas, atrodoties vienā ierobežotā laukumā / telpā. 3. Sekošana norādījumiem: novērtējiet, cik labi dalībnieki seko verbālajām un vizuālajām norādēm. Vērojiet viņu spēju saprast un reaģēt uz instrukcijām, piemēram, "sastingt kā kokam" vai "griezties kā balerīnai". 4. Pašregulācija: novērojiet dalībnieku spēju pārvaldīt impulsus (piemēram, kā izdodas sastingt, kad mūzika vairs neskan). 5. Motorās prasmes: novērtējiet fiziskās spējas, piemēram, viņu koordinācijas prasmi dejošanā (piemēram, lēkšanā, griešanās) un spēju nostāvēt nekustīgi.
Atgriezeniskā saite	Piešķiriet katram dalībniekam nomināciju, balstoties uz viņa deju stilu. Piemēram, "Tu dejoji kā īsta rokzvaigzne!"
3.aktivitāte (30 minūtes): Dabas bingo	
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: 1. Izvēlieties drošu vietu ārā, kur dalībnieki var viegli atrast bingo kartēs norādītos elementus. Tas varētu būt dārzs, parks, rotaļu laukums vai skolas pagalms. Pārliecinieties, ka apkārtnē ir bagāta ar dažādiem dabas priekšmetiem, lai padarītu spēli izaicinošu, bet praktiski realizējamu. 2. Pirms aktivitātes uzsākšanas, pārliecināties, ka izvēlētajā zonā nav tādu apdraudējumu kā asi priekšmeti, indīgi augi vai bīstami kukaiņi / dzīvnieki. Atzīmējiet robežas, lai dalībnieki zinātu, kur viņiem ir atļauts pārvietoties. 3. Katrā bingo kartītē ir 5 x 5 režģis, un katrā režģa laukumā jābūt attēlam vai vārdam, kas parāda kādu dabā atrodamu priekšmetu, piemēram, var būt ziedi, koki, zāle, putni, kukaiņi, akmeņi, mākoņi, ozolziļes vai lapas. 4. Pievērsiet uzmanību videi, kurā aktivitāte tiks īstenota. Ja daži priekšmeti šajā apgabalā nav sastopami, attiecīgi pielāgojiet bingo kartes. Piemēram, ja atrodaties pilsētas parkā, iekļaujiet, teiksim, vāveres, putni vai koku miza. Ja atrodaties lauku apvidū, varat iekļaut tādas lietas kā savvaļas ziedi, priežu čiekuri vai tauriņi. Aktivitātes gaita: 1. Sapulciniet dalībniekus un izskaidrojiet noteikumus: "Jūsu mērķis ir atrast pēc iespējas vairāk lietu, kas redzamas bingo kartē. Katru reizi, kad redzat kādu no lietām, atzīmējiet to savā bingo kartē." "Kad savācat objektus, kas ir vienā rindā, vai pa diagonāli, jums ir bingo! Skaļi to pasakiet!"



	- Nosakiet aptuveni 25 minūšu laika ierobežojumu. - Paskaidrojiet, ka viņiem nav jāpaņem visi priekšmeti (piemēram, putni, kukaiņi vai ziedi), bet tie tikai jānovēro. Mudiniet dalībniekus atstāt dabu tādu, kādu viņi to atrod, ja vien nav norādīts citādi. - Iedodiet katram dalībniekam (vai komandai) bingo kartiņu, zīmuli vai marķieri un cietu virsmu / pamatu, uz kā uzlikt bingo kartiņu. Parādiet piemērus tam, kas ir jāmeklē. - Mudiniet viņus izpētīt apkārtni, bet ievērojot robežas. Atgādiniet, ka var strādāt kopā un palīdzēt viens otram atrast priekšmetus, ja viņiem tā patīk labāk. - Dalībnieki meklē priekšmetus, kas norādīti viņu bingo kartē. Katru atrasto lietu / objektu atzīmē. Ja dalībnieki lieto palielināmo stiklu, mudiniet viņus tuvplānā izpētīt kukaiņus, lapas vai koka mizu. Tas var veicināt zinātkāri un iesaistīšanos, it īpaši, ja dalībnieki pamana jaunas, iepriekš neredzētas detaļas. Veidojiet izpratni par to, ko nozīmē cienīt dabu, atgādinot dalībniekiem, ka vērošana notiek, neizjaucot dabisko vidi. Viņi var aplūkot ziedu tuvplānā, to nenoplūcot, vai novērot kukaiņus, tiem nepieskaroties.
Resursi	→ Bingo kartiņas: iepriekš sagatavotas kartiņas ar 5x5 režģiem, kurās redzami ar dabu saistītu priekšmetu attēli vai nosaukumi. → Marķieri/pildspalvas, lai atzīmētu priekšmetus, ko viņi atrod. → Cietā pamatne uz kā uzlikt bingo kartiņu. → Nelielas somas / groziņi, u.c., kur dalībnieki liek tās lietas, ko atļauts savākt. → Robežu marķieri: konusi, karogi vai lentes, lai skaidri noteiktu spēles zonu. → Sensorie rīki (pēc izvēles): palielināmie stikli vai binoklis mazāku detaļu vai tālu esošu objektu izpētei.
Diferenciācija	- Piedāvājiēt dalībniekiem taktilos marķierus, piemēram, zīmogus vai uzlīmes, ko viņi var izmantot, lai atzīmētu objektus uz bingo kartiņas. Komandas bingo: sadaliet dalībniekus pāros vai nelielās grupas un iedodiet katrai komandai bingo karti. Darbs komandās veicina sadarbību un sociālo mijiedarbību, jo dalībniekiem ir jāsažinās un jāsadarbības, lai atrastu visus priekšmetus. Krāsu bingo: aktivitāti var vienkāršot, izveidojot bingo kartītes ar krāsām, nevis konkrētiem priekšmetiem (piemēram, zaļa, brūna, dzeltena, zila, balta kartīte). Pēc tam dalībnieki dabā atrod objektus, kas atbilst katrai krāsai, piemēram, zaļu lapu, brūnu koka mizu, dzeltenu ziedu vai zilas debesis. Tas ir īpaši noderīgi dalībniekiem, kuri sākuši mācīties krāsas. Sensorais bingo: piemēram, “kaut kas mīksts”, “kaut kas raupjš”, “kaut kas smaržīgs” vai “kaut kas auksts”. Pēc tam dalībnieki atrod priekšmetus dabā, kas atbilst šiem aprakstiem. Foto bingo: vecākiem bērniem vai, ja atrodaties vietā, kur nav iespējams meklēt bingo kartiņā iekļautos objektus, ļaujiet dalībniekiem izmantot digitālās kameras vai viedtālruņus (ar uzraudzību), lai nofotografētu katru priekšmetu, nevis atzīmētu to kartiņā. Viņi var



	meklēt katru objektu no sava saraksta, nofotografēt un beigās parādīt savu fotoattēlu kolekciju. 6. Gadalaiku bingo: pielāgojiet bingo kartītes atbilstoši gadalaikam. Piemēram, ○ Pavasaris: ziedi, kukaiņi, augu lapas, pelķes ○ Vasara: tauriņi, saule, zaļa zāle, savvaļas ziedi, putni ○ Rudens: kritušas lapas, zīles, priežu čiekuri, oranža krāsa, kaili koku zari ○ Ziema: sniegs (ja attiecināms), mūžzaļi koki, dzīvnieku pēdas, mākoņi, leduspuķes
Ieteikumi	1. Vizuāla demonstrācija: parādiet piemēra kartīti un paskaidrojiet, kā atzīmēt priekšmetus, lai būtu skaidrs, kas ir atrasts un kas vēl jāmeklē. 2. Nosakiet skaidras robežas: pirms sākšanas norādiet uz aktivitātes zonu un izskaidrojiet drošības noteikumus. 3. Atgādiniet, ka visam nav jāpieskaras vai jāpaņem - pietiek ar novērošanu. (piemēram, novērot kukaini, apskatīt zieda pumpuru) 4. Kartiņās ievietotajiem attēliem ir jābūt nepārprotami skaidriem. 5. Staigājiet pa spēles teritoriju, lai nepieciešamības gadījumā varētu palīdzēt dalībniekiem.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Radoši izaicinājumi: piemēram, "Kurš var atrast mazāko lapu?" 2. Interaktīvi jautājumi, lai saglabātu zinātkāri: "Ko vēl varam atrast šī koka tuvumā?" 3. Paslavējiet par interesantiem atradumiem: "Oho, paskatieties uz šo unikālo akmeni! Tas izskatās kā sirds!" 4. Paslavējiet dalībniekus pat tad, ja neizdodas atrast visus objektus.
Izvērtējuma kritēriji	1. Savāktie objekti: paskatieties, cik daudz priekšmetu katrs dalībnieks atrod un atzīmē savā bingo kartē. 2. Novērošanas prasmes: atzīmējiet, vai dalībnieks spēj identificēt bingo kartē / kontrolesarakstā iekļautos objektus reālajā dzīvē. 3. Sociālā mijiedarbība: vērojiet, cik veiksmīgi dalībnieki komunicē un sadarbojas komandas ietvaros. 4. Koncentrēšanās un iesaistīšanās: novērtējiet, cik ilgi dalībnieki spēj koncentrēties aktivitātei un tajā aktīvi iesaistīties. Ņemot vērā šo aspektu, nākamajā reizē varēsiet pielāgot meklējamo objektu skaitu. 5. Motorās prasmes: novērojiet, kā dalībnieki pārvietojas pa teritoriju, kā savāc objektus, vai izmanto papildus ekipējumu, piemēram, palielināmo lupu. 6. Pašregulācija: novērojiet, kā dalībnieki tiek galā ar sensoro pārslodzi, vai viņi, piemēram, izmanto iespēju aiziet uz iepriekš ierīkoto un norādīto "miera vietu." 7. Pārdomas: pēc aktivitātes pajautājiēt dalībniekiem, kas viņiem patika visvairāk, kas sagādāja grūtības.
Atgriezeniskā saite	1. Medaļu ceremonija: aktivitātes beigās izsniedziet katram dalībniekam personalizētu medaļu. Piemēram, medaļa par visvairāk savāktajiem objektiem; medaļa par visātrāko laiku, kurā tika savākti objekti; medaļa par veiksmīgu komandas darbu, u.t.t.



	- Emociju atspoguļojums: izmantojiet "emociju termometru", lai dalībnieki varētu parādīt, kā viņi jūtās aktivitātes laikā (priecīgi, satraukti, mierīgi). - Ja iespējams, nofotografējiet galvenos mirkļus (ar vecāku piekrišanu) un izveidojiet mini "Dabas piedzīvojumu albumu", ko var uzdāvināt katram dalībniekam, vai vēlāk kopīgi apskatīties. - Interesantāko objektu parāde: katra komanda /pāris izvēlas 1-2 interesantākos objektus, ko viņi atrada. Var lūgt pastāstīt, kāpēc tieši šos objektus izvēlējās, ar ko tie asociējas, ko tie atgādina, u.tml.
4.aktivitāte (20 minūtes) Ādamam bija septiņi dēli	
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: - Izvēlieties plašu telpu vai organizējiet aktivitāti ārā, kur dalībnieki var brīvi pārvietoties. - Noņemiet visus šķēršļus vai priekšmetus, kas varētu traucēt kustību. Ja nepieciešams, atzīmējiet robežas ar konusiem vai marķieriem, lai dalībnieki saprastu aktivitātes laukuma robežas. Aktivitātes gaita: - Iemāciet dalībniekiem dziesmas "Ādamam bij' septiņ' dēli" pirmo pantīgu: "Ādamam bij septiņ' dēli, sēptiņ' dēli, Ne tie ēda, ne tie dzēra, ne tie zin, kas jādara, Ne tie ēda, ne tie dzēra, ne tie zin, kas jādara. Visi dara tā!" - Izskaidrojiet noteikumus: "Vispirms sastāsimies aplī. Kopā dziedāsim dziesmu, ko tikko iemācījāties. Pēc pēdējās rindiņas "Visi dara tā" vadītājs parāda kartīti, jūs darāt to, kas kartītē attēlots. Bet, esiet uzmanīgi. Ja vadītājs tikai rāda kartīti, bet nesaku "Visi dara tā!", tad kartītē attēloto darbību rādīt nedrīkst!" - Lai iepazīstinātu dalībniekus ar darbībām, kas attēlotas uz vizuālajām kartītēm, paceliet augšā vienu no kartītēm (piemēram, "lēkt uz vienas kājas"). Sakiet: "Visi dara tā!" un demonstrējiet darbību. Mudiniet dalībniekus darboties līdzī. - Parādiet arī, kas notiek, ja tiek pacelta kartīte, bet nesejo instrukcija "Visi dara tā." Paceļot kartīti, stāviet mierā un neatdariniet to, kas kartītē attēlots. Atkārtojiet paraugdemonstrējumu līdz dalībnieki ir pilnībā sapratuši noteikumus. - Demonstrējumu sāciet ar kartītēm, uz kurām attēlotas vienkāršākās darbības. - Kad dalībnieki sapratuši noteikumus, varat sākt spēli. Pirmajā reizē jūs varat būt spēles vadītājs.
Resursi	→ Vizuālās kartes: laminētas attēlu kartes ar skaidriem darbību attēliem, kas atbilst katrai komandai. → Spēles zona: droša vieta iekštelpās vai ārā, kur nav nekādu šķēršļu. → Ja spēle norisinās iekštelpās, var izmantot arī mīkstos paklājus, lai dalībnieki droši varētu veikt tādas darbības kā, piemēram, griešanās, lēkšana, u.tml.



	→ Nelieli apbalvojumi, piemēram, uzlīmes, kas tiek pasniegti spēles beigās.
Diferenciācija	1. Vienkāršojiet uzdevumu, piedāvājot dalībniekiem tikai divas vai trīs darbības. 2. Sadaliet dalībniekus pāros vai mazās grupās. Viens no dalībniekiem ir "Ādams", kurš tur vizuālo kartīti un seko, lai otrs pāra dalībnieks (vai dalībnieki, ja tā ir maza grupa) izpilda konkrēto darbību. Tas veicina vadības prasmes pilnveidi. 3. Izmantojiet vizuālās kartiņas, kur tiek attēloti dzīvnieki, kas veic dažādas kustības. Piemēram, varde lec, kaķis stiepjas, putns plivina spārnus. Dalībnieki var izlikties par dzīvniekiem un tādējādi aktivitāte palīdz veicināt radošumu. 4. Lai spēli padarītu mierīgāku, izmantojiet kartiņas ar tādām darbībām kā, piemēram, "ievelc dziļu elpu," "iztaisno muguru," u.tml. Šādas darbības palīdzēs dalībniekiem nomierināties. Tas var kalpot arī par mierīgu pāreju no viena spēles raunda uz nākamo raundu vai jaunu aktivitāti. 5. Klusā zona: tuvumā izveidojiet sensori draudzīgu zonu, kurā dalībniekiem ir pieejamas troksni slāpējošas austiņas, mīksts krēsls un sensorās rotaļlietas. Vajadzības gadījumā (piemēram, sensorās pārslodzes gadījumā) dalībnieki var izstāties no spēles un doties uz šo zonu.
Ieteikumi	1. Sāciet spēli ar vienkāršākām darbībām pakāpeniski palielinot sarežģītības pakāpi. 2. Spēles noteikumus skaidrojiet lēnām. Demonstrējot darbību kartītes, ļaujiet, lai dalībnieki tās izmēģina. Nesteidziniet viņus. 3. Pat, ja darbības neizdodas precīzi izpildīt, paslavējiet dalībniekus par centību. 4. Ļaujiet dalībniekiem, kad viņi ir vadītāji, izdomāt pašiem savas kustības.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Iekļaujiet tādas darbības, kas papildinātas ar skaņām, piemēram, roku plaukšķināšana. 2. Aktivitātes laikā var atskaņot kādu jautru, enerģisku mūziku, bet tai ir jābūt tikai kā fona elementam. 3. Izmantojiet rekvizītus - piemēram, cepuri (darbība - uzlikt un noņemt cepuri), šalli (darbība - uzsiet šalli un tad to noņemt), u.tml.
Izvērtējuma kritēriji	1. Vērojiet, vai dalībnieki ievēro noteikumus - kad ir jāveic darbība un kad nav. 2. Novērtējiet, cik ilgi dalībnieki var aktīvi iesaistīties spēlē. 3. Vērojiet, kā izdodas veikt dažādās darbības, kas iekļautas vizuālajās kartītēs, vai arī, kuras dalībnieki, esot vadītāja lomā, izdomā paši. 4. Novērojiet, cik bieži dalībnieki izdomā paši savas kustības, kādas tās ir.
Atgriezeniskā saite	Emociju kartiņas - sagatavojiet emociju kartiņas (priecīgs, bēdīgs, dusmīgs, u.c.). Ļaujiet dalībniekiem izvēlēties attiecīgo kartiņu, parādot, kā viņš jutās



	aktivitātes laikā.



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 2 **Jautrās spēles**

1. Kopsavilkums

Mērķgrupa	Primārā mērķauditorija: bērni vecumā no 5 līdz 7 gadiem ar autiskā spektra traucējumiem Sekundārā mērķauditorija: skolotāji, koordinatori un kopiena - tāda paša vecuma neirotipiski bērni.
Aktivitāšu mērķis	Attīstīt / pilnveidot / nostiprināt: → Sociālās prasmes: komandas darbs, komunikācija un sadarbība. → Kognitīvās prasmes: lēmumu pieņemšana, koncentrēšanās un noteikumu izpratne. → Fiziskās prasmes: motorās prasmes, telpiskā izpratne un veiklība. → Emocionālais regulējums: noturība, pārliecība par sevi un spēja pielāgoties.
Kompetences	→ Sociālā un emocionālā kompetence: sadarbība, komandas darbs un pārliecības veidošana. → Fiziskā kompetence: lielā un smalkā motorika, izturība un līdzsvars. → Kognitīvā kompetence: lēmumu pieņemšana, stratēģiskā plānošana un mērķu noteikšana. → Emociju regulācija: neapmierinātības pārvaldība un spēja koncentrēties. → Komunikācija: skaidra verbālā un neverbālā mijiedarbība.

2. Mācību scenārijs

1.aktivitāte (30 min): "Eju meklēt!"

Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanās posms: 1. Dodiet norādījumus dalībniekiem. To var izdarīt, atbildot uz sekojošiem jautājumiem: "Kādu spēli mēs spēlēsim?" "Kas tiks darīts (secība)?" "Ko vadītājam vajag darīt?" "Kas dalībniekiem jādara?" "Kurš uzvar šajā spēlē/ kad tā beidzas?" 2. Skolotājs var piedāvāt dalībniekiem secīgi salikt aktivitātes darbības soļus, izmantojot kartītes - vizuālie atgādinājumi. Aktivitātes gaita: 1. Dalībnieki izvēlas vadītāju. 2. Vadītājs nostājas pie koka (vadītāja postenis), aizver ar plaukstām acis ciet un skaita līdz 10. Tad saka: "Eju meklēt". 3. Pārējiem ir jāatrod vieta un jāpaslēpjas. 4. Vadītājs iet meklēt, pārējie cenšas nemanīti nokļūt līdz kokam. Ja tas izdodas, saka: "Tuk!Tuk!" un nosauc savu vārdu. 5. Ja vadītājs kādu pamana vai atrod, viņš skrien pie koka, saka: "Tuk! Tuk!" un nosauc atrastā dalībnieka vārdu. Uzvar tie, kurus vadītājs
-----------------------------	--



	neatrod.
Resursi	→ Vizuāli atgādinājumi (kartītes ar vizualizācijām) → Konusi (vides ierobežošanai, kurā notiks aktivitāte) → Skaņu slāpējošas austiņas (tiem, kam tās ir vajadzīgas) → "Klusuma" vieta (norobežota vieta, kur dalībnieki var aiziet, piemēram, sensorās pārslodzes gadījumā.)
Diferenciācija	1. Dalībniekiem, kuriem ir grūtības saprast verbālos norādījumus, spēles gaitu parāda vizualizētā vai fiziski aktīvā veidā. 2. Ja nepieciešams, dalībniekiem piešķir palīgu, kas palīdz orientēties apkārtnē. 3. Dalībniekiem, kuriem nepatīk pieskarties raupjām virsmām (piemēram, koka mizai), piedāvā vilkt pirkstaiņus vai izmantot priekšmetu, ar kuru tie var pieskarties kokam (kabatlakats, rādāmkociņš utt.)
Ieteikumi	1. Aktivitāti var organizēt gan iekštelpās, gan ārā. Ja tas ir iekštelpās, tad izvēlieties kādu objektu - durvis, galdu, u.c., kas būs spēles vadītāja postenis un vieta, kur dalībniekiem ir jānokļūst un jāpieskarās. 2. Vadītājs var vai nu aizlikt rokas acīm priekšā, vai arī vienkārši aizvērt acis. 3. Ja spēles vadītājs nezina katra dalībnieka vārdu, tad var iepriekš sagatavot dalībnieku "profila" kartītes - bilde + dalībnieka vārds. Šīs kartītes tad novieto kaut kur tuvumā vadītāja postenim - piemēram, izmantojot pārnēsājamo tāfeli uz statīva.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Iepazīstināt dalībniekus ar apkārtējo vidi, kurā tiks organizēta spēle. 2. Izmantot vizualizācijas, lai izskaidrotu noteikumus.
Izvērtējuma kritēriji	1. Novērojiet, cik aktīvi dalībnieki iesaistās spēlē. Vai viņi labāk iesaistās, kad ir vadītāja loma? 2. Noteikumu izpratne: novērojiet, vai un cik lielā mērā dalībnieki ievēro noteikumus. 3. Emocionālā labsajūta: novērojiet kopējo noskaņojumu un cik ērti dalībnieki jūtas aktivitātes laikā.
Atgriezeniskā saite	1. Sniedziet dalībniekiem tūlītēju atgriezenisko saiti - uzslavu vai nelielu atlīdzību - kādu saldumu, piemēram. 2. Pēc vajadzības - konstruktīvi komentāri. Ja dalībnieks šķiet noraizējies, satraukts vai izrāda kādas citas negatīvas emocijas, atgādiniet, ka viņi var pavadīt laiku "klusuma" vietā.
2. aktivitāte (30 minūtes): "Vai atceries, kā mani sauc?"	
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanās posms: izvēlieties vietu, kas ir plaša, bez šķēršļiem. Tas var būt ārā, vai telpās - piemēram, sporta zālē. Aktivitātes gaita: 1. Aktivitātes dalībnieki nostājušies aplī. Aplja vidū - aktivitātes vadītājs.



	- Aktivitātes vadītājam rokās bumba. Viņš met bumbu gaisā un nosauc kāda dalībnieka vārdu (nosauktais dalībnieks kļūst par jauno vadītāju) - Jaunais vadītājs mēģina saķert bumbu. Pārējie aktivitātes dalībnieki skrien ("bēg") uz dažādām pusēm. - Kad jaunais vadītājs saķer bumbu, viņš saka: "STOP!" Visiem dalībniekiem ir jāapstājas. - Jaunais vadītājs nosauc aktivitātes dalībnieka vārdu un pasaka, cik soļi (lieli vai mazi) ir līdz šim dalībniekam, piemēram, līdz Jānim ir trīs lieli soļi. - Tālāk vadītājs dodas līdz nosauktajam dalībniekam un met viņam bumbu. Dalībniekam jāmēģina saķert bumbu. - Saķēris bumbu, jaunais vadītājs nosauc aktivitātes dalībnieka vārdu, met bumbu gaisā. Atkārtojas iepriekš aprakstītās darbības.
Resursi	→ Bumba (var apsvērt opciju izmantot mīkstu bumbu) → Vārda kartīte katram dalībniekam (īpaši, ja dalībnieki savā starpā nav pazīstami) → "Miera" vieta → Marķieri (piemēram, konusi) spēles teritorijas atzīmēšanai
Diferenciācija	Dalībniekiem, kuriem ir grūtības saprast verbālās instrukcijas, tiek piedāvāti alternatīvi varianti: instrukcija attēla, teksta vieglajā valodā, ja dalībnieks lasa, formātā. Asistents (ja nepieciešams) palīdz veikt darbības (noķert bumbu, nosaukt spēlētāja vārdu, noteikt soļu skaitu, utt.).
Ieteikumi	Aktivitāti var veikt pāros (asistents + dalībnieks)
Dalībnieku iesaistīšana	- Iepazīstiniet dalībniekus ar teritoriju, kurā notiks spēle. - Atgādiniet, cik tālu varat pārvietoties un uz ko norāda konusi (teritorijas ierobežojums, cik tālu drīkst pārvietoties) - Iepazīstiniet ar vietu, kur aktivitātes dalībnieki var būt vieni. ("Miera" vieta) - Atkārtojiet aktivitātes gaitu, noteikumus, ja nepieciešams, izspēlējiet (pieaugušie).
Izvērtējuma kritēriji	Novērojiet, vai dalībnieki atceras viens otra vārdu. Novērojiet, kā tiek mesta un ķerta bumba - varbūt ir dalībnieki, kas nevar / negrib ķert.
Atgriezeniskā saite	Pārrunājiet ar dalībniekiem, kā viņi jutās aktivitātes laikā, kas patika un kas sagādāja grūtības.
3.aktivitāte (20 minutes): "Priekšmetu mešana mērķī"	
Aktivitātes apraksts	Aktivitāte norisinās ārā. - Tiek atzīmēts mērķis atbilstoši dalībnieku augumam. - Tiek atzīmēta vieta, no kuras būs jāveic metiens. - Dalībnieki nostājas viens aiz otra un metienus veic pēc kārtas. - Uzvar tas, kas visvairāk trāpa mērķī.



Resursi	→ Mērķis (piemēram, vingrošanas rīnķis) → Starta līnija (ja iespējams, var uzzīmēt līniju ar, piemēram, asfalta krītiņiem. Ja nav iespējams uzzīmēt, tad noderēs lenta, šņore vai jebkāds cits atribūts, kas var kalpot par starta līnijas norādi. → Atbilstoši satvērienam - mīkstas bumbas, maisiņi, kas pildīti ar mīkstu materiālu (piemēram, vati), u.tml.
Diferenciācija	1. Pēc prasmju līmeņa: ja spēlē iesaistās dalībnieki, kas ir iesācēji, tad jāizmanto lielāks mērķis, lielāki pēc izmēra metamie objekti. Arī attālums jāsamazina. Šos aspektus palielina, balstoties uz dalībnieku iepriekšējo pieredzi. 2. Pēc spējām: ja ir dalībnieki ar fiziskās attīstības traucējumiem, izmantojiet mīkstus metamos objektus, lai nebūtu jāpielieto liels spēks tos metot. Pielāgojiet mērķa augstumu, lai tie atbilstu dalībniekiem, kuri ir, piemēram, ratiņkrēslā. Tāpat arī samaziniet mešanas attālumu. Ja ir dalībnieki, kuriem ir sensorā jūtība, neatskaņojiet mūziku aktivitātes laikā. Šie dalībnieki var arī izmantot skaņu slāpējošas austiņas.
Ieteikumi	1. Pārliecinieties, ka noteikumi ir skaidri. Runājiet vienkāršos teikumos. Nodemonstrējiet aktivitāti pirms sākuma. 2. Atgādiniet dalībniekiem, ka ir jāgaida sava kārta. 3. Pozitīvi motivējiet dalībniekus aktivitātes laikā it sevišķi, ja viņiem neizdodas kā cerēts (piemēram, "Mēģini vēlreiz! Tev gandrīz izdevās!") 4. Izmantojiet svilpi, vai rokas žestu, lai signalizētu par spēles kārtas beigām. 5. Pārliecinieties, ka spēles laukums ir brīvs no šķēršļiem. 6. Paspalvojiet ne tikai par panākumiem, bet arī par pūlēm.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Iedrošiniet ikvienu dalībnieku, kad ir pienākusi viņa kārta mest. 2. Dalībniekus var sadalīt mazākās komandās. 3. Pielāgojiet mešanas attālumu, izvēlieties attiecīgi piemērotu mērķi. 4. Kopējai atmosfērai var atskaņot mūziku.
Izvērtējuma kritēriji	Novērojiet, kā dalībniekiem izdodas sagaidīt savu mešanas kārtu.
Atgriezeniskā saite	1. Komentējiet spēles gaitu. Sāciet ar to, ko dalībnieks paveica labi (piemēram, "Tu lieliski koncentrējies uz savu mērķi!" vai "Man patīk, kā tu iedrošināji savu komandas biedru!"). Lieciet uzsvaru uz centību. 2. Piedāvājiet konkrētus, praktiskus ieteikumus, piemēram, "Nākamreiz mēģini tēmēt nedaudz augstāk". Runājiet uzmundrinoši, nekoncentrējieties uz dalībnieka kļūdām. Neuzsveriet tās. 3. Pajautājiet dalībniekiem, kas, viņuprāt, izdevās labi un ko viņi nākamreiz var darīt savādāk (piemēram, "Kā Tev veicās ar mešanu? Ko tu varētu mēģināt uzlabot?"). Tas mudina viņus uzņemties atbildību par savu pilnveidi un izaugsmi.



4. aktivitāte (20 minutes): “Lielie cimdi, mazās bumbas”

Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: 1. Dalībnieki darbosies pāros, lai savāktu pēc iespējas vairāk mazu priekšmetu, vienlaikus veicinot komandas darbu, pilnveidojot motorās prasmes un koordināciju. 2. Izvēlieties teritoriju, kas ir brīva no šķēršļiem. Salieciet tajā dažādus nelielus objektus, ko var paņemt ar rokām. No dabas materiāliem tie var būt, piemēram, priežu čiekuri. Aktivitātes gaita: 1. Dalībniekam tiek iedoti lieli cimdi (piemēram, virtuves cimdi, lieli dūraiņi) 2. Dalībnieki uzvelk cimdus un mēģina salasīt pēc iespējas vairāk maza izmēra objektus (ozolzīles, kastaņas, u.c.cietus dabas materiālus). 3. Dalībnieki darbojas pāri - bērns, kuram cimdi, lasa bumbiņas un dod otram dalībniekam, kurš tās ieliek bļodā. 4. Uzvar tas pāris, kurš salasījis visvairāk bumbiņu.
Resursi	→ Cimdi, dūraiņi. → Dažādi dabas materiāli (ozolzīles, priežu čiekuri, kastaņas, u.c.) → Kontainers (piemēram, neliels spainītis) materiālu savākšanai.
Diferenciācija	1. Cimdi: jaunākiem vai ne tik veikliem bērniem dodiet mazākus dūraiņus vai cimdus, kas atvieglos viņiem objekta satveršanu. Ja dalībniekiem nepieciešams lielāks izaicinājums, tad nodrošiniet lielākus cimdus. 2. Sadalīšana pāros: salieciet pāri dalībniekus ar dažādām spējām, lai viņi varētu viens otru atbalstīt. Var pieaicināt arī pieaugušos, piemēram, vecākus un ļaut dalībniekiem darboties kopā ar kādu no vecākiem. 3. Sensorās vajadzības: dalībniekiem ar sensoru jutīgumu piedāvāji savākt mīkstākus vai vieglākus materiālus (piemēram, vates bumbiņas). 4. Vizuālie vai verbālie norādījumi: dalībniekiem ar valodas trauējumiem vai problēmām kognitīvajos procesos: nodemonstrējiet aktivitāti, vai izmantojiet vizuālās instrukciju kartiņas, kurās parādīts, ka vispirms ņem objektu, tad dod otram pārieniekam, kurš to ieliek, piemēram, spainītī.
Ieteikumi	1. Izskaidrojiet noteikumus īsi un skaidri, izmantojot vizuālos palīg līdzekļus (ja nepieciešams). 2. Parādiet, kā uzvilkt dūraiņus un savākt objektus, tādējādi veicinot dalībnieku pārliecību. 3. Iedrošiniet un uzslavējiet komandas darbu spēles laikā. 4. Nepieciešamības gadījumā, balstoties uz dalībnieku spēju pilnvērtīgi iesaistīties aktivitātē, pielāgojiet laiku.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Ļaujiet dalībniekiem izvēlēties partnerus 2. Pēc konkrēta laika dodiet signālu, kas nozīmē, ka jāmainās lomām.



	3. Izaicinājuma moments, piemēram, "Cik bumbiņu jūs varat savākt vienā minūtē?" 4. Ļaujiet dalībniekiem izdomāt savu komandas nosaukumu. 5. Spēles noslēgumā iedodiet visiem dalībniekiem nelielus apbalvojumus, piemēram, uzlīmes. 6. Spēles laikā fonā var atskaņot kādu jautru mūziku.
Izvērtējuma kritēriji	Vērojiet, kā dalībnieki sadarbojas pāri, vai labprāt mainās lomām, kad tiek dots signāls.
Atgriezeniskā saite	Izrunājiet, vai dalībniekiem patika aktivitāte, kura loma izdevās vislabāk.
5.aktivitāte (5-7 minutes): "Švammīšu "volejbols"	
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošana: spēles laukumam ir jābūt sadalītam uz pusēm (piemēram, sadala ar konusiem, ar virvi, iezīmē ar krītu, u.c.). Sagatavo katrai komandai vienādu skaitu virtuves švammīšu. Izmēri švammēm var būt dažādi, arī ar skaitu var variēt. Aktivitātes gaita: 1. Dalībniekus sadala divās komandas. 2. Katra komanda nostājas savā laukuma pusē un cenšas pārnest pēc iespējas vairāk švammīšu uz pretinieka pusi. 3. Uzvar tā komanda, kura dotajā laika limitā samet visvairāk švammīšu pretinieka laukumā.
Resursi	1. Konusi, virves vai krīts, lai sadalītu spēles laukumu divās daļās. 2. Svilpe, ko izmantot, lai signalizētu par spēles sākumu. 3. Virtuves sūkļi. Skaitu var pielāgot pēc vajadzības, bet katrai komandai ir vienāds skaits. 4. Taimeris vai pulkstenis, ko var izmantot, lai signalizētu par kārtas / spēles beigām. 5. Komandu identifikatori: piemēram, vienādas vestes, lai atšķirtu komandas. 6. Vislabāk aktivitāti veikt ārā, zālē. Iekštelpās jāpadomā par mīkstu grīdas segumu, lai izvairītos no traumām.
Diferenciācija	1. Var izmantot lielākus sūkļus vai mīkstas bumbas, kuras var vieglāk satvert. 2. Nepieciešamības gadījumā ļaujiet dalībniekiem mest, atrodoties tuvāk centra līnijai. 3. Pārliecinieties, ka sūkļi nav raupji. 4. Sadaliet dalībniekus komandās tā, lai katrā no tām būtu dalībnieki ar dažādu prasmju līmeni.
Ieteikumi	1. Pirms spēles sākšanas izskaidrojiet noteikumus. 2. Atgādiniet dalībniekiem par drošību spēles laikā (nedrīkst skriet viens otram virsū, jāietur distance starp komandas biedriem, u.tml.). 3. Sekojiet līdzi tam, lai visi dalībnieki iesaistītos.



	4. Uzslavējiet par labu uzvedību un komandas darbu, piemēram, "Jums kopā izdodas lieliski!" tādējādi veicinot sadarbību. 5. Izmantojiet svilpi vai iepriekš atrunātu un nodemonstrētu žestu, lai signalizētu par spēles sākumu vai beigām. 6. Pieturieties pie noteikta laika katrai kārtai. Šim nolūkam var izmantot atpakaļskaitīšanas taimerī.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Mudiniet komandas izdomāt ar savu uzmundrinājuma saucienu (piemēram, Aiziet "Tīģeri!"), ko viņi kopā saka pirms spēles sākuma. 2. Izaiciniet dalībniekus, piemēram, ļaujiet viņiem lēkt metiena laikā, vai skriet uz konkrētu vietu laukumā, no kura jāmet mīksta objekts pretinieka laukumā. Tāpat katra kārta var būt ar laika ierobežojumu - piemēram, 30 sekunžu laikā ir jāizmet pēc iespējas vairāk sūkļu. 3. Atskaņojiet jautru mūziku, lai iedvesmotu dalībniekus un padarītu spēli jautrāku.
Izvērtējuma kritēriji	Novērojiet, vai visi dalībnieki iesaistās vienlīdz aktīvi. Ja kāds neiesaistās - kāds varētu būt tā iemesls.
Atgriezeniskā saite	1. Nodrošiniet "uzslavu trauku", kurā katrs dalībnieks var ievietot nelielu lapiņu, uz kuras uzrakstīts, kas visvairāk patika šajā spēlē un izteikt komplimentu saviem komandas biedriem. Pēc tam tos var kopā izlasīt. 2. Pēc spēles sapulciniet dalībniekus aplī un ļaujiet viņiem sniegt atsauksmes. Jūs varat iesākt kā piemēru: "Man ļoti patika, kā tu veiksmīgi izvairījies no sadursmēm ar citiem komandas biedriem!" Refleksija dod iespēju pārdomāt un novērtēt vienam otru. 3. Pēc spēles katram dalībniekam pasniedziet uzlīmes vai kādu citu nelielu atlīdzību par konkrētiem sasniegumiem, piemēram, "Labākais komandas darbs" vai "Visprecīzākais metiens".



Mācību scenārijs un ieviešanas plāns - 3 Izdzīvošanas misija

1. Kopsavilkums

Mērķgrupa	Primārā mērķauditorija: jaunieši vecumā no 15 gadiem ar autiskā spektra traucējumiem Sekundārā mērķauditorija: skolotāji, koordinatori un kopiena - tāda paša vecuma neirotipiski jaunieši.
Aktivitāšu mērķis	Uzlabotas motorās un dzīves prasmes: koordinācija, komandas darbs. Nostiprinātas sociālās prasmes: sadarbība, komunikācija un emocionālā noturība. Pastiprināta kritiskā domāšana: problēmu risināšana un stratēģiju pielāgošana uz laiku balstītās aktivitātēs. - Pārlicība par sevi.
Kompetences	→ Kognitīvās prasmes: problēmu risināšana, orientēšanās telpā un instrukciju izpilde. → Sociālā kompetence: komandas darbs, savstarpējā komunikācija. → Fiziskās spējas: līdzsvars, smalkā un lielā motorika, izturība. → Emocionālā inteliģence: noturība, pašapziņas celšana un stresa pārvaldība.

2. Mācību scenārijs

1.aktivitāte (10 min) “No rietumiem uz ziemeļiem caur austrumiem un dienvidiem”

Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: šī ir āra sporta aktivitāte pāriem vai komandām. Spēles vadītājam ir jāsatavo 4-5 aktivitātes, izmantojot aplikāciju: “Goosechase (https://goosechase.com/). Aktivitātē jābūt uzdevumiem, kas paredz atrast tuvākos objektus (dabas, vēsturiskos, u.c., kas atrodas konkrētā teritorijā). Aktivitātes gaita: - Dalībnieki tiek sadalīti pāros vai grupās. - Katra komanda saņem 8 izaicinājumus Gooschase aplikācijā. (piemēram, veiciet 48 soļus dienvidrietumu virzienā, atrodi un nofotografē 5 dažādas lietas, ko paņemsiet līdzī uz neapdzīvotas salu; ejiet uz ziemeļiem 105 soļus, meklējiet pavedienus par tuvāko pilsētu attālumiem, nofotografējiet pilsētu, kas atrodas vistālāk, u.c.) - Uzvar tā komanda, kura visātrāk pareizi izpilda visus uzdevumus.
Resursi	→ Kompass → Viedtālrunis ar lejuplādētu “Gooschase” aplikāciju (var lejuplādēt Google Play)
Diferenciācija	Piedāvājiēt troksni slāpējošas austiņas dalībniekiem, kas ir jutīgi pret



	skaņu. 2. Atļaujiet pārtraukumus noteiktā klusā vietā, ja vide kļūst pārāk emocionāli piesātināta. 3. Norādiet konkrētu meklēšanas apgabalu. To var izdarīt, piemēram, ar konusiem vai karodziņiem. 4. Katrai komandai var norādīt savu sektoru, kurā tiek veiktas aplikācijā piedāvātās misijas.
Ieteikumi	1. Vienkārši un skaidri izstāstiet aktivitātes gaitu. Parādiet, kā lietot kompasu un Gooschase aplikāciju soli pa solim. 2. Demonstrējiet uzdevumu: izspēlējiet vienu izaicinājumu, lai dalībnieki labāk saprastu procesu. 3. Pārbaudiet izpratni: palūdziet dalībniekiem atkārtot norādījumus vai nodemonstrēt. 4. Atbalsts pēc nepieciešamības: sadaliet dalībniekus pāros, kur ir arī palīgs (piemēram, kāds pieaugušais).
Dalībnieku iesaistīšana	1. Personalizējiet izaicinājumus: pielāgojiet uzdevumus dalībnieku interesēm. Ļaujiet dalībniekiem izlemt, kā viņi interpretē uzdevumu, veicinot radošumu. 2. Veiciniet komandas darbu: ļaujiet dalībniekiem izvēlēties savus komandas biedrus vai arī sadaliet viņus, pamatojoties uz viņu stiprajām / vājajām pusēm. Mudiniet komandas izdomāt sev nosaukumu. tiprās puses. 3. Stāstot par aktivitāti, izdomājiet un izmantojiet aizraujošu tēmu vai sižetu, lai padarītu misiju aizraujošāku (piemēram, "Jūs šodien būsiat pētnieki, kas dosies dārgumu meklējumos.")
Izvērtējuma kritēriji	1. Iesaistīšanās: novērtējiet, cik aktīvi dalībnieki piedalās aktivitātē, vai viņi seko norādījumiem un izrāda zinātkāri vai nepieciešams iedrošinājums, lai turpinātu iesaistīties. 2. Komandas darbs: novērtējiet, cik labi dalībnieki sadarbojas ar vienaudžiem un komunicē aktivitātes laikā. Novērojiet viņu spēju atbalstīt vienu otru un harmoniski strādāt grupā. 3. Veiciet uzskaiti, cik komandas pabeidz visus uzdevumus. 4. Novērojiet, kā dalībnieki izmanto kompasu, Gooschase aplikāciju. 5. Novērojiet, kā dalībnieki tiek galā ar izaicinājumiem / problēmām. Piemēram, ko viņi dara, ja nevar izpildīt kādu no uzdevumiem. 6. Novērojiet, kā dalībnieki pārvalda savas emocijas.
Atgriezeniskā saite	1. Ja iespējams, fotografējiet komandas darbībā. Aktivitātes beigās kopā apskatieties fotogrāfijas, izrunājot, kas izdevās, kas sagādāja grūtības. 2. Refleksiju var veikt arī, sagatavojot pārdomu kartītes ar jautājumiem, piemēram: "Kurš uzdevums tev patika visvairāk?" "Kurš uzdevums sagādāja grūtības? Kā tu tās pārvarēji?", u.tml.



2.aktivitāte (15 min) “Neparastais volejbols”	
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: tā ir divu komandu sporta aktivitāte. To var organizēt gan ārā, gan iekštelpās, nodrošinot pietiekami plašu laukumu, kas brīvs no jebkādiem šķēršļiem. Aktivitātes gaita: 1. posms - vadītājs atzīmē spēles laukumu - vismaz divdesmit metrus no punkta A līdz punktam B. 2. posms - dalībnieki tiek sadalīti pa pāriem. Katrs pāris saņem vienu šalli. Abi dalībnieki tur šalli pie stūriem. Pāriem vajadzētu stāvēt viena metra attālumā vienam no otra. Bumbu ieliek šallē. 3. posms - pēc svilpes signāla, pāris mēģina šūpot šalli un tādējādi mest bumbu nākamajam pārim. Nākamā pāra uzdevums ir bumbu noķert, izmantojot savu šalli, un mest to tālāk nākamajam pārim. Tā turpina, līdz pēdējais pāris ir noķēris bumbu.
Resursi	Katram pārim viena liela šalle vai auduma gabals (vismaz 50cm x 50 cm), bumba.
Diferenciācija	Uzdevumu var izpildīt abos virzienos, tādējādi bumba atgriežas atpakaļ pie pirmā pāra.
Alternatīvas	1. Skaidri un vienkāršā valodā izskaidrojiet spēles noteikumus. 2. Nodemonstrējiet aktivitāti. 3. Uzslavējiet par komandas darbu, pūlēm. Piemēram, "Lielisks komandas darbs!" vai "Lielisks ķēriens!"
Dalībnieku iesaistīšana	1. Izmantojiet atpakaļskaitīšanas metodi, piemēram: “Jums ir 2 minūtes, lai bumba nokļūtu no punkta A līdz punktam B.” "Paskatīsimies, vai varat piespēlēt bumbu mazāk nekā 30 sekundēs!". Tas veicinās spēju koncentrēties. 2. Daži dalībnieki var būt jutīgi pret šalles tekstūru vai skaļo svilpes troksni. Izmantojiet mīkstu šalli un piedāvāji troksni slāpējošas austiņas vai izmantojiet kādu klusāku skaņas signālu, piemēram, zvaniņu vai rokas žestu, kas signalizē par spēles sākumu.
Izvērtējuma kritēriji	1. Uzdevuma izpilde: vai dalībnieks precīzi izpildīja uzdevumu - nodot bumbu nākamajam pārim, izmantojot šalli? 2. Komandas darbs: vai dalībnieks komunicēja un sadarbojās ar savu partneri? 3. Emociju regulēšana: vai dalībnieks palika mierīgs, ja bumbu neizdevās aizvest ar pirmo / otro / trešo mēģinājumu? 4. Motorās prasmes: vai dalībniekam ir labi attīstīta roku - acu koordinācija, līdzsvars?
Atgriezeniskā saite	1. Par dalību spēlē katram dalībniekam nodrošiniet kādu nelielu atlīdzību, piemēram, uzlīmes, saldumus, u.c. 2. Komentējiet aktivitātes gaitu. Koncentrējieties uz to, ko dalībnieki paveica labi, un uzmanīgi virziet viņu uz to, ko var pilnveidot. Piemēram, “Jūs paveicāt lielisku darbu, piespēlējot bumbu.



	Nākamreiz mēģiniet šūpot šalli nedaudz augstāk!" 3. Dalībniekiem, kuri nav apmierināti ar savu sniegumu, izmantojiet nomierinošu pieeju, piemēram, "Jūs šodien izdarījāt visu iespējamo. Nākamreiz mēģināsim vēlreiz. Neviena nav zaudētājs!"
3.aktivitāte (40 min) "Izdzīvošanas prasmju izaicinājums"	
Aktivitātes apraksts	Aktivitātes sagatavošanas posms: tā ir komandu sporta spēle, kas vislabāk organizējama ārpus telpām. Nepieciešams izvēlēties teritoriju, kur nav šķēršļu, kas ir droša. Aktivitātes gaita: komandu uzdevums ir pēc aktivitātes vadītāja svilpes signāla iekurt ugunsgrāvu un uzcelt pončo telts. Uzvar komanda, kura pareizi izpildīja uzdevumu ātrākajā laikā.
Resursi	Ugunsgrāva vieta, kokmateriāls, lietusmētelji un koka mieti.
Diferenciācija	1. Vadītājs pirms uzdevumu veikšanas var nodemonstrēt aktivitāti. 2. Var izveidot instrukciju - ar teksta un vizuāliem elementiem. 3. Var piedāvāt arī dalībniekiem pašiem atrast informāciju, kā iekurt ugunsgrāvu un uzcelt pončo telts. 4. Dalībniekiem, kam ir sensorais jūtīgums, piedāvājiēt skaņu slāpējošas austiņas. 5. Komandu darba stacijas veidojiēt tālāk vienu no otra, lai dalībnieki viens otram netraucētu. 6. Ja nepieciešams, aktivitātei piesaistiēt pieaugušo.
Ieteikumi	1. Izskaidrojiēt katru uzdevumu (ugunsgrāva iedegšana un pončo telts uzstādīšana), izmantojiēt vienkāršu, tiešu valodu. Ja nepieciešams, nodemonstrējiēt. 2. Izrunājiēt ar dalībniekiem drošības noteikumus. 3. Uzsvēriēt komandas darba nozīmi. Mudiniēt dalībniekus sadalītiēt uzdevumus, piemēram, viens komandas biedrs ir atbildīgs par malkas savākšanu, otrs par telts celšanu. Pārliecināties, ka katrs dalībnieks ir aktīvi iesaistīti.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Sāciēt aktivitāti, izmantojiēt stāstu. Piemēram, "Jūs esat iesprostoti uz neapdzīvotas salas un, lai izdzīvotu, ir jāuzceļ pajumte un jāiekur ugunsgrāvs". Tas palīdzēs dalībniekiem justies kā daļai no aizraujoša stāsta, radot kontekstu. 2. Ļaujiēt komandām izdomātiēt nosaukumu un sadalītiēt noteiktas lomas (piemēram, "ugunsgrāva meistars", "patvēruma celtnieks", "malkas vācējs," u.tml.). 3. Atskaņojiēt optimistisku mūziku vai skaņas efektus (piemēram, dabas skaņas vai ugunsgrāva sprakšķēšanu), lai radītu dzīvīgu atmosfēru.
Izvērtējuma kritēriji	1. Izveidojiēt žetonu sistēmu, kurā katrs dalībnieks var nopelnītiēt īpašas nozīmītiēt / žetonus par dažādām demonstrētiētām prasmēm aktivitātes laikā. Piemēram, "Ugunsgrāva žetons" par veiksmīgu ugunsgrāva iekuršanu, "Patvēruma eksperta žetons" par stabilas telts uzcelšanu



	vai "Komandas darba žetons" efektīvu komunikāciju un sadarbību. 2. Izveidojiet komandu vērtēšanas sistēmu, kurā punktus piešķir par dažādiem aktivitātes aspektiem, piemēram: • precizitāte (vai pareizi izpildīja uzdevumu?) • komandas darbs (cik labi sadarbojās?) • ātrums (cik ātrā laikā izpildīja uzdevumus?)
Atgriezeniskā saite	Pēc izaicinājuma sapulciniet dalībniekus uz pārdomu sesiju "Vakara stāsti pie ugunsgrābiņa!", kurā dalībnieki dalās savā pieredzē: ko viņi iemācījās un kas viņiem patika. Var uzdot jautājumus: "Kas visvairāk patika būvējot pončo telti?" "Kā šo pieredzi var izmantot citās situācijās?" vai "Pastāstiet mums, kā jūs atrisinājāt kādu problēmu, kas radās!" Šī neformālā un reflektīvā pieeja veicina pozitīvu domāšanu.
4.aktivitāte (20 min) "Čukstošais izaicinājums"	
Aktivitātes apraksts	Ievads: tā ir komandu sporta spēle, kas organizējama gan ārā, gan telpās. Spēles gaita: 1. Dalībnieki tiek sadalīti komandās. 2. Komandas dalībnieki nostājas rindā 5-10 metrus viens no otra. 3. Pirmajam dalībniekam tiek dots teksts – ne vairāk kā trīs īsi teikumi. 4. Izmantojot žestus, informācija jānodod otrajam komandas dalībniekam. 5. Pēc tam otrais dalībnieks nodod ziņojumu nākamajam un tā tālāk, līdz ziņojums sasniedz pēdējo dalībnieku. 6. Pēdējais dalībnieks pieraksta ziņu un nodod to tiesnesim izvērtēšanai. 7. Komanda, kuras ziņa ir vislīdzīgākā sākotnējai versijai un kura ar uzdevumu ir tikusi galā visīsākajā laikā, uzvar.
Resursi	Teksta kartītes
Diferenciācija	Pirms uzdevuma veikšanas spēles vadītājs piedāvā šifrētā ziņojuma atslēgvārdus, dalībnieki izlemj, kāds būs atbilstošais žests katram atslēgas vārdam.
Ieteikumi	1. Skaidri norādījumi: parādiet, kā "nosūtīt ziņojumu", izmantojot žestus. 2. Veiciniet pacietību: atgādiniet dalībniekiem būt pacietīgiem, uzmanīgi skatīties / klausīties un precīzi nodot ziņojumu. 3. Pozitīvs pastiprinājums: paslavējiet dalībniekus par labu komandas darbu un radošumu, pat ja gala vēstījums nav ideāls. 4. Pēc vajadzības pielāgojiet ziņojumu sarežģītību.
Dalībnieku iesaistīšana	1. Ļaujiet dalībniekiem izveidot savus žestus, lai padarītu spēli jautrāku un saistošāku. 2. Fonā var atskaņot mūziku.
Atgriezeniskā saite	Izmantojiet emocijzīmju kartītes. Katram dalībniekam iedodiet kartītes (piemēram, 😊, 😐, 😞), ar kuru palīdzību viņi varētu izteikt, kā viņiem veicās. Sasēdieties aplī. Katrs dalībnieks parāda savu emociju kartīti un

	izsaka savu viedokli par spēli un par to, kā viņam / viņai veicās.
5.aktivitāte (30 min) “Kalnā kāpējs”	
Aktivitātes apraksts	Ievads: aktivitāti var organizēt gan ārā, gan iekštelpās. Dalībniekus var sadalīt gan pāros, gan komandās. Spēles gaita: 1. Šai aktivitātei ir divas daļas – kāpšana kalnā un savainotas rokas pārsiešana. 2. Pirmajā daļā pāris ar karabīnes āķu palīdzību veido ķēdi (ķēdes garums 1m). 3. Otrajā daļā tiek izvēlēts, kam pārsiet “traumēto roku” ar esošajiem materiāliem. 4. Uzvar pāris, kurš paveic uzdevumu pēc iespējas īsākā laikā un vispareizāk.
Resursi	→ Karabīnes āķi → Šalle → Dēļa gabals 30-40 cm garš un ~10 cm plats.
Diferenciācija	Nodrošiniet to, ka dalībnieki mainās lomām, lai katram būtu iespēja izmēģināt kā vienu, tā otru uzdevumu.
Ieteikumi	1. virsotnē. Tur ir kāds savainots kalnā kāpējs, kam vajadzīga jūsu palīdzība.” 2. Vienkāršā valodā izskaidrojiet aktivitātes uzdevumus. 3. Nepieciešamības gadījumā nodemonstrējiet tos. 4. Parādiet, kā sakabināt karabīnes āķus; kā pareizi pārsiet roku.
Dalībnieku iesaistīšana	Dalībniekiem var piešķirt konkrētas lomas, piemēram, mediķis, kalnā kāpējs.
Atgriezeniskā saite	1. Pēc aktivitātes katram dalībniekam sagatavojiet diplomu “Misija izpildīta!” 2. Refleksija: uzdodiet viņiem tādus jautājumus kā "Kāda bija sarežģītākā uzdevuma daļa?" vai "Kā jūs jutāties, darbojoties komandā?"
6.aktivitāte (10 min) “Domino sprints”	
Aktivitātes apraksts	Ievads: aktivitāti var organizēt gan ārā, gan iekštelpās. Dalībniekus var sadalīt gan pāros, gan komandās. Tiek iezīmēta starta līnija. Domino kauliņi tiek nolikti spēles laukuma pretējā pusē ar attēlu uz augšu. Spēles gaita: 1. Dalībnieki tiek sadalīti komandās un tiek izlozēts, kura komanda sāks pirmā. 2. Dalībnieki sastājas kolonā, viens pēc otra. Viņiem jāievēro secība, respektīvi, kā viņi nostājas, tādā secībā arī dosies uz spēles laukuma otru pusi, lai pareizi novietotu domino kauliņu.



	3. Spēles vadītājs dot svilpes signālu. Spēle sākas. 4. Dalībnieks var doties novietot domino kauliņu tikai tad, kad dalībnieks no pretējās komandas ir atgriezies atpakaļ pie starta līnijas. 5. Pēc 10 minūtēm spēles vadītājs nosvilpjas vēlreiz. Komanda, kuras dalībnieks ir pie domino kauliņiem (respektīvi, laukuma otrā pusē), zaudē.
Resursi	→ Lielformāta domino kauliņi → Svilpe → Šņore starta līnijas atzīmēšanai
Diferenciācija	1. Sagatavojiet vizuālās darbību kartes instrukcijai (piemēram, "Gaidi → Skrien → Novieto domino → Atgriezies"). Šīs kartes var izmantot arī spēles laikā, lai dalībnieki redzētu, kas viņiem ir jādara. 2. Nodemonstrējiet aktivitāti. 3. Ja svilpes skaņa ir pārāk spēcīga, izmantojiet vizuālu signālu (piemēram, karoga pacelšanu) vai maigāku skaņu (piemēram, zvans). 4. Domino var būt tradicionāls - ar punktiem, bet arī ar attēliem, piemēram, dzīvnieki, augi utt. 5. Tā vietā, lai skrietu, ļaujiet dalībniekiem staigāt, lēkt vai izmantot pārvietošanās palīgīdzekļus 6. Saīsiniet ceļu starp starta līniju un domino kauliņiem, ja komandā ir dalībnieki, kuri varētu viegli nogurt vai kuriem ir kustību traucējumi. 7. Dalībnieki var doties novietot domino kauliņu arī pa pāriem.
Ieteikumi	Pārliecinieties, ka dalībnieki sapratuši noteikumus. Uzdodiet kontroljautājumus, piemēram, "Kas ir jādara, kad esi novietojis domino kauliņu?" "Kas ir jādara, kad dzirdi svilpi?"
Dalībnieku iesaistīšana	1. Zem dažiem domino kauliņiem paslēpiet jautrus izaicinājumus (piemēram, "Pirms skrien atpakaļ, nodemonstrē savu labāko deju soli!"). 2. "Skriešanas celiņu" var pārvērst par sensoro taku, izveidojot to no mīstiem paklājiem, burbulplēves, u.c. sensoriem materiāliem. 3. Aktivitātes laikā atskaņojiet optimistisku mūziku. 4. Iedodiet katrai komandai nelielu karogu, ko pavicināt, kad viņi uzmundrina savas komandas skrējēju.
Atgriezeniskā saite	1. Atgriezenisko saiti vēlams nodrošināt uzreiz. Piemēram, "Paskaties, cik veiksmīgi Tu vari sagaidīt savu kārtu!" 2. Pēc aktivitātes katram dalībniekam pasniedziet kādu nelielu pateicību, piemēram, diplomu par specifisku aspektu ("Super skrējējs!" "Domino eksperts!", u.tml.)

**Seko jiet projekta
aktivitātēm mūsu mājas
lapā:**

