



*Saldus pamatskolas skolotāja Lāsma Rumpe*

## **Āra fiziskās aktivitātes sportā – Nr. 1.**

**Klase:** 5.-6.klase

**Tēma:** āra fiziskās aktivitātes – iešana, skriešana, riteņbraukšana ar uzdevumu

**Vieta:** uzdevumi.lv

**SR:** veicu āra fiziskās aktivitātes ar uzdevumu, protu izvēlēties sev atbilstošu pārvietošanās veidu, izvēlos atbilstošu apģērbu un apavus laikapstākļiem, izmantoju digitālās prasmes aplikācijas izvēlei un apstrādei, plānoju laiku.

### **Uzdevumi/ Vērtēšanas kritēriji:**

Sporta stundu pavadī ārā 25 - 30 minūtes ejot, nūjojot, skrienot vai braucot ar riteni. Izvēlies pārvietošanās veidu atbilstoši savām spējām un iespējām. Izmanto aplikāciju, kur var redzēt datumu, laiku, attālumu, maršrutu ( MupMyRun, Strava, Polar, Adidas u.c.). Lieto atbilstošu apģērbu un apavus laikapstākļiem un videi. Plāno savu laiku! Atceries par iesildīšanos un atsildīšanos!

Izpildes laiks un izpildes vieta obligāti jāaskaņo ar vecākiem, lai būtu informācija, kur skolēns atrodas un kad atgriezīsies mājās.

Failus pievieno uzdevumi.lv!

N.p.k. uzd.	Uzdevuma nosaukums	Uzdevumi	Vērtēšanas kritēriji/ punkti
1.	Aplikācijas attēls Nr.1.	Ej/ nūjo/ skrien vai brauc ar riteni 25 -30 minūtes, fiksē aplikācijā, uztaisi “selfiju”, pievieno uzdevumi.lv.	Datums, laiks, attālums, pārvietošanās veids, maršruts, sava bilde procesā ( selfijs). Kopā -5 punkti.
2.	Aplikācijas attēls Nr.2.	Ej/ nūjo/ skrien vai brauc ar riteni 25 -30 minūtes, fiksē aplikācijā, izvēlies tādu maršrutu, lai tev izveidotos kartē kāds zīmējums - burts, LV kontūra vai dzīvnieka kontūra utml., pievieno uzdevumi.lv.	Datums, laiks, attālums, pārvietošanās veids, maršruts, kontūra ar noteiktu zīmējumu. Kopā – 5 punkti.

3.	Pašvērtējums.	Ieraksti vērtējumu, kādu tu domā, ka varētu iegūt par šo uzdevumu. Uzraksti pamatojumu.	Uzrakstīts vērtējums ballēs un atbilstošs pamatojums, kāpēc ir pelnīts attiecīgais vērtējums – 2 p.
4.	Darba izpildes laiks	Ieraksti darba pabeigšanas datumu.	Par dotajā laikā izpildītu uzdevumu – 2 punkti.

Pēc darba izpildes darbs tiks vērtēts %, bet punkti ies klāt pie noslēguma pārbaudes darba.

## Āra fiziskās aktivitātes sportā – Nr. 2.

**Tēma:** āra fiziskās aktivitātes – iešana, nūjošana, skriešana, ritenbraukšana ar uzdevumu

**Vieta:** dabā; uzdevumi.lv

**SR:** veicu āra fiziskās aktivitātes ar uzdevumu, protu izvēlēties sev atbilstošu pārvietošanās veidu, izvēlos atbilstošu apģērbu un apavus laikapstākļiem, izmantoju digitālās prasmes aplikācijas izvēlei un apstrādei, plānoju laiku un maršrutu, veicu norādīto uzdevumu.

**Uzdevumi/ Vērtēšanas kritēriji:**

Sporta stundu pavadī ārā 25 - 30 minūtes ejot, nūjojot, skrienot vai braucot ar riteni. Izvēlies pārvietošanās veidu atbilstoši savām spējām un iespējām. Izmanto aplikāciju, kur var redzēt datumu, laiku, attālumu, maršrutu (Strava, Polar, Adidas, Map My Run u.c.). Lieto atbilstošu apģērbu un apavus laikapstākļiem un videi. Plāno savu laiku! Atceries par iesildīšanos un atsildīšanos! Izpildes laiks un izpildes vieta obligāti jāaskaņo ar vecākiem, lai būtu informācija, kur skolēns atrodas un kad atgriezīsies mājās.

**Failus pievieno uzdevumi.lv!**

N.p.k. uzd.	Uzdevuma nosaukums	Uzdevumi	Vērtēšanas kritēriji/ punkti
1.	<b>Aplikācijas attēls</b>	Ej/ nūjo/ skrien vai brauc ar riteni 25 -30 minūtes (ar uzdevumu apskatīt tuvākajā apkārtnē svētku rotājumus, egles vai sniega veidojumus), fiksē aplikācijā apskates punktus, tos apkopo vienkopus (word vai foto galerijā u.c. veidos); pievieno uzdevumi.lv.	Aplikācijas attēlā jābūt parādītam - datumam, laikam, attālumam, pārvietošanās veidam, maršrutam ar atzīmētiem apskates punktiem. Kopā -5 punkti.
2.	<b>Svētku rotājumi, egles, sniega veidojumi tavā apkārtnē – personīgie foto</b>	Veicot maršrutu, iekļauj 7 dažādus apskates objektus ar svētku rotājumiem, eglēm, sniega veidojumiem; fiksē foto, tos apkopo vienkopus (word vai foto galerijā u.c. veidos); pievieno uzdevumi.lv.	Vienā failā apkopotie apskatītie visi 7 apskates objekti ar dažādiem svētku rotājumiem, eglēm, sniega veidojumiem - personīgie foto. Kopā – 5 punkti.
3.	Darba izpildes laiks	Ieraksti darba pabeigšanas datumu.	Par dotajā laikā izpildītu uzdevumu – 1 punkts.
4.	Pašvērtējums.	Ieraksti vērtējumu, kādu tu domā, ka varētu iegūt par šo uzdevumu. Uzraksti pamatojumu.	Uzrakstīts vērtējums ballēs un atbilstošs pamatojums, kāpēc ir pelnīts attiecīgais vērtējums – 2 p.

Pēc darba izpildes darbs tiks vērtēts %, bet punkti ies klāt pie pārbaudes darba – āra fiziskās aktivitātes.

### Āra fiziskās aktivitātes sportā – Nr. 3.

**Tēma:** āra fiziskās aktivitātes – iešana, nūjošana, skriešana, slēpošana, riteņbraukšana ar uzdevumu

**Vieta:** dabā; uzdevumi.lv

**SR:** veicu āra fiziskās aktivitātes ar uzdevumu, protu izvēlēties sev atbilstošu pārvietošanās veidu, izvēlos atbilstošu apģērbu un apavus laikapstākļiem, izmantoju digitālās prasmes aplikācijas izvēlei un apstrādei, plānoju laiku un maršrutu, veicu norādīto uzdevumu.

**Uzdevumi/ Vērtēšanas kritēriji:**

Sporta stundu pavadī ārā 25 - 30 minūtes ejot, nūjojot, skrienot vai braucot ar riteni.

Izvēlies pārvietošanās veidu atbilstoši savām spējām un iespējām. Izmanto aplikāciju, kur var redzēt datumu, laiku, attālumu, maršrutu (Strava, Polar, Adidas, Map My Run u.c.). Lieto atbilstošu apģērbu un apavus laikapstākļiem un videi. Plāno savu laiku!

Atceries par iesildīšanos un atsildīšanos! Saskaņo ar vecākiem!

**Failus pievieno uzdevumi.lv!**

N.p.k. uzd.	Uzdevuma nosaukums	Uzdevumi	Vērtēšanas kritēriji/ punkti
1.	<b>Aplikācijas attēls</b>	Ej/ nūjo/ skrien vai brauc ar riteni <b>25 -30 minūtes</b> (ar uzdevumu iziet <b>paša izdomātu dabas taku</b> ), fiksē aplikācijā apskates punktus, tos apkopo vienkopus (word vai foto galerijā u.c. veidos); pievieno uzdevumi.lv.	Aplikācijas attēlā jābūt parādītam - <b>datumam, laikam, attālumam, pārvietošanās veidam, maršrutam ar atzīmētiem apskates punktiem.</b> Kopā -5 punkti.
2.	<b>Dabas takas apskates objektu foto</b>	Veicot maršrutu, iekļauj <b>7 dažādus dabas apskates objektus</b> ar interesantiem kokiem, piepēm, akmeņiem upes veidojumiem u.c.; fiksē foto, tos apkopo vienkopus (word vai foto galerijā u.c. veidos); pievieno uzdevumi.lv.	<b>Vienā failā</b> apkopotie apskatītie visi <b>7 dabas apskates objekti ar interesantiem dabas veidojumiem, lietām, vietām - personīgie foto.</b> Kopā – 5 punkti.
3.	Darba izpildes laiks	Ieraksti darba pabeigšanas datumu.	Par dotajā laikā izpildītu uzdevumu – 1 punkts.
4.	Pašvērtējums.	Ieraksti vērtējumu, kādu tu domā, ka varētu iegūt par šo uzdevumu. Uzraksti pamatojumu.	Uzrakstīts vērtējums ballēs un atbilstošs pamatojums, kāpēc ir pelnīts attiecīgais vērtējums – 2 p.

Pēc darba izpildes darbs tiks vērtēts %, bet punkti ies klāt pie pārbaudes darba – āra fiziskās aktivitātes.

## Āra fiziskās aktivitātes sportā – Nr. 4.

**Tēma:** āra fiziskās aktivitātes – pārvietošanās veidi un citas aktivitātes ziemas apstākļos, ziemas sporta veidi

**Vieta:** dabā; uzdevumi.lv

**SR:** veicu āra fiziskās aktivitātes, protu izvēlēties sev atbilstošu pārvietošanās veidu un citas aktivitātes ziemas apstākļos, izvēlos atbilstošu apģērbu, aksesuārus un apavus laikapstākļiem, izmantoju digitālās prasmes, plānoju laiku un aktivitātes, veicu norādīto uzdevumu.

### Uzdevumi/ Vērtēšanas kritēriji:

Sporta stundu pavadī ārā 20 minūtes pārvietojoties ar dažādiem veidiem ziemas apstākļos un veicot citas aktivitātes. Izvēlies pārvietošanās veidu, aktivitātes atbilstoši savām spējām un iespējām. Izmanto aplikāciju, kur var redzēt datumu, laiku, attālumu, maršrutu (Strava, Polar, Adidas, Map My Run u.c.), fiksē foto vai īsā video. Lieto atbilstošu apģērbu, aksesuārus un apavus laikapstākļiem, videi. Plāno savu laiku! Novērtē laikapstākļus! Saskaņo ar vecākiem!

### Failus pievieno uzdevumi.lv!

N.p.k. uzd.	Uzdevuma nosaukums	Uzdevumi	Vērtēšanas kritēriji/ punkti
1.	Pārvietošanās veidi ziemas apstākļos	Uzraksti, kādi varētu būt ziemā pārvietošanās veidi – vismaz 5!	Ierakstīti vismaz 5 pārvietošanās veidi ziemas apstākļos – 2,5 p.
2.	Citas ziemas aktivitātes	Uzraksti, kādas aktivitātes vēl var izmantot ziemas apstākļos!	Ierakstītas vismaz 5 āra citas ziemas aktivitātes – 2,5 p.
3.	Aplikācijas attēls vai foto, īss video	Veic 3 pārvietošanās veidus vai citas ziemas aktivitātes 20 minūtes, fiksē aplikācijā datus vai foto, īsā video (word vai foto galerijā u.c. veidos); pievieno uzdevumi.lv.	Failā jābūt parādītam - datumam, laikam, attālumam, pārvietošanās veidam vai aktivitātei, maršrutam vai vietai, foto vai īss video; parādīti 3 pārvietošanās veidi vai aktivitātes -5 p.
4.	Piesardzības pasākumi	Uzraksti, kādi piesardzības pasākumi jāievēro, dodoties ziemas āra aktivitātēs!	Ierakstītas, paskaidrotas vismaz 5 lietas, kas jāievēro veicot āra fiziskās aktivitātes ziemā- 3 p.
5.	Ziemas sporta veidi	Uzraksti 5 ziemas sporta veidus, kas iekļauti Ziemas olimpiskajās spēlēs!	Ierakstīti 5 Ziemas olimpisko spēļu sporta viedi – 2,5 p.
6.	Darba izpildes laiks	Ieraksti darba pabeigšanas datumu.	Par dotajā laikā izpildītu uzdevumu – 1 p.
7.	Pašvērtējums.	Ieraksti vērtējumu, kādu tu domā, ka varētu iegūt par šo uzdevumu. Uzraksti pamatojumu.	Uzrakstīts vērtējums ballēs un atbilstošs pamatojums, kāpēc ir pelnīts attiecīgais vērtējums – 2 p.

Pēc darba izpildes darbs tiks vērtēts %, bet punkti ies klāt pie pārbaudes darba – āra fiziskās aktivitātes. Tēmas noslēgums – āra fiziskās aktivitātes – summatīvais vērtējums.