



Saldus pamatskolas skolotāja Lāsma Rumpe

Fiziskās īpašības, apļa treniņš, āra aktivitātes

Klase: 7.-9.klase

Tēma: Fizisko īpašību raksturojums un attīstīšana, izmantošana apļa treniņā; āra aktivitātes.

SR: Raksturoju, izprotu galvenās fiziskās īpašības, to nepieciešamību; zinu fizisko īpašību attīstošos vingrinājumus; izmantoju vingrinājumus apļa treniņā un tos attēloju aprakstā, foto vai video; veicu āra aktivitāti.

Ievēro: Izvēlies vingrinājumus un āra aktivitātes atbilstoši savām spējām un iespējām. Lieto atbilstošu apģērbu un apavus. Izvēlies drošu telpu vai vidi vingrinājumu izpildei. Plāno savu laiku! Atceries par iesildīšanos un atsildīšanos! Saskaņo uzdevumu izpildi ar vecākiem.

Failus un informāciju pievieno uzdevumi.lv!

N.p.k. uzd.	Uzdevuma nosaukums	Uzdevumi	Vērtēšanas kritēriji/ punkti
1.	Fiziskās īpašības	Uzraksti galvenās fiziskās īpašības.	Uzrakstītas 5 galvenās fiziskās īpašības – 2,5 p.
2.	Fizisko īpašību skaidrojums	Uzraksti skaidrojumu katrai fiziskajai īpašībai.	Paskaidrota katra fiziskā īpašība – 4 p.
3.	Fizisko īpašību attīstošie vingrinājumi apļa treniņam	Izdomā vingrinājumus apļa treniņam - apraksti, attēlo, kādi vingrinājumi palīdz attīstīt fiziskās īpašības. Kopā 10 vingrinājumi.	Uzrakstīti, aprakstīti, parādīti attēlos 10 fizisko īpašību attīstošie vingrinājumi – 5 p.
4.	Izpildes nosacījumi	Uzraksti vingrinājuma izpildes un atpūtas laiku vienā stacijā un apļu atkārtojumu skaitu.	Uzrakstīts izpildes, atpūtas laiks, atkārtojumu skaits – 1,5 p.
5.	Apļa treniņš	Izpildi vienu reizi nedēļā apļa treniņu (kopā 2 reizes) un īsi apraksti, kā tu juties, cik ilgi kopā pildīji, vai bija novērojamas atšķirības starp izpildes reizēm?	Izpildīti 2 apļa treniņi, uzrakstīts treniņu izpildes īss apraksts (cik ilgi pildīju, grūtākais uzdevums, vieglāk padevās, vislabāk man patika, sajūtas, vai bija vērojamas atšķirības starp izpildes reizēm) - 5 p.

6.	Āra fiziskās aktivitātes	Veic 2 āra aktivitātes katru 25 minūšu garumā. Fiksē aplikācijā vai apraksti.	Parādīti āra aktivitāšu veidi, datumi, laiks, attālums, vingrinājumi utml.– 5 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.
8.	Darba izpildes laiks	Darbs paveikts un iesūtīts noteiktajā laikā.	Par dotajā laikā izpildītu uzdevumu – 1 punkts.
9.	Dalība tiešsaistes stundā	Esi piedalījies tiešsaistes stundā.	Par piedalīšanos tiešsaistes stundā – 1 punkts.
10.	Iepazīšanās ar uzdevumi.lv	Ieraksti atbildi – Jā – ja iepazīnies ar darbu uzdevumi.lv	Par iepazīšanos ar uzdevumiem uzdevumi.lv – 0,5 p.

Uzdevumi/ Vērtēšanas kritēriji sportā:

Darbs tiks vērtēts ar vērtējumu ballēs. Ja darbu apjoma dēļ nevari pievienot uzdevumi.lv vai e-klasē, tad sūti uz e-pastu – lasma.r@inbox.lv Skolēni, kuriem ir ierobežojumi sportā, var ārpus treniņā izmantot ārstnieciskās vingrošanas vingrinājumus vai elpošanas vingrinājumus!