



Saldus pamatskolas skolotāja Lāsma Rumpe

Florbols – raksturojums, vingrinājumi, šķēršļu trase: spēka vingrinājumi

Klase: 7.-9.klase

Tēma: florbola raksturojums, noteikumi, vingrinājumi un uzdevumi

Vieta: uzdevumi.lv

SR: iepazītas un apgūtas pamatkustības florbolā – pārvietošanās, šķēršļu pārvarēšana – apvieno gan zināmās, gan pašu radītās reālās jaunās šķēršļu trasēs; izvēlas daudzveidīgus priekšmetus, ko lieto uzdevumu izpildē; uzlabo fiziskās spējas; izvēlas atbilstošas prasmes florbola apguvei; attīsta ieradumu izmantot apgūto jaunās reālās situācijās; zina noteikumus.

Uzdevumi/ Vērtēšanas kritēriji:

N.p.k. uzd.	Uzdevuma nosaukums	Uzdevumi	Vērtēšanas kritēriji/ punkti
1.	Florbola raksturojums	Kas ir florbols? Florbola laukuma izmēri. Florbola inventārs. Spēles laiks. Spēlētāji.	Par katru pareizu, precīzu atbildi – 1 punkts. Kopā -5 punkti.
2.	Florbola pamatprasmes	Uzrakstītas 5 pamatprasmes, kas nepieciešamas florbola spēlētājiem.	Par katru pareizu, atbilstošu prasmi – 1 punkts. Kopā – 5 punkti.
3.	Florbola noteikumi	Uzraksti vismaz 5 svarīgākos noteikumus florbolā!	Par katru pareizu, atbilstošu noteikumu– 1 punkts. Kopā – 5 punkti.
4.	Florbola pārkāpumi	Uzraksti vismaz 5 soda veidus, ja ir pārkāpti noteikumi florbolā.	Par katru pareizu, atbilstošu soda veidu – 1 punkts. Kopā – 5 punkti.
5.	Nūjas turēšana	Pievieno attēlu, kur redzams, kā tu turi pareizi florbola nūju (vari izmantot slotas kātu; iezīmē, kurā pusē būs tev lāpstiņa utml.)	Pareizs nūjas tvēriens - roku novietojums, lāpstiņas attēlojums, ķermeņa stāvoklis. Kopā – 3 punkti.
6.	Vingrinājumi florbolā	Uzraksti, parādi attēlā vismaz 5 vingrinājumus florbolā, kas palīdzētu uzlabot tavas prasmes.	Par katru vingrinājumu, atbilstošu attēlu – 1 punkts. Kopā – 5 punkti.

7.	Šķēršļu trase	Izveido šķēršļu trasi ar florbola vingrinājumiem, kurā iekļauti 10 florbola vingrinājumi/elementi! Pievieno zīmējumu un aprakstu!	Par katru parādītu/ uzzīmētu trases elementu – 0,5 punkts. Kopā – 5 punkti.
8.	Spēka vingrinājumi	Katru dienu veic spēka vingrinājumus, fiksē tabulā.	Pievieno spēka vingrinājumu tabulu! Par katru dienu veiktajiem uzdevumiem: 1 punkts/ 1stundas vingrinājumi. Kopā – 5 punkti.
9.	Darba izpildes laiks	Ieraksti darba pabeigšanas datumu.	Par dotajā laikā izpildītu uzdevumu – 2 punkti.

Tabula ar spēka vingrinājumiem.

Jāturpina attīstīt spēks dažādām muskuļu grupām.

Izpildi vingrinājumus sporta stundas dienās, fiksē rezultātu – reizes vai laiku - un ieraksti tabulā!
Iekrāso labāko rezultātu!

Tabulu pievieno noslēgumā uzdevumi.lv darbā!

Vingrinājums	Datums, reizes/ laiks	Datums, reizes/ laiks	Datums, reizes/ laiks	Datums, reizes/ laiks	Datums, reizes/ laiks
“Planks”					
20 sek. pietupieni					
60 sek. vēdera prese (parastā)					
30 sek. roku saliekšana/ iztaisnošana (pumpēšanās)					