



*Saldus pamatskola skolotāja Lāsma Rumpe*

## **Sports attālināti – Lieldienu āra fiziskās aktivitātes un vingrinājumi**

**Klase:** 8.klase

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

**SR:** veicu āra fiziskās aktivitātes ar uzdevumu, protu izvēlēties sev atbilstošu pārvietošanās veidu, izvēlos atbilstošu apģērbu un apavus laikapstākļiem, lietoju digitālās tehnoloģijas savas veselības un dzīvesveida kontrolēšanai, uzturēšanai, plānoju laiku; izpildu kustību koordināciju, ātrumu, spēku, vispārējo izturību sekmējošus vingrinājumus ar noteiktu priekšmetu palīdzību.

**Uzdevumi:**

Sporta stundu pavadī ārā 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, maršrutu! Atceries par iesildīšanos un atsildīšanos! Saskaņo ar vecākiem maršrutu un veicamo uzdevumu!

Atbildes un failus pievieno **uzdevumi.lv!**

N.p.k. uzd.	Uzdevuma nosaukums	Uzdevumi, vērtēšanas kritēriji	Punkti
1.	Aplikācijas attēls Nr.1. - ola	Ej/ nūjo/ skrien vai brauc ar riteni 30 minūtes, veidojot olas attēlu kartē, fiksē aplikācijā, pievieno uzdevumi.lv. Jābūt redzamam - datums, laiks, attālums, pārvietošanās veids, maršruts olas formā.	5
2.	Aplikācijas attēls Nr.2. – Lieldienu simbols (zaķis, šūpoles u.c.)	Ej/ nūjo/ skrien vai brauc ar riteni 30 minūtes, veidojot zaķa vai šūpoles attēlu kartē, fiksē aplikācijā, pievieno uzdevumi.lv. Jābūt redzamam - datums, laiks, attālums, pārvietošanās veids, maršruts zaķa vai šūpoles formā.	5
3.	Datu salīdzināšana	Salīdzini abu maršrutu – veikto attālumu, laiku, vidējo ātrumu, veiktos soļus un citus pieejamos datus. Ko tu vari secināt?	3
4.	Vingrinājumi ar priekšmetiem	Izdomā 10 vingrinājumus ārā vai telpās, izmantojot dažādus apaļus, ovālus priekšmetus (bumbas, čiekurus, akmentiņus, ābolus, sīpolus, dzijas kamolus utml.) – apraksti un parādi vingrinājumu izpildi (foto vai īsā video).	5
5.	Lieldienu tradīcijas	Veic, nosauc un fiksē foto 3 Lieldienu tradīciju aktivitātes.	3
6.	Pašvērtējums.	Ieraksti vērtējumu, kādu tu domā, ka varētu iegūt par šo uzdevumu. Uzraksti, kāpēc tu esi pelnījis tādu vērtējumu?	2

7.	Darba izpildes laiks	Ieraksti darba pabeigšanas datumu. Par dotajā laikā izpildītu uzdevumu – 1 punkts.	1
8.	Dalība tiešsaistes stundā	Piedalīšanās tiešsaistes stundā. Ierakstīts – jā.	1

Darbs tiks vērtēts summatīvi – noslēguma darbs - ar vērtējumu ballēs. Ja darbu apjoma dēļ nevari pievienot uzdevumi.lv vai e-klasē, tad sūti uz e-pastu.