

4. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās (10. -12. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”

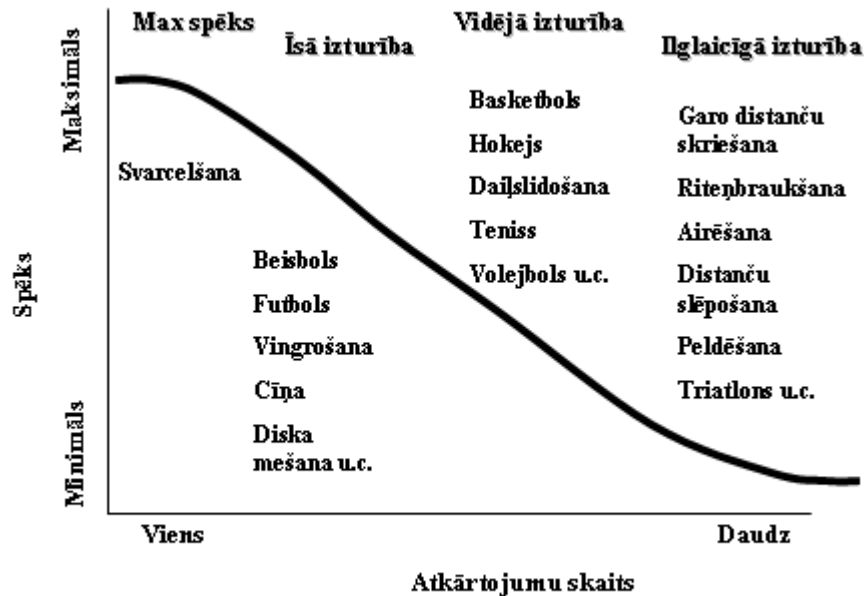
Uzdevums:

Izvērtē likumsakarību piemērotību un analizē iespējamās situācijas vispārējā spēka spēju attīstīšanā sporta stundās 11. klasei vingrojumos, vingrinājumos, šķēršļu joslās:

- Vieglāk palielināt lēnu kustību spēku, grūtāk – ātru kustību spēku.
- Spēka treniņš ar ātrām kustībām vieglāk pārnesams uz lēnu kustību izpildi, bet ne otrādi.

Uzdevums:

Kādi sporta veidu vingrinājumi ir izmantojami vispārējā spēka spēju attīstīšanā sporta stundās 11. klasei šķēršļu joslās:



Savstarpējā sakarība starp spēku un atkārtojumu skaitu

Uzdevums:

Izveido šķēršļu joslu vispārējā spēka spēju attīstīšanā sporta stundās 11. klasei, iekļaujot vingrinājumus spēka koordinācijas (spēja precīzi diferencēt dažāda lieluma muskuļu piepūli neparedzētās situācijās un jauktā muskuļu darbības režīmā) attīstīšanai.

Uzdevums:

Noteikt piemērotākos līdzekļus ātruma spēka, spēka koordinācijas, spēka izturības spēju attīstīšanai sporta stundās 11. klasei: