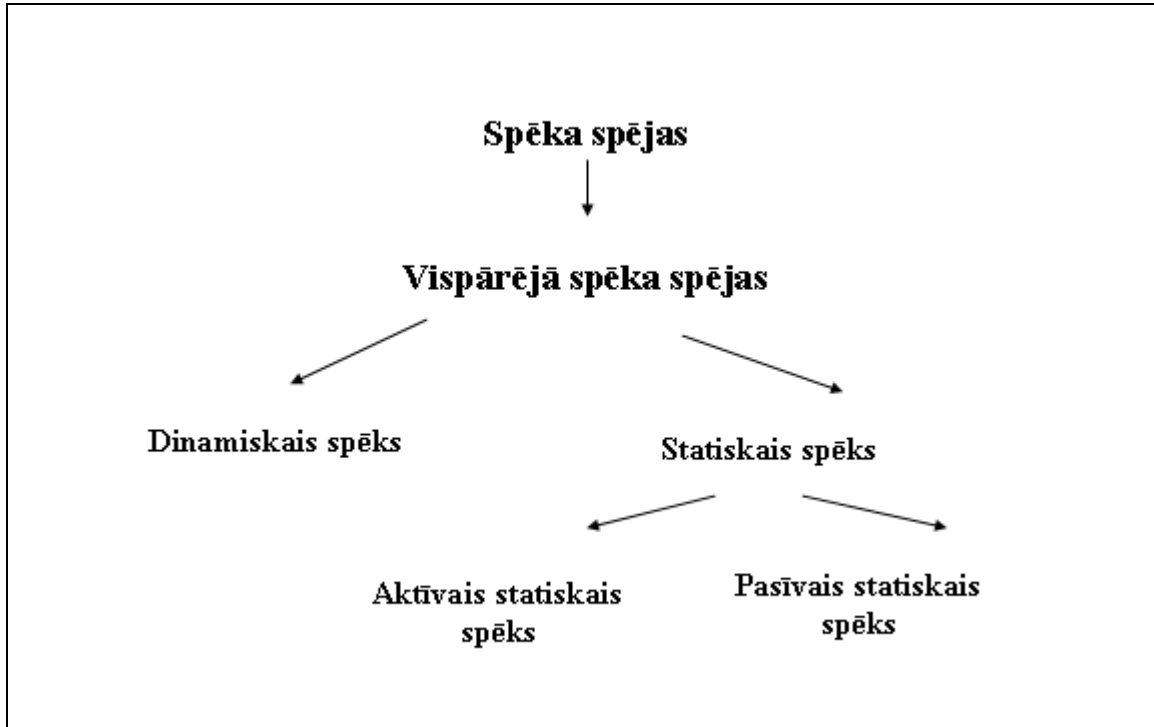


4. Temats ” Inovatīvās pieejas fizisko spēju attīstīšanai sporta stundās
(10. -12. klase) skolēnu veselības nostiprināšanai un uzlabošanai”

**Izdales kartes
Problēmu risināšana**

Uzdevums:

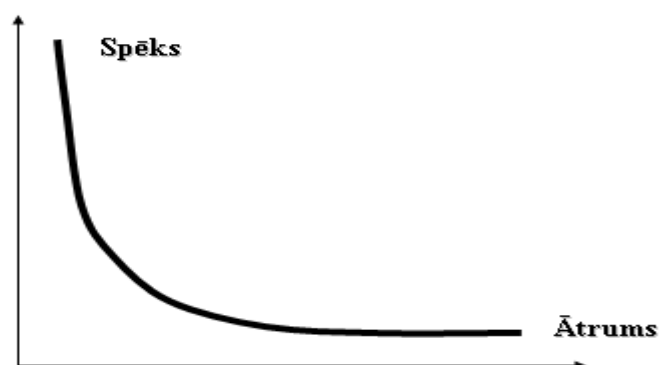
Noteikt un demonstrēt piemērotākos līdzekļus vispārējā spēka spēju attīstīšanai sporta stundās 11. klasei



Vispārējā spēka spēju komponenti.

Uzdevums:

Noteikt un demonstrēt piemērotāko līdzekļu ātrums spēka spēju attīstīšanai sporta stundās 11. klasei



Savstarpējā sakarība starp muskuļu spēku un ātrumu