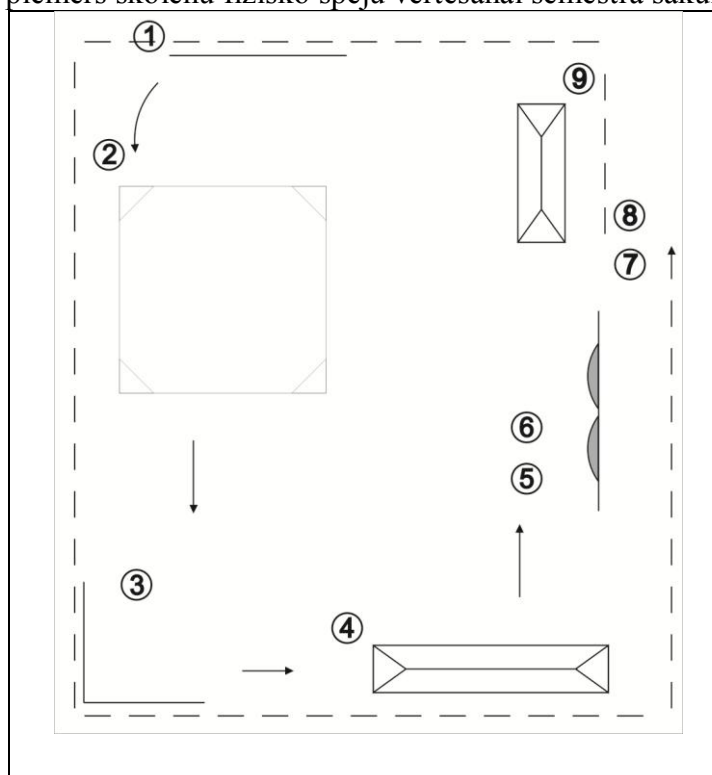


3.un 4. Temats „Vērtēšanas piemēru veidošanas pamatnosacījumi”
Šķēršļu joslas piemērs skolēnu fizisko spēju vērtēšanai semestra sākumā un beigās

Mācību satura komponents „Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā” 8. klasē
 Šķēršļu joslas piemērs skolēnu fizisko spēju vērtēšanai semestra sākumā un beigās



Šķēršļu joslas izvietojums sporta zālē.

Vingrinājumu apraksts:

1. Stājā balsts tupus, balsts guļus, balsts tupus, piecelties (5 reizes)
2. Basketbola bumbas vadīšana pa kvadrātu, stūros apkārt konusi, pārtvert bumbu no labās rokas kreisajā
3. Basketbola bumbas vadīšana līdz zāles stūrim, pieskaroties ar bumbu pie sienas pa labi, pa kreisi, neatraujot pēdu no grīdas
4. Uzlēcieni uz vingrošanas sola, pagriezies pa 180°, turpināt uzlēkt, pagriezties (5 uzlēcieni)
5. No sēdus stāvokļa attālums 5m no sienas, pildbumbas metiens no krūtīm pret sienu, piecelties, satvert bumbu, turpināt (5 metieni)
6. Pagriezties uz vēdera pamest bumbu un notvert (5 reize)
7. Skrējiens apkārt zālei
8. Guļus uz muguras, rokas sānis, (kājas taisnas kopā), ceļot abas kājas, pārmaiņus pieskarties, pie labās un kreisās rokas.
9. Lēcieni zig zag pāri solam ar atbalstu, un bez atbalsta uz sola, pārvietojoties uz priekšu