

3.un 4. Temats „Vērtēšanas piemēru veidošanas pamatnosacījumi”

Prasmju vērtēšanas piemērs

„Vērtēšanas saturs, parametri un kritēriji”

Saturs	Kritēriji	P
Stafetes kociņa nodošana maiņas zonā	Prot nodot un saņemt kociņu(ar labo roku kreisajā rokā, ar kreiso roku labajā rokā bez pārlikšanas un ar labo roku kreisajā rokā ar pārlikšanu)maiņas zonā, nesamazinot skriešanas ātrumu.	3
	Prot nodot un saņemt kociņu ar(labo roku kreisajā rokā, ar kreiso roku labajā rokā bez pārlikšanas un ar labo roku kreisajā rokā ar pārlikšanu)maiņas zonā, maiņa notiek samazinātā ātrumā un kociņa nodošana nav precīza.	2
	Prot nodot un saņemt kociņu, maiņas zonā, maiņa notiek ļoti lēni vai apstājoties, kociņa nodošana neprecīza, labprātāk izpilda maiņu ar labo roku kreisajā(ar pārlikšanu).	1
Augstlēkšana (vienā veidā)	Izpilda augstlēkšanu „pārsoļojot” ar 7 – 9 soļu ieskrējienu. Ieskrējiens atspērīgs slīpi attiecība pret sektoru, atspēras ar atspēriena kāju, noliekot to priekšā uz papēža, kam seko pārvēliens uz pēdas priekšējo daļu, rokas darbojas no apakšas uz augšu vienlaicīgi ar vēziena kāju, seko spēcīgs atspēriens.	3
	Izpilda augstlēkšanu „pārsoļojot” ar 5 – 7 soļu ieskrējienu. Ieskrējiens slīpi attiecība pret sektoru, atspēras ar atspēriena kāju, noliekot to priekšā uz visas pēdas, rokas darbojas no apakšas uz augšu vienlaicīgi ar vēziena kāju, seko vidēji spēcīgs atspēriens, piezemējas uz paklāja.	2
	Izpilda augstlēkšanu „pārsoļojot” ar 5 – 7 soļu ieskrējienu. Ieskrējiens slīpi attiecība pret sektoru, atspēras ar atspēriena kāju, pārskrienot to, rokas darbojas nekoordinēti ar vēziena kāju, seko vidēji spēcīgs atspēriens, piezemējas uz paklāja.	1
Tāllēkšana (vienā veidā)	Prot izpildīt tāllēkšanu „tupus” ar 14 – 16 soļu ieskrējienu. Skrien ar pieaugošu ātrumu, pēdējos 2 soļus izpilda ātri, izpilda lēcieni soli, tuvina atspēriena kāju vēziena kājai, piezemējas uz abām kājām.	3
	Prot izpildīt tāllēkšanu „tupus” ar 14 – 16 soļu ieskrējienu. Skrien ar pieaugošu ātrumu, pēdējos 2 soļus izpilda samazinot ātrumu (piebremzējot, satipinot), atspēriena kājas pēdu noliek zem sevis, piezemējas uz abām kājām.	2
	Prot izpildīt tāllēkšanu „tupus” ar 14 – 16 soļu ieskrējienu. Skrien ar nemainīgu ātrumu, pēdējos 2 soļus izpilda samazinot ātrumu (piebremzējot, satipinot), atspēriena kājas pēdu noliek zem sevis, piezemējas uz abām kājām (taisnām).	1

„Vērtēšanas saturs, parametri un kritēriji” turpinājums

Saturs	Kritēriji	P
Bumbiņas mešana ar krustsoli no pilna ieskrējiena	Prot izpildīt 5 – 6 soļu ieskrējieni, kuru laikā bumbiņu tur saliektā rokā virs galvas. Izmetiena soļu pirmajos divos soļos atvelk roku ar bumbiņu atpakaļ, krustsoļa laikā notur to taisnā rokā virs galvas vai atpakaļ, ar kājām apdzen ķermeņa augšdaļu un bumbiņu, metienu izpilda pēc kājas nolikšanas, roka saliecas elkonī. Nobremzē kustību pēc metiena. Metienu pabeidz 1 – 2m pirms izmetiena līnijas.	3
	Prot izpildīt 5 – 6 soļu ieskrējieni, kuru laikā bumbiņu tur saliektā rokā virs galvas. Izmetiena soļu pirmajos divos soļos atvelk roku ar bumbiņu atpakaļ, krustsoļa laikā nolaiž to lejā vai saliec elkonī, ar kājām apdzen ķermeņa augšdaļu un bumbiņu, metienu izpilda vienlaicīgi ar kājas nolikšanu.	2
	Prot izpildīt 5 – 6 soļu ieskrējieni, kuru laikā bumbiņu tur saliektā rokā virs galvas. Izmetiena soļu pirmajos divos soļos atvelk roku ar bumbiņu atpakaļ, krustsoļa vietā izpilda palēcieni, roku nolaiž lejā vai saliec elkonī, ar kājām neapdzen ķermeņa augšdaļu un bumbiņu, metienu izpilda vienlaicīgi ar kājas nolikšanu (kas ir pretēja rokai, kurā ir bumbiņa).	1
Atspoles skrējieni ar priekšmeta pārnesanu	Zina un prot izvietot dažādus atspoles skrējiena variantus. Skrējiena laikā prot vienmērīgi sadalīt spēkus.	3
	Zina un daļēji spēj izvietot dažādus atspoles skrējiena variantus. Skrējiena laikā nevienmērīgi sadala spēkus.	2
	Zina atspoles skrējiena variantus, neveic visu distanci vai veic ejot.	1
Šķēršļu joslas kurās iekļautas visas apgūtās pamatpras mēm	Prot izvietot šķēršļu joslu, iekļaujot 6 – 8 šķēršļus. Spēj veikt skolotāja izvietoto šķēršļu joslu izvēloties atbilstošus tās pārvarēšanas variantus, ievēro savu un citu drošību šķēršļu joslas veikšanas laikā.	3
	Prot izvietot šķēršļu joslu, iekļaujot 4 – 6 šķēršļus. Spēj veikt skolotāja izvietoto šķēršļu joslu izvēloties atbilstošus tās pārvarēšanas variantus, sarežģītākos šķēršļos saminstinās pirms to veikšanas. Neievēro savu un citu drošību šķēršļu joslas veikšanas laikā.	2
	Prot izvietot šķēršļu joslu, iekļaujot 4 – 6 šķēršļus. Spēj veikt skolotāja izvietoto šķēršļu joslu izvēloties citu skolēnu izvēlētos pārvarēšanas variantus, neveikli atsperas un piezemējas, dažus šķēršļus izlaiž, neievēro savu un citu drošību šķēršļu joslas veikšanas laikā.	1