

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

Prasmju vērtēšanas piemērs Vieglatlētikas vingrinājumi 8.klasei Sasniedzamais rezultāts

Zināšanas un izpratne	Darbība
<p><i>Saprot, ka vieglatlētika ir skriešanas, soļošanas, lekšanas un mešanas vingrinājumu kopums</i></p> <p><i>Izprot vieglatlētikas vingrinājumu skriešanas, mešanas un lekšanas Prasmju apguvi un pilnveidi.</i></p> <p><i>Zina vieglatlētikas speciālos iesildīšanās vingrojumus un vingrinājumus.</i></p> <p><i>Zina skriešanas vingrinājumu nozīmi kā rehabilitācijas līdzekli.</i></p> <p><i>Apzinās skriešanu, lekšanu un mešanu kā dzīvē nepieciešamas kustības.</i></p>	<p><i>Nodod stafetes kociņu maiņas zonā.</i></p> <p><i>Lec izvēlētā veida augstlēkšanu.</i></p> <p><i>Izmanto piemērotāko tehnikas veidu tāllēkšana.</i></p> <p><i>Izpilda daudzsoļlēkšanu.</i></p> <p><i>Met bumbu ar krustoli no pilna ieskrējiena.</i></p> <p><i>Skrien atspoles skrējienu ar priekšmetu pārvešanu.</i></p> <p><i>Izmanto vingrinājuma apļus vieglatlētikas prasmju pilnveidei.</i></p> <p><i>Radoši izmanto apgūtās prasmes rotaļās un stafetēs.</i></p> <p><i>Veic skriešanu dažāda garuma distancēs atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai.</i></p> <p><i>Izpilda galvenos drošības un uzvedības noteikumus vieglatlētikas stundās.</i></p>