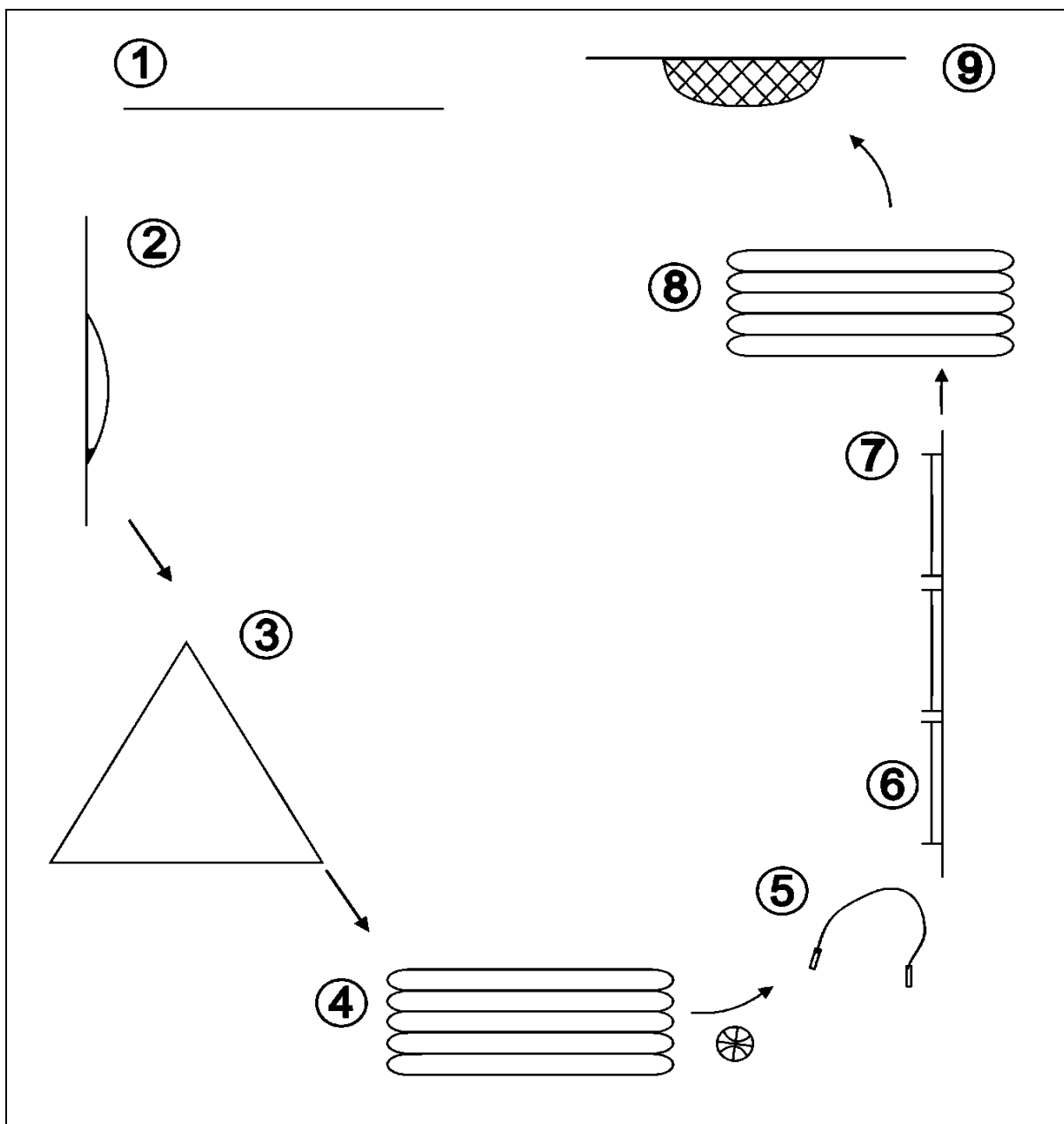


3.un 4. Temats „Vērtēšanas piemēru veidošanas pamatnosacījumi”
Šķēršļu joslas piemērs skolēnu fizisko spēju vērtēšanai semestra sākumā un beigās

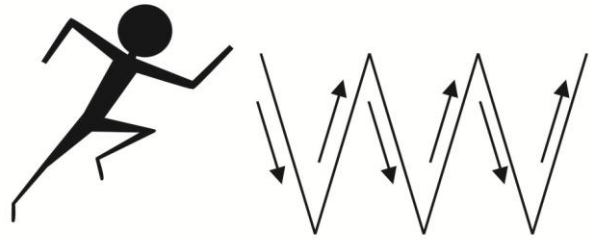
Mācību satura komponents „Fizisko spēju attīstība veselības nostiprināšanā” 9. klasē
 Šķēršļu joslas piemērs skolēnu fizisko spēju vērtēšanai semestra sākumā un beigās



Šķēršļu joslas izvietojums sporta zālē.

Vingrinājumu apraksts

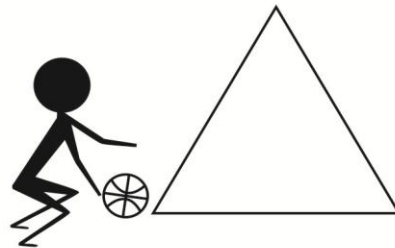
1. Atspoles skrējieni no
augstā starta 5x10 m



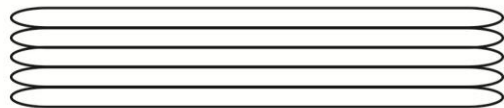
2. Tenisa bumbiņas mešana
mērķī no 2,20m attāluma(5
metieni)



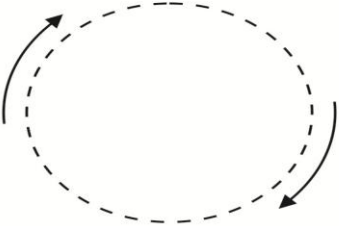
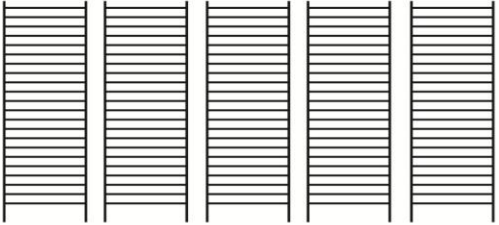

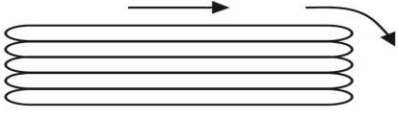
3. Soļošana pilnā pietupienā
pa trīsstūri, ripinot pildbumbu



4. Guļus uz vēdera uz
paklājiem, augstums 80cm, trīs
pildbumbu mešana



Vingrinājumu apraksta turpinājums

<p>5. Palēcieni ar lecamauklu, apļojot pārvietojoties uz priekšu pa apli</p>	
<p>6. Uzrāpties un norāpties pa vingrošanas sienu, brīvi izvēlētā paņēmienā (2x)</p>	
<p>7. Pāriet no pamatstājas balstā guļus un atpakaļ (5x)</p>	
<p>8. Pārvarēt paklāju kaudzei</p>	
<p>1. Basketbola bumbas metiens no pleca, no 9m līnijas pret vairogu</p>	