

KOMPLEKSAIS UZDEVUMS SPORTĀ

Attālinātās mācības

Sasniedzamais rezultāts:

uzlabot fizisko sagatavotību un trenēt fiziskās īpašības.

Sporta stundas uzdevumi

- Izpētīt pieejamo informāciju par fizisko vingrinājumu daudzvedību un dažādību.
- Izvēlēties sev piemērotas fiziskās aktivitātes, kas attīsta fiziskās īpašības.
- Veikt vingrinājumu izpildes kontroli un rezultātus piefiksēt tabulā (dienasgrāmatā).

1.uzdevums 10 punkti (50%)- **dienasgrāmata sportā – aktivitāšu plāns**

- Izveidot savu fizisko īpašību (spēks, ātrums, izturība, lokanība) vingrinājumu plānu. Savā plānā iekļaujiet vingrinājumus, kurus jūs spējat izpildīt. Ņemiet vērā savas spējas un apstākļus vai vietu un inventāru, kas jums pieejams. Šos vingrinājumus jums pašiem būs jāpilda.

Vingrošana (ielu), deju soļi, akrobātika



- Kā es sasniedzu rezultātu?
- Kas man izdevās vislabāk virzoties uz sasniedzamo rezultātu?

Dejas veidi

- **Balles dejas** - pirmsākumi ir meklējami jau 15.gs, kad aristokrāti izstrādāja greznu izklaides veidu – balli, kurā izrādīja savus greznos tērpus, smalkās uzvedības manieres un dejojotprasmi.
Latīņamerikas dejas - šodienas Latīņamerikas dejās dominē dažādi vaļējo satvērienu veidi, augumu kontakts sastāpams ļoti nedaudzās figūrās.
Streetdance - Streetdance ir deju stilu apvienojums, kas sāka veidoties uz ielām vai deju klubos sešdesmito gadu sākumā Ziemeļamerikā. Streetdance, tā ir neierobežota brīvība kustībās, žestos un mūzikā. Latvijā ir ļoti populāri.
Break Dance - Break Dance, tulkojumā no angļu valodas - laužtā deja. Dalās uz Breaking (dejošana guļus uz grīdas) un Boogie ("augšējais" stils). Pirmo reizi parādījās 1969 gadā Ņujorkā. Breaking prasa daudz lielāku fizisku slodzi. Iekļauj sarežģītus akrobātiskus un vingrošanas elementus, visdažādākos apgriezienus uz dažādam ķermeņa daļām.
Hip-Hop - Hip-Hop - nav kaut kāds konkrēts deju stils, bet gan vairāku stilu un novirzienu maisījums, sākot ar funky- jazz līdz pop-locking un plastick.
Show Dance - Show Dance ietver visus deju virzienus, kuri ir saistīti ar šovu (no Brodvejas džeza un klubu dejām līdz ielu džezam un dejām), kā arī trenera radītās interpretācijas.
House dance - Šis dejošanas virziens parādījās jau 80.gados ASV. House deja tika radīta uz hip-hopa un daudzu citu savstarpēji līdzīgo elementu stilu bāzes, tādu kā: tap dance, breakdance, step, salsa u.c. House deja izceļas ar stila dažādību: jacking (darbība ar ķermeni), footwork (darbība ar kājām) un lofting (laidenas kustības).
Reggae /DANCEHALL - Šis deju stils dibināts uz Jamaikas ritmiem un pēc izpildes rakstura līdzīgs hip-hopam, vienīgi tiek dejots ar lielāku amplitūdu. No sākuma šī deja pozicionējās kā sieviešu pašrealizēšanas līdzeklis, bet pēc tam to sāka apgūt arī vīrieši, kuri ieinteresējās par sportisku, dinamisku un absolūti unikālu stilu.
Locking - Viens no pozitīvākajiem fanku deju stiliem, kura pamatlicējs 60.gadu beigās un 70.gadu sākumā Losandželosas nakts klubos bija Dons Kempbells (Don Campbell). Šim stilam raksturīga tradicionāli nostiprināto pamata kustību esamība. Tās ir ātras aizverošas (lock) un norādošas (point) kustības ar plaukšķināšanu (slaps, claps, giving five) u.c.
Popping - Dejošanas stils, kurš balstās uz ātras muskuļu sasprindzināšanas - atslābināšanas tehnikas, lai izraisītu grūdienu dejojāja ķermenī – pop vai hit. Tiek uzskatīts, ka šī deja ir radusies 70.gados Fresno pilsētā (California).
Balets - balets radās 15 gs . beigās renesanses iespaidā , Itālijā . Sākumā tā bija dejas interpretācija paukošanās darbība.. Baletam ir dažādi novirzieni , kā piemēram - klasiskais balets , modernais balets , neoklasiskais u . c .
-

Plānā ievērojiet sekojošo:

- Jābūt 8 -10 vingrojumiem, aprakstiet, zīmējiet, pievienojiet bildi.
- Norādiet, cik reizes vai cik ilgi vingrojumu izpildījāt.
- Veiciet pierakstus dienasgrāmatā, kur atspoguļojas pieraksti par izdarīto.

Vērtēšanas kritēriji

N.p .k.	Uzdevuma nosacījumi	Punkti
1.	Jebkādas fiziskās aktivitātes āra apstākļos (skrējiens, riteņbraukšana, nūjošana, skrituļošana, pastaiga uc.)	2
2.	Fiziskās aktivitāts telpās – 8 vingrinājumi (soļoša vai skriešana uz vietas, vingrinājumi uz paklājiņa, vingrinājumi no you tube, dejas soļi, vingrinājumi ar inventāru uc.)	2
3.	Darba noformējums, apraksts, attēli, pulsametrijas līknes, pašsajūtas novērtēšana, secinājumi un kilometrāžas uzskaitē nedēļas laikā (2-3 nodarbības)	2
4.	Pulsa mērījums – pirms un pēc fiziskās aktivitātes 15 sek. sareiziniet ar 4 (1 min)	2
5.	Savlaicīgi iesniegtu vingrojumu plānu	1
6.	Veiciet arī video ierakstu (nav obligāti), kā pierādījumu jūsu darbam	1

2.uzdevums 10 punkti
(50%)

Kontrolvingrinājumi.

Vingrinājumu
kompleksā jāiekļauj:

Uzdevumi
1-5

- Cik “Jumping jacks” tu spēj izpildīt 1 minūtē?
- Cik puspietupienus tu spēj izpildīt 1 minūtē?
- Cik roku saliekšanas – iztaisnošanas tu spēj izpildīt 1 minūtē?
- Cik izklupienus tu spēj izpildīt 1 minūtē?
- Cik ķermeņa augšdaļas pacelšanas - nolaišanas tu spēj izpildīt 1 minūtē?

Vingrinājumu
kompleksā jāiekļauj:

Uzdevumi

6-10

- Cik ilgi tu spēj noturēties balstā guļus uz apakšdelmiem?
- Cik ilgi tu spēj izpildīt „noturēt sevi “sēde pret sienu”?”
- Cik “pieskārienus pleciem” tu spēj izpildīt 1 minūtē?
- Cik palēcienus no pietupiena tu spēj izpildīt 1 minūtē?
- Cik “muguras atliecienus” tu spēj izpildīt 1 minūtē?

Vērtēšanas kritēriji 1-5

Vingrinājums	Dozēšana	Tehniskais izpildījums	Punkti
“Jumping jacks” lēcieni	1min ><30x	Kājas plati -kopā, rokas augšā -lejā	1
Pietupieni	1min >40x	Kājas plecu platumā, ceļgala saliekšana 90 grādi, rokas priekšā	1
Roku saliekšana – iztaisnošana	1min >30	Balstā uz rokām, elkoņu saliekšana līdz 90 grādiem	1
Izklūpieni	1min >30	Ar katru kāju plats solis izklūpienā atpakaļ, rokas priekšā	1
Prese	1min ><40	Guļus uz muguras, saliektas kājas, rokas aiz galvas, pacelšanās 30 grādu leņķī	1

Vērtēšanas kritēriji 6-10

Vingrinājums	Dozēšana	Tehniskais izpildījums	Punkti
Balsts guļus uz apakšdelmiem	1min	Mugura taisna, nedaudz piepacelta uz augšu	1
“Sēde pret sienu”	Vairāk par 1min	Balstā ar muguru pret sienu, rokas gar sāniem, kājas 90 grādu leņķī	1
“Pieskārienus pleciem”	1min ><50	Balstā guļus uz taisnām rokām, pārmaiņus pieskāriens pie pretējā pleca	1
Palēciens no pietupiena	1min >25	Kājas pietupienā 90 grādi, ar rokām piskarties pie zemes, palēciens uz augšu, sasist plaukstu augšā	1
“Muguras atlieciens”	1min >50	Guļus uz vēdera, rokas aiz galvas, nedaudz atliekties atpakaļ, skats uz leju	1

Uzdevumu punkti summējas: kopā 20 punkti

**1. uzdevuma 10 punkti – vērtējums uz “i” un
“ni”**

VĒRTĒŠANAS TABULA

Punkti	1	2-3	4-5	6-7	8-9	10-11	12-13	14-16	17-18	19-20
Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Paldies!

