

FIZISKO ĪPAŠĪBU TESTS

Meitenes

Punkti	30 m skrējieni (s)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Roku saliekšana un iztaisnošana (reizes)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Lēcieni ar aukliņu 1 min (reizes)	1600 m skrējieni (min)
10	4.9	210	21	60	150	7.30
9	5.1	200	18	55	140	7.40
8	5.2	190	16	50	125	8.00
7	5.4	180	13	45	120	8.15
6	5.5	170	11	40	105	8.30
5	5.7	160	9	35	90	8.40
4	5.8	150	8	30	80	9.00
3	6.0	140	5	25	75	9.10
2	6.5	135	3	20	65	9.30

Atsevišķās disciplīnās skolotājs skolēnu ar vienu punktu vērtē pēc saviem ieskatiem.

Zēni

Punkti	30 m skrējieni (s)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Pievilšanās kārienā (reizes); ķermeņa masa līdz 65 kg	Pievilšanās kārienā (reizes); ķermeņa masa 65 kg un vairāk	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	Bumbiņas mešana (m)	1600 m skrējieni (min)
10	4.4	240	14	12	65	60	6.10
9	4.6	230	12	10	60	55	6.20
8	4.8	220	11	8	55	48	6.30
7	4.9	210	9	7	50	43	6.45
6	5.1	200	8	6	45	40	6.50
5	5.2	190	7	5	40	36	7.05
4	5.3	180	6	4	35	30	7.20
3	5.4	170	5	3	30	26	7.35
2	5.7	160	3	2	25	22	7.50

Atsevišķās disciplīnās skolotājs ar vienu punktu vērtē skolēnu pēc saviem ieskatiem.

**IESKAITE SPORTĀ
9. KLASEI
2008./2009. mācību gada 2. pusgads
PRAKTISKĀ DAĻA**

C LĪMENIS (1. uzdevums)

21 punkts

Vieglatlētika

Bumbiņas mešana tālumā

9 punkti

ieskrējiens

2 punkti

auguma pagriešana un izmetiena rokas atvirzīšana
(rīka apsteigšana)

3 punkti

izmetiens, nepārkāpjot līniju

2 punkti

bumbiņas lidošanas trajektorija, trāpījums sektorā

2 punkti

Vingrošana, dejas

Akrobātika

4 punkti

zēni

divi kūleņi atpakaļ (pēc kārtas)

(par katru pareizi izpildītu kūleni – 2 punkti)

meitenes

kūlenis uz priekšu no diviem dažādiem sākuma stāvokļiem

(par katru pareizi izpildītu kūleni 2 punkti)

Dejas

8 punkti

Demonstrēt tautas deju soļus:

teciņus solis

2 punkti

palēciena solis

2 punkti

galopa solis

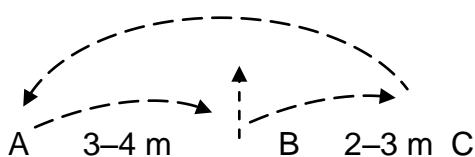
2 punkti

polka

2 punkti

B līmenis (2. uzdevums)**31 punkts****Volejbols****16 punkti****Augšējās piespēles**

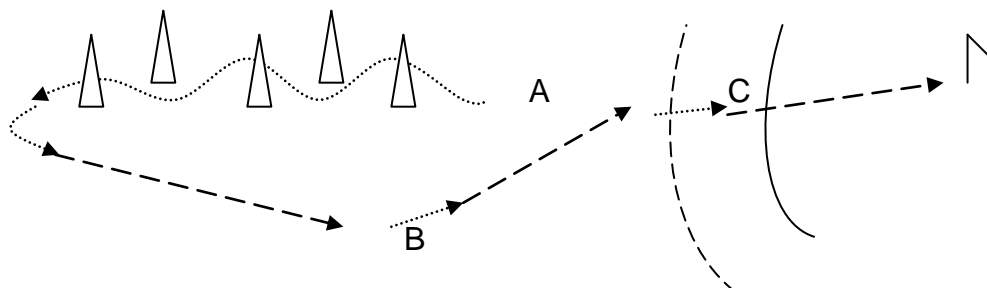
Kombinācijā A piespēlē B, B izpilda piespēli sev virs galvas un atpakaļ pāri galvai C spēlētājam, C savukārt izpilda tālo piespēli A. Katrā pozīcijā izpilda vairākas reizes.



Precizitāte	3 punkti
Piespēju tehniskā izpilde:	
Īsā piespēle	2 punkti
<i>(lidojuma trajektorija – 1 p., precizitāte – 1 p.)</i>	
piespēle virs galvas	2 punkti
<i>(augstums 1,5m–2m – 1 p., precizitāte – 1 p.)</i>	
piespēle atpakaļ	3 punkti
<i>(lidojuma trajektorija – 1 p., precizitāte – 2 p.)</i>	
garā piespēle	3 punkti
<i>(lidojuma trajektorija – 1 p., precizitāte – 2 p.)</i>	
Bumbas uzņemšana	3 punkti

Handbols**15 punkti*****Dribls, triju soļu ritms, piespēle kustībā, balsta metiens***

Kombinācijā dalībnieks A izpilda līkloču driblu starp konusiem un piespēlē bumbu B dalībniekam, kurš pēc triju soļu ritma piespēlē C dalībniekam. C spēlētājs izpilda balsta metienu vārtos (pēc trijiem soļiem). Pēc tam dalībnieki mainās uzdevumiem.



Dribls (mainot rokas)	2 punkti
(pareizs dribls ar labo roku – 1 p., pareizs dribls ar kreiso roku – 1 p.)	
Bumbas tveršana un piespēle kustībā	3 punkti
(pareiza tveršana – 1 p., pareiza piespēle – 2 p.)	
Precizitāte	2 punkti
(par katru precīzu piespēli – 1 p.)	
Triju soļu ritms	2 punkti
Balsta metiena tehniskā izpilde	3 punkti
(pareizi izpildīts metiens – 2 p., precīzs metiens – 1 p.)	
Kombinācijas izpildes ātrums	3 punkti
(lēni – 1 p., vidēji – 2 p., ātri – 3 p.)	

A līmenis (3. uzdevums)**20 punkti**

Vispārattīstošo vingrojumu kompleksa demonstrēšana un pašvērtējums (uzdevumu drīkst sagatavot un izpildīt arī pa pāriem, grupā)

satura atbilstība	4 punkti
vingrojumu secība	3 punkti
kustību precizitāte un amplitūda	4 punkti
izpildījums ar priekšmetu	3 punkti
radošums (nestandarta vingrojumi)	3 punkti
pašvērtējums	3 punkti

IESKAITE SPORTĀ
9. KLASEI
2009. gada 18. maijā
SKOLĒNA DARBA LAPA
1. variants*

Vārds _____

Uzvārds _____

Klase _____

Skola _____

I. Правила соревнований. (8 пунктов)
Напиши правильный ответ.

Aizpilda skolotājs:

1. Лёгкая атлетика. Дисквалифицируют ли бегуна на спринтерской дистанции, если во второй попытке он делает фальстарт, а в первой попытке фальстарт сделал другой бегун? Обоснуй ответ. (1 пункт)

1. _____

2. Лёгкая атлетика. В каком случае в прыжках в длину участник может повторить попытку, если он уже начал разбег? (1 пункт)

2. _____

3. Лёгкая атлетика. Запиши в таблицу места участников соревнований по прыжкам в длину. (1 пункт)

3. _____

Участник	Результат	Конечный результат	Место
А	3,30 3,39 4,15	4,15	
Б	3,68 4,15 4,10	4,15	
В	4,15 3,98 4,12	4,15	

4. Лёгкая атлетика. Участник, выполняя бросок мячика, переступает линию броска, но мячик попадает в сектор броска. Засчитывается ли бросок? Обоснуй ответ. (1 пункт)

4. _____

5. Волейбол. Игроки одной команды коснулись мяча в блоке и ещё три раза коснулись мяча. Ошиблась команда или нет? Обоснуй ответ. (1 пункт)

5. _____

6. Гандбол. С какого места производится свободный бросок? (1 пункт)

6. _____

7. Баскетбол. Происходит смена игроков. В каком месте игрок, которого заменяют, может покинуть площадку, нужно ли ему информировать об этом судью или секретаря? (1 пункт)

7. _____

8. Баскетбол. В каких случаях команда может продолжать игру или начать второй тайм с меньшим числом игроков? Напиши два случая. (1 пункт)

8. _____

Kopā par 1. uzd.:

II. Правила поведения и безопасности. (7 пунктов)**Напиши правильный ответ.**

1. Какие правила безопасности надо соблюдать при купании?

*(Напиши 3 правила)**(1 пункт)*

2. Где запрещается разводить костёр?*(Напиши 3 места)**(1 пункт)*

1. _____

3. Что надо делать, переходя незнакомую реку вброд?

(1 пункт)

2. _____

4. По каким видимым ориентирам и по каким звуковым ориентирам можно выбраться из леса, если пришлось заблудиться в лесу? *(Напиши два примера видимых и два примера звуковых ориентиров)**(2 пункта)*

3. _____

5. Что надо делать, если проломился лёд и ты упал в воду? Почему именно так?

(2 пункта)

4. _____

III. Самооценка. (3 пункта)

Как бы ты поступил, если бы у тебя было недостаточно развито одно из физических качеств? **Назови это качество и напиши 5 упражнений, с помощью которых, регулярно упражняясь, можно было бы это качество развить.**

5. _____

**Копā par
2. uzd.:**

**Копā par
3. uzd.:**

**Копā par
teoriju:**

IESKAITE SPORTĀ

9. KLASEI

2009. gada 18. maijā

SKOLĒNA DARBA LAPA

2. variants*

Vārds _____

Uzvārds _____

Klase _____

Skola _____

I. Правила соревнований. (8 пунктов)

Напиши правильный ответ.

Aizpilda skolotājs:

1. Лёгкая атлетика. Первый участник эстафеты неправильно передаёт эстафетную палочку второму участнику вне зоны (20 м), а команда финиширует первой. Какое место занимает команда? (1 пункт)

1. _____

2. Лёгкая атлетика. Участник начинает разбег, чтобы бросить мячик, но бросок не производит. Сколько попыток ещё осталось у участника? (1 пункт)

2. _____

3. Лёгкая атлетика. Запиши в таблицу места участников по прыжкам в высоту. (1 пункт)

Участник	Результат						Место
	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	
А	0	0	0	X0	0	XXX	
Б	X0	0	0	0	XX0	XXX	
В	0	0	XX0	XX0	XXX		

3. _____

4. Лёгкая атлетика. Участник по прыжкам в длину при приземлении падает назад. С какого места измеряется результат? (1 пункт)

4. _____

5. Волейбол. На площадке один участник отбивает мяч ногой, а второй – головой. Останавливает ли судья игру? Обоснуй ответ. (1 пункт)

5. _____

6. Гандбол. Что делает судья, если игрок обороны умышленно мешает произвести бросок, находясь на своей вратарской площадке? Обоснуй ответ. (1 пункт)

6. _____

7. Баскетбол. Происходит смена игроков. Когда на площадку может выйти игрок? (1 пункт)

7. _____

8. Баскетбол. Игрок получил 3 персональные замечания и одно техническое замечание. Должен ли он покинуть площадку? Обоснуй ответ. (1 пункт)

8. _____

Kopā par 1. uzd.:

II. Правила поведения и безопасности. (7 пунктов)**Напиши правильный ответ.**

1. Что надо соблюдать во время спортивных игр, чтобы избежать травм?

*(Напиши 3 примера)**(1 пункт)*

1. _____

2. Какие правила надо соблюдать, передвигаясь по болоту? *(Напиши 3 примера)**(1 пункт)*

2. _____

3. Что надо делать, если проломился лёд и ты упал в воду? Почему именно так?

(2 пункта)

3. _____

4. Что такое судороги? Что надо делать, если при купании из – за них свело руку или ногу?

(2 пункта)

4. _____

5. Где нельзя находиться во время грозы? *(Напиши 4 примера)**(1 пункт)*

5. _____

III. Самооценка. (3 пункта)

Как бы ты поступил, если бы у тебя было недостаточно развито одно из физических качеств? **Назови это качество и напиши 5 упражнений, с помощью которых, регулярно упражняясь, можно было бы это качество развить.**

Корā par
2. uzd.:

Корā par
3. uzd.:

Корā par
teoriju:

IESKAITE SPORTĀ
9. KLASEI
2009. gada 18. maijā
SKOLĒNA DARBA LAPA
1. variants

Vārds _____

Uzvārds _____

Klase _____

Skola _____

1. Sacensību noteikumi (8 punkti)

Uzraksti pareizo atbildi!

Aizpilda skolotājs:

1. Vieglatlētika. Vai skrējēju sprinta distancē diskvalificē, ja otrajā mēģinājumā viņš izdara pāragru startu, bet pirmajā mēģinājumā pāragru startu izdarījis cits skrējējs? Pamato atbildi!

(1 punkts)

1. _____

2. Vieglatlētika. Kādā gadījumā tāllēkšanā dalībnieks drīkst atkārtot mēģinājumu, ja bija jau uzsācis skrējieni?

(1 punkts)

2. _____

3. Vieglatlētika. Ieraksti tabulā sacensību dalībnieku izcīnītās vietas tāllēkšanā! *(1 punkts)*

Dalībnieks	Rezultāti			Galīgais rezultāts	Vieta
A	3,30	3,39	4,15	4,15	
B	3,68	4,15	4,10	4,15	
C	4,15	3,98	4,12	4,15	

3. _____

4. Vieglatlētika. Dalībnieks, izmetot bumbu, pārkāpj izmetiena līniju, bet bumba iekrīt mešanas sektorā. Vai metienu ieskaita vai neieskaita? Pamato atbildi!

(1 punkts)

4. _____

5. Volejbols. Vienas komandas spēlētāji ir skāruši bumbu blokā un vēl trīs reizes pieskārušies bumbai. Vai komanda ir kļūdījusies vai nav kļūdījusies? Pamato atbildi!

(1 punkts)

5. _____

6. Handbols. No kuras vietas un kā izpilda brīvmetienu?

(1 punkts)

6. _____

7. Basketbols. Notiek spēlētāju maiņa. Kurā vietā spēlētājs, kuru nomaina, drīkst atstāt laukumu, un vai viņam jāinformē tiesnesis vai sekretārs?

(1 punkts)

7. _____

8. Basketbols. Kādos gadījumos komanda drīkst turpināt spēli vai uzsākt otro puslaiku ar mazāku spēlētāju skaitu? Uzraksti 2 gadījumus!

(1 punkts)

8. _____

Kopā par 1. uzd.:

II. Uzvedības un drošības noteikumi (7 punkti)**Uzraksti pareizo atbildi!**

1. Kādi drošības noteikumi jāievēro peldoties? (Uzraksti 3 noteikumus!) (1 punkts)

1. _____

2. Kur nedrīkst kurināt ugunsgrākus? (Uzraksti 3 vietas!) (1 punkts)

2. _____

3. Kā jārīkojas, pārbrienot nepazīstamu upi? (1 punkts)

3. _____

4. Pēc kādiem redzes un skaņas orientieriem var izkļūt no meža, ja gadās tajā apmaldīties? (Uzraksti 2 redzes un 2 skaņas orientierus!) (2 punkti)

4. _____

5. Kas jā dara, ja gadās ielūzt ledū? Kāpēc tieši tā ir jā rīkojas? (2 punkti)

5. _____

**Kopā par
2. uzd.:**

III. Pašnovērtējums (3 punkti)**Kā tu rīkotos, ja tev kāda fiziskā īpašība būtu nepietiekami attīstīta? *Nosauc šo īpašību un uzraksti 5 vingrinājumus, ar kuriem, regulāri nodarbojoties, iespējams šo fizisko īpašību attīstīt!***

**Kopā par
3. uzd.:**

**Kopā par
teoriju:**

IESKAITE SPORTĀ

9. KLASEI

2009. gada 18. maijā

SKOLĒNA DARBA LAPA

2. variants

Vārds _____

Uzvārds _____

Klase _____

Skola _____

I. Sacensību noteikumi (8 punkti)

Uzraksti pareizo atbildi!

1. Viegatlētika. Stafetes pirmais dalībnieks nepareizi nodod stafetes kociņu otrajam dalībniekam ārpus 20 m zonas, taču komanda distanci beidz pirmā. Kādu vietu izcīna komanda? (1 punkts)

2. Viegatlētika. Dalībnieks sāk ieskrējieni, lai mestu bumbu, bet metienu neizpilda. Cik mēģinājumu vēl atliek dalībniekam? (1 punkts)

3. Viegatlētika. Ieraksti tabulā sacensību dalībnieku izcīnītās vietas augstlēcšanā! (1 punkts)

Dalībnieks	Rezultāti						Vieta
	1,05	1,10	1,15	1,20	1,25	1,30	
A	0	0	0	X0	0	XXX	
B	X0	0	0	0	XX0	XXX	
C	0	0	XX0	XX0	XXX		

4. Viegatlētika. Dalībnieks pēc piezemēšanās tāllēcšanas bedrē atkrīt atpakaļ. No kuras vietas mēra rezultātu? (1 punkts)

5. Volejbols. Laukumā viens dalībnieks atspēlē bumbu ar kāju, otrs ar galvu. Vai tiesnesis pārtrauc spēli? Pamato atbildi! (1 punkts)

6. Handbols. Kā rīkojas tiesnesis, ja aizsardzības spēlētājs, apzināti traucējot metienu, atrodas savā vārtu laukumā? Pamato atbildi! (1 punkts)

7. Basketbols. Notiek spēlētāju maiņa. Kurā vietā spēlētājs, kuru nomaina, drīkst atstāt laukumu, un vai viņam jāinformē tiesnesis vai sekretārs? (1 punkts)

8. Basketbols. Kādos gadījumos komanda drīkst turpināt spēli vai uzsākt otro puslaiku ar mazāku spēlētāju skaitu? Uzraksti 2 gadījumus! (1 punkts)

Aizpilda skolotājs:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

Kopā par 1. uzd.:

II. Uzvedības un drošības noteikumi (7 punkti)**Uzraksti pareizo atbildi!**

1. Kas jāievēro sporta spēlēs, lai izvairītos no traumām? (Uzraksti 3 priekšnosacījumus!) (1 punkts)

1. _____

2. Kādi noteikumi jāievēro, ejot pa purvu? (Uzraksti 3 noteikumus!) (1 punkts)

2. _____

3. Kas jā dara, ja gadās ielūzt ledū? Kāpēc tieši tā ir jā rīkojas? (2 punkti)

3. _____

4. Kas ir krampji? Kas jā dara, ja peldoties rodas krampji? (2 punkti)

4. _____

5. Kur nedrīkst atrasties negaisa laikā? (Uzraksti 4 vietas!) (1 punkts)

5. _____

III. Pašnovērtējums (3 punkti)

Kā tu rīkotos, ja tev kāda fiziskā īpašība būtu nepietiekami attīstīta? **Nosauc šo īpašību un uzraksti 5 vingrinājumus, ar kuriem, regulāri nodarbojoties, iespējams šo fizisko īpašību attīstīt!**

Kopā par
2. uzd.:

Kopā par
3. uzd.:

Kopā par
teoriju:

**IESKAITE SPORTĀ
9. KLASEI
2008. gada 19. maijā
VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI**

VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI TEORĒTISKAJAI DAĻAI (Kopā 18 punkti)

1. variants

1. uzdevums – 8 punkti

1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8. jautājums. Par pareizu atbildi – 1 punkts

2. uzdevums – 7 punkti

1., 2., 3. jautājums. Par pareizu atbildi – 1 punkts

4. jautājums. Par diviem redzes orientieriem – 1 punkts

Par diviem skaņas orientieriem – 1 punkts

5. jautājums. Par pareizu atbildi – 1 punkts

Par pareizu skaidrojumu – 1 punkts

3. uzdevums – 3 punkti

Par 5 atbilstošiem vingrinājumiem – 3 punkti

Par 4 atbilstošiem vingrinājumiem – 2 punkti

Par 3 atbilstošiem vingrinājumiem – 1 punkts

2. Variants

1. uzdevums – 8 punkti

1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8. jautājums. Par pareizu atbildi – 1 punkts

2. uzdevums – 7 punkti

1., 2., 5. jautājums. Par pareizu atbildi – 1 punkts

3. jautājums. Par pareizu atbildi – 1 punkts

Par pareizu skaidrojumu – 1 punkts

4. jautājums. Par pareizu atbildi uz katru jautājumu – 1 punkts

3. uzdevums – 3 punkti

Par 5 atbilstošiem vingrinājumiem – 3 punkti

Par 4 atbilstošiem vingrinājumiem – 2 punkti

Par 3 atbilstošiem vingrinājumiem – 1 punkts

Ja sniegta daļēja atbilde, skolēns vērtējumu nesāņem.

VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI PRAKTISKAJAI DAĻAI (Kopā 132 punkti)

1. uzdevums 21 punkti

2. uzdevums 31 punkts

3. uzdevums 20 punkti

Fizisko īpašību tests maksimāli 60 punkti

Vērtēšanas skala

Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkti	0–15	16–28	29–43	44–59	60–85	86–101	102–117	118–128	129–139	140–150