

IESKAITE SPORTĀ
12. KLASEI
2009. gada 21. maijā
SKOLĒNA DARBA LAPA

Vārds _____

Uzvārds _____

Klase _____

Skola _____

Uzrakstiet pareizo atbildi!

Aizpilda skolotājs:

I. Olimpiskā kustība. (5 punkti)

1. Kā senajās olimpiskajās spēlēs apbalvoja uzvarētāju? (1 punkts)

1. _____

2. Kā sauc cilvēku, kurš ierosināja atjaunot mūsdienu olimpiskās spēles? (1 punkts)

2. _____

3. Kā tiek iegūta olimpiskā uguns? (1 punkts)

3. _____

4. Aprakstiet olimpisko spēļu atklāšanas ceremoniju! (1 punkts)

4. _____

5. Kuri divi Latvijas soļotāji ir ieguvuši olimpisko sudraba medaļu? (1 punkts)

5. _____

II. Fizisko vingrinājumu ietekme uz cilvēka organismu. Ergonomija. Pašsajūtas traucējumi. Dopings. (10 punkti)

Kopā par 1. uzd.:

1. Kā fiziskās aktivitātes ietekmē elpošanas sistēmu, un kāda tam ir nozīme? (2 punkti)

1. _____

2. Kā jāelpo lielas fiziskas slodzes laikā? Pamatojiet! (2 punkti)

2. _____

3. Kāpēc dažreiz krosa skrējiena laikā sāk labajā parībā, un kas jādara, lai atbrīvotos no sākām? (2 punkti)

3. _____

4. Kas jādara, lai saudzētu muguru sēžot? (1 punkts)

4. _____

5. Kā pareizi jāceļ smagumi? (1 punkts)

5. _____

6. Kā jārikojas, ja ir pēdas locītavas saišu viegls sastiepums? (1 punkts)

6. _____

7. Kādi ir dopinga ētiskie un medicīniskie aizliegumu motīvi? (1 punkts)

7. _____

Kopā par
2. uzd.:

III. Radošais uzdevums. (2 punkti)

Klasesbiedrs pēc krosa distances beigšanas tūlīt nogūlās zemē.
Kā jūs rīkosieties šajā gadījumā? **Pamatojiet savu rīcību!**

Kopā par
3. uzd.:

Kopā par
teoriju:

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

Vingrošana

C līmenis (1. uzdevums) **9 punkti**

Speciālo iesildīšanās vingrinājumu izpilde akrobātikai

Skolēni iesildās patstāvīgi.

vingrinājumu atbilstība	2 punkti
vingrinājumu tehniskā izpilde	2 punkti
vingrinājumu secība	2 punkti
vingrinājumu daudzveidība	2 punkti
pašvērtējums	1 punkts

B līmenis (2. uzdevums) **12 punkti**

Patstāvīgi sastādīt un demonstrēt akrobātikas kombināciju, kurā iekļauti šādi elementi:

Jaunietes

- kūlenis uz priekšu un atpakaļ 2 punkti
- stāja uz skausta 2 punkti
- priekšture balstā sēdus 2 punkti
- līdzsvars 2 punkti
- pusšpagats 2 punkti
- savienojošie elementi 2 punkti

Jaunieši

- stāja uz rokām 3 punkti
- pārmete sānis 3 punkti
- kūleņi uz priekšu no dažādiem sākuma stāvokļiem 2 punkti
- kūleņi atpakaļ 2 punkti
- savienojošie elementi 2 punkti

A līmenis (3. uzdevums) **8 punkti**

Skolēni var izvēlēties 1. vai 2. uzdevumu.

1. uzdevums

Šķēršļu joslas sastādīšana un demonstrēšana

uzdevuma apraksta noformējums	2 punkti
satura atbilstība	2 punkti
tehniskā izpilde	2 punkti
ātrums	2 punkti

2. uzdevums

Veiklības stafešu sacensību tiesāšana

sacensību vietas sagatavošana	3 punkti
uzdevuma zināšana un praktiska darbība, noteiktība	3 punkti
protokolu aizpildīšana	2 punkti

Volejbols**C līmenis (1. uzdevums)**

9 punkti

*Speciālo iesildīšanās vingrinājumu izpilde**Skolēni iesildās patstāvīgi.*

vingrinājumu atbilstība

2 punkti

vingrinājumu tehniskais izpildījums

2 punkti

vingrinājumu secība

2 punkti

vingrinājumu daudzveidība

2 punkti

pašvērtējums

1 punkts

B līmenis (2. uzdevums)

12 punkti

Kombinācija

Dalībnieks D piespēlē bumbu dalībniekam C un pārvietojas aiz uzbrukuma līnijas. C piespēlē pāri tīklam dalībniekam B un arī pārvietojas aiz uzbrukuma līnijas. Dalībnieks B sauc „es”, pa to laiku A pārvietojas pie tīkla, B piespēlē viņam un tūlīt pārvietojas pie tīkla. A piespēlē spēlētājam B, kurš piespēlē pāri tīklam bumbu D vai C spēlētājam, kurš savukārt sauc „es” un piespēlē partnerim pie tīkla.

Katram dalībniekam vismaz divas reizes jāizpilda augšējā un apakšējā piespēle un divas reizes piespēle partnerim un piespēle pāri tīklam.

precīzas piespēles

4 punkti

(precīzas augšējās piespēles – 2 p.,
precīzas apakšējās piespēles – 2 p.)

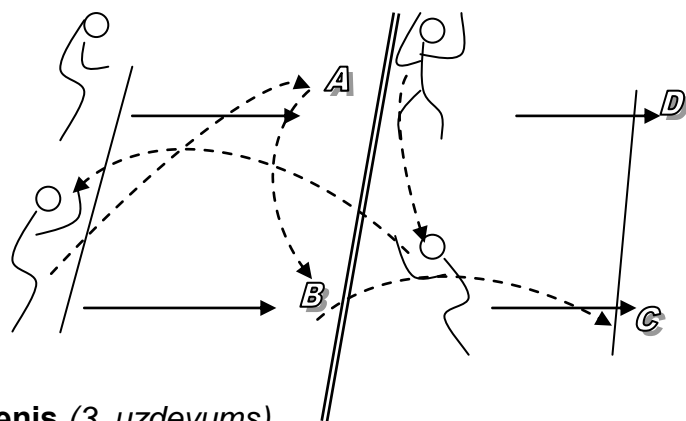
bumbas uzņemšana

4 punkti

(augšējā bumbas uzņemšana – 2 p.,
apakšējā bumbas uzņemšana – 2 p.)

savlaicīga, ātra pārvietošanās

4 punkti

(savlaicīga pārvietošanās – 2 p.,
ātra pārvietošanās – 2 p.)**A līmenis (3. uzdevums)**

8 punkti

*Skolēni var izvēlēties 1. vai 2. uzdevumu.**1. uzdevums. Volejbola spēle*

darbība uzbrukumā, sadarbība

3 punkti

darbība aizsardzībā, sadarbība

3 punkti

rezultatīva darbība

2 punkti

2. uzdevums. Sacensību tiesāšana

sacensību noteikumu zināšana

3 punkti

tiesneša žestu zināšana un lietošana, noteiktība

3 punkti

protokola aizpildīšana

2 punkti

Vieglatlētika

C līmenis (1. uzdevums)	9 punkti
<i>Speciālo iesildīšanās vingrinājumu izpilde īso distanču skriešanai</i>	
<i>Skolēni iesildās patstāvīgi.</i>	
vingrinājumu atbilstība	2 punkti
vingrinājumu tehniskā izpilde	2 punkti
vingrinājumu secība	2 punkti
vingrinājumu daudzveidība	2 punkti
pašvērtējums	1 punkts
B līmenis (2. uzdevums)	12 punkti
<i>Zemais starts. Stafetes skrējieni.</i>	
starta paliktņu novietošana	2 punkti
starta stāvokļa ieņemšana (pēc komandām „ieņemt vietas”, „uzmanību”)	2 punkti
izskrējieni (pēc komandas „marš”)	2 punkti
stafetes kociņa nodošana	2 punkti
stafetes kociņa saņemšana kustībā	2 punkti
maiņas koridora ievērošana	1 punkts
ātra stafetes skrējiena izpilde	1 punkts
A līmenis (3. uzdevums)	8 punkti
<i>Skolēni var izvēlēties 1. vai 2. uzdevumu.</i>	
1. uzdevums	
<i>Sastādīt un demonstrēt šķēršļu joslu ar vieglatlētikas elementiem</i>	
uzdevuma apraksta noformējums	2 punkti
saturs atbilstība	2 punkti
tehniskā izpilde	2 punkti
ātrums	2 punkti
2. uzdevums	
<i>Sacensību tiesāšana norādītajā disciplīnā</i>	
sacensību vietas sagatavošana	2 punkti
sacensību noteikumu zināšana un lietošana	3 punkti
protokola aizpildīšana	2 punkti
drošības noteikumu ievērošana	1 punkts

Basketbols**C līmenis (1. uzdevums)**

9 punkti

*Speciālo iesildīšanās vingrinājumu izpilde**Skolēni iesildās patstāvīgi.*

vingrinājumu atbilstība

2 punkti

vingrinājumu tehniskā izpilde

2 punkti

vingrinājumu secība

2 punkti

vingrinājumu daudzveidība

2 punkti

pašvērtējums

1 punkts

B līmenis (2. uzdevums)

12 punkti

Kombinācija

Dalībnieks A met pret vairogu bumbu, satver, piespēlē kustībā esošajam partnerim B, kuru kavē aizsargs C, un pats ātri pārvietojas uz priekšu. Spēlētājs B satver bumbu, izpilda māņu kustības un piespēlē dalībniekam A, tā saspēlējoties virzās uz priekšu un izdara metienu grozā. Aizsargs C cenšas pārtvert bumbu (spēle 2:1). Pēc tam mainās uzdevumiem.

precīza tālā piespēle

2 punkti

veiksmīga sadarbība

2 punkti

māņu kustības ar bumbu un bez tās

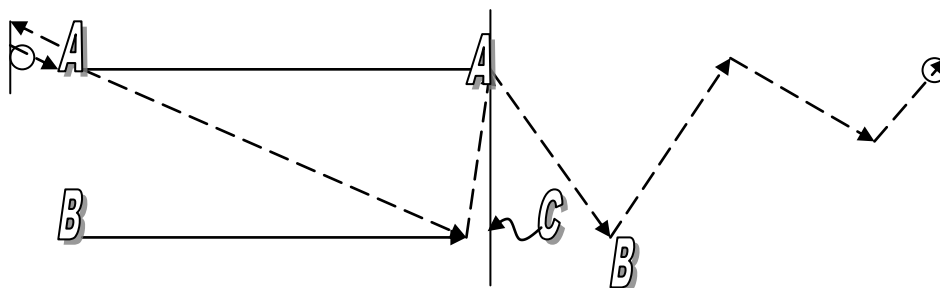
3 punkti

aizsarga aktīva darbība, stāja, pārvietošanās

3 punkti

rezultatīvs uzbrukums

2 punkti

**A līmenis (3. uzdevums)**

8 punkti

*Skolēni var izvēlēties 1. vai 2. uzdevumu.**1. uzdevums**Basketbola spēle*

darbība uzbrukumā, sadarbība

3 punkti

darbība aizsardzībā, sadarbība

3 punkti

rezultatīva darbība

2 punkti

*2. uzdevums**Sacensību tiesāšana*

sacensību noteikumu zināšana

3 punkti

tiesneša žestu zināšana un lietošana, noteiktība

3 punkti

protokola aizpildīšana

2 punkti

Futbols**C līmenis (1. uzdevums)**

9 punkti

*Speciālo iesildīšanās vingrinājumu izpilde**Skolēni iesildās patstāvīgi.*

vingrinājumu atbilstība

2 punkti

vingrinājumu tehniskā izpilde

2 punkti

vingrinājumu secība

2 punkti

vingrinājumu daudzveidība

2 punkti

pašvērtējums

1 punkts

B līmenis (2. uzdevums)

12 punkti

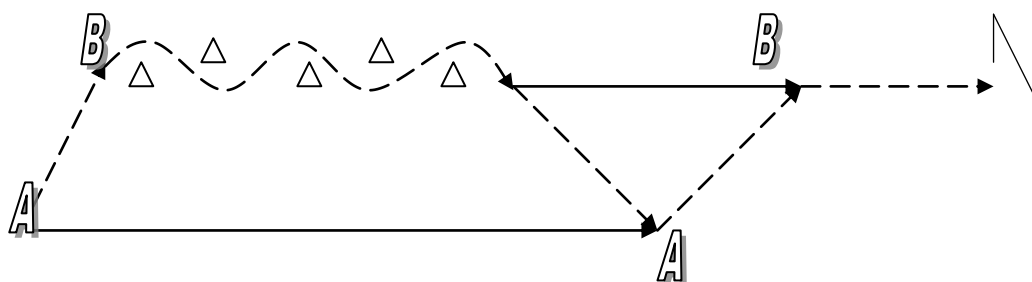
Kombinācija

Spēlētājs A izpilda iemetienu partnerim B, bet pats uzsāk strauju skrējieni vārtu virzienā.

Spēlētājs B vada bumbu starp konusiem, kustībā piespēlē spēlētājam A un pats virzās uz

priekšu. Dalībnieks A savukārt piespēlē B, kurš sit bumbu vārtos (izspēlē „sieniņu”). Pēc tam

dalībnieki mainās uzdevumiem.



sānu iemetiena izpilde

2 punkti

bumbas apstrādāšana un vadīšana (B)

3 punkti

precīzas piespēles

2 punkti

rezultatīvs sitiens

2 punkti

izpildītās kombinācijas temps

3 punkti

*(lēnā tempā – 1 punkts, vidējā tempā – 2 punkti, ātrā tempā – 3 punkti)***A līmenis (3. uzdevums)**

8 punkti

*Skolēni var izvēlēties 1. vai 2. uzdevumu.**1. uzdevums**Futbola spēle*

darbība uzbrukumā, sadarbība

3 punkti

darbība aizsardzībā, sadarbība

3 punkti

rezultatīva darbība

2 punkti

*2. uzdevums**Sacensību tiesāšana*

sacensību noteikumu zināšana

3 punkti

tiesneša žestu zināšana un lietošana, noteiktība

3 punkti

protokola aizpildīšana

2 punkti

Handbols**C līmenis (1. uzdevums)**

9 punkti

*Speciālo iesildīšanās vingrinājumu izpilde**Skolēni iesildās patstāvīgi.*

vingrinājumu atbilstība

2 punkti

vingrinājumu tehniskā izpilde

2 punkti

vingrinājumu secība

2 punkti

vingrinājumu daudzveidība

2 punkti

pašvērtējums

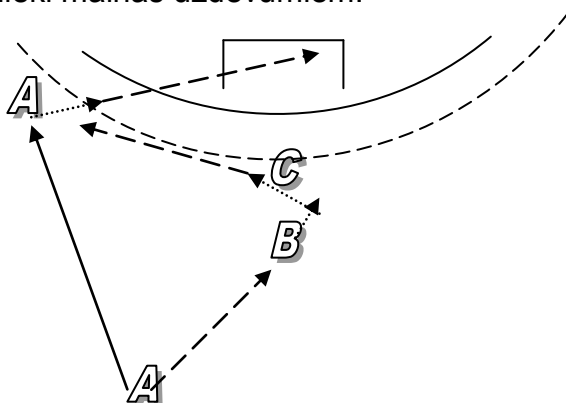
1 punkts

B līmenis (2. uzdevums)

12 punkti

Kombinācija

A piespēlē bumbu partnerim B un pats pārvietojas uz labo vai kreiso malu, dalībnieks B izpilda māņu kustību un piespēlē spēlētājam A, aizsargs C cenšas aizkavēt spēlētāju B. Dalībnieks A izpilda metienu lēcienā no malas vārtu pretējā augšējā stūrī. Pēc tam dalībnieki mainās uzdevumiem.



precīzas piespēles

2 punkti

māņu kustība (fints)

3 punkti

aizsarga darbība

2 punkti

metiena lēcienā tehniskā izpilde

3 punkti

precīzs metiens

2 punkti

A līmenis (3. uzdevums)

8 punkti

*Skolēni var izvēlēties 1. vai 2. uzdevumu.**1. uzdevums**Handbola spēle*

darbība uzbrukumā, sadarbība

3 punkti

darbība aizsardzībā, sadarbība

3 punkti

rezultatīva darbība

2 punkti

*2. uzdevums**Sacensību tiesāšana*

sacensību noteikumu zināšana

3 punkti

tiesneša žestu zināšana un lietošana, noteiktība

3 punkti

protokola aizpildīšana

2 punkti

Fizisko īpašību tests

Jaunietes

Punkti	10 x 10 m skrējiens (s)	Roku saliekšana un iztaisnošana (reizes)	Tāllēkšana no vietas (cm)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	1600 m skrējiens (min)
10	27.0	22	210	65	7.20
9	28.0	20	205	60	7.35
8	28.5	18	195	55	7.50
7	29.0	15	185	50	8.05
6	29.5	13	175	45	8.20
5	30.0	10	165	40	8.35
4	30.5	8	155	35	8.50
3	31.0	5	145	30	9.10
2	32.0	4	135	25	9.30

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

Jaunieši

Punkti	10 x 10 m skrējiens (s)	Pievilkšanās pie stieņa (reizes); kermeņa masa līdz 70 kg	Pievilkšanās pie stieņa (reizes); ķermeņa masa 70 kg un vairāk	Granātas (700 g) mešana (m)	Ķermeņa augšdaļas pacelšana (reizes)	3000 m skrējiens (min)
10	24.4	18	16	50	70	10.50
9	24.9	16	14	46	65	11.10
8	25.5	14	12	40	60	11.35
7	26.0	13	10	36	55	12.00
6	26.3	11	9	31	50	12.30
5	26.8	9	7	28	45	13.35
4	27.2	8	6	25	40	14.45
3	27.5	6	5	23	35	15.00
2	28.2	4	3	19	30	16.00

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

IESKAITE SPORTĀ
12. KLASEI
2009. gada 21. maijā
VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI

VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI TEORĒTISKAJAI DAĻAI (Kopā 18 punkti)

- | | |
|--|-------------|
| 1. uzdevums | – 5 punkti |
| 1., 2., 3., 4., 5. jautājums. Par pareizu atbildi | – 1 punkts |
| 2. uzdevums. | – 10 punkti |
| 4., 5., 6., 7. jautājums. Par pareizu atbildi | – 1 punkts |
| 1., 2., 3. jautājums. Par pareizu atbildi uz katru jautājumu | – 1 punkts |
| 3. uzdevums. | – 2 punkti |
| Par pareizi veiktu un argumentētu uzdevumu | – 2 punkti |

Ja sniegta daļēja atbilde, skolēns vērtējumu nesāņem.

VĒRTĒŠANAS KRITĒRIJI PRAKTISKAJAI DAĻAI (Kopā 108 punkti)

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| Divu sporta veidu 1. uzdevumi | – 9 + 9 punkti |
| Divu sporta veidu 2. uzdevumi | – 12 + 12 punkti |
| Divu sporta veidu 3. uzdevumi | – 8 + 8 punkti |
| Fizisko īpašību tests | – maksimāli 50 punkti |

Vērtēšanas skala

Balles	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Punkti	0–13	14–24	25–35	36–46	47–60	61–76	77–92	93–103	104–114	115–125