

Atbalsta materiāli sporta skolotājiem tematā “Fiziskā veselība. Muskuļu grupas” 10. klasei

Marija Nelsone, Jelgavas Valsts ģimnāzija

Materiāli pieejami šeit.

Lai apskatītu / izpildītu, jāievada vārds vai segvārds.

Darba veidošanā izmantotā programmatūra: www.classkick.com un <https://kahoot.com/>
Ja skolotājs vēlas pats veidot savas stundas programmās Classkick, Kahoot, jāizveido savs profils.

Anotācija

Digitāli izstrādātā mācību materiāla mērķis ir atvieglot gan skolēnu, gan skolotāju darbu attālināto mācību procesā. Skolēnam, izmantojot vizuālo priekšstatu, ir iespēja atvieglot zināšanu iegūšanu attālināti, savukārt skolotājs var sistemātiski sekot līdzi skolēna darbam.

Mērķauditorija ir 10. klases skolēni, taču darbu viegli pielāgot arī citām klasēm.

Temats “Muskuļu grupas” iepazīstina un padziļina zināšanas par ķermeņa uzbūvi, kā attīstīt lielākās muskuļu grupas. Iegūstot šīs zināšanas un balstoties uz iegūto pieredzi, skolēni var mērķtiecīgi, patstāvīgi plānot un pildīt vingrojumus, kuri nepieciešami fiziskajai veselībai un pozitīvai pašsajūtai.

Katru nedēļu tiek apskatīta viena ķermeņa daļas muskuļu grupa. Uzdevumos iekļautas teorētiskās zināšanas un praktiskais darbs. 10. klasē ir trīs sporta stundas nedēļā. 20 - 30 min tiek veltītas teorētiskajiem uzdevumiem un pierādījumu ievietošanai, 2 x 40 min - praktiskajiem uzdevumiem. Katrā uzdevumā ir kontroljautājumi par to, vai skolēns kaut ko par to jau ir zinājis. Ar attēlu palīdzību skolēnam tiek vizualizēts ķermenis un tā muskuļi. Tiek pieminēti vienkārši varianti, kā attīstīt šos muskuļus. Pēc teorētiskā uzdevuma seko praktiskā daļa, kurā skolēni, izmantojot pašu pieredzi vai palīdzību, izpilda attiecīgās muskuļu grupas vingrojumus. Tie tiek aprakstīti, un kā pierādījums par izpildi tiek ievietoti foto attēli. Skolēns pats izvēlas dozējumu atbilstoši savām fiziskajām spējām, bet ne ilgāk, kā 40 min. Pēc izpildītā uzdevuma tiek atbildēts uz relfeksijas jautājumu.

Vērtēšanu šajā tēmā veido trīs kritēriji - zināšanu tests, praktiskā tiešsaistes stunda un izpildītie patstāvīgie uzdevumi. Līdz ar to tiek vērtētas ne tikai skolēnu fiziskās spējas, bet arī zināšanas un patstāvīgums.

Izmantoto avotu saraksts

<https://darebee.com>

[Vingrojumi rokām](#)

[Vingrojumi mugurai](#)