

Darba plānojums.

Skolotājs: Anželika Šilberga

Klase: **3.klase**

Mācību priekšmets: **sports**

Tēma, laika posms	Daudzveidīgas aktivitātes. 14.04-17.04
Sasniedzamais rezultāts	Veic vingrinājumus. Apraksta savas sajūtas veicot vingrinājumus.
Izmotojamie mācību materiāli	Attēls, tabula. Vari vingrot kopā ar Mana klase.
Kā iegūs atgriezenisko saiti	Atsūta aizpildītu tabulu e-klasē. Pavisam īsu video kā veic kādu vingrinājumu.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
	Vēdera prese.	Lēciens kājas plati , rokas augšā.	Izklupiens. maini kājas	Uz sāniem un cel vienu kāju uz sāniem. Mums ir divi sāni.	Apļo rokas uz priekšu un atpakaļ.	Skrējiens uz vietas.	Pietupieni. Atceries kā pareizi jāveic pietupiens.	Palēcieni uz vietas pievelkot labo un kreiso kāju.	Planks	Pumpēšanās.
Pašsajūta	Laba, grūtākais kad jāceļas uz augšu.	Sāp kājas.	Sāp kājas, bet man patīk šis uzdevums.	Jūtos labi, iesildījusies.	Labs uzdevums, izkustina rokas.	Mazliet sāk jau just nogurumu.	Atpūtos mazliet pirms uzdevuma, un uztaisot pašsajūta laba.	Noguru pēc vingrinājuma.	Noturēju 20sec.	Uztaisīju visas 10 reizes, bet tagad sāp rokas.

Katrs vingrinājums jāveic 10x



100 Days
Bigger
Stronger
Faster
10 x 10 = 100

 10 Sit Ups	 10 Jumping Jacks
 10 Lunges	 10 Leg Lifts
 10 Arm Circles	 10 Run in Place
 10 Squats	 10 1 Foot Hops
 10 Plank	 10 Push Ups