

NOLIKUMS
Rīgas 69.vidusskolas
sacensībai “Stiprs Latvijai”
3.-11.klasēm

Mērķis – pilnveidot un attīstīt skolēnu zināšanas par Latvijas sportistiem un katra fiziskās spējas.

Uzdevumi:

1. Noskaidrot Rīgas 69.vidusskolas skolēnu vērtējumu par izcilākajiem Latvijas sportistiem no pašiem pirmsākumiem līdz mūsdienām.
2. Veidot izstādi par izcilākajiem sportistiem.
3. Noskaidrot stiprākos skolēnus katrā klašu grupā.

Laiks un vieta

2018.gada novembris, decembris, Rīgas 69.vidusskola

Sacensības organizē

Rīgas 69.vidusskolas sporta darba organizatore Dace PURVAINE un sporta skolotāji
Arnis Dauksts un Mārtiņš Pluģis

Aktivitāšu veidi, laiki un dalībnieki:

Sacensībā piedalās 3.-12.klašu skolēni.

1. Katrs skolēns sporta skolotājam iesniedz savu darbu (1. pielikums) par Latvijas izcilāko sportistu, kurā apkopota informācija par sportista izcilākajiem sasniegumiem.
Iesniegt sporta skolotājam līdz 2018.gada 12.novembrim.
2. Katrs skolēns sporta stundu laikā izpilda 3 fizisko spēju vingrinājumus:
 - 2.1. Atspoles skrējiens “zvaigzne” – izpilda visi skolēni.
Vingrinājumu izpilda 1 (vienu) reizi, uzņemot laiku (s)
 - 2.2. Stāju uz apakšdelmiem – izpilda visi skolēni
Vingrinājumu izpilda 1 (vienu) reizi, uzņemot laiku (min)
 - 2.3. Pildbumbas mešana tālumā no soļa stājas izpilda visi 3.-4.klašu skolēni, no sēdus pozīcijas izpilda visi 5.-12.klašu skolēni
Katru vingrinājumu izpilda 2 (divas) reizes, summē abu veidu labāko rezultātu, nosakot gala rezultātu (m)
3. Sporta skolotāji apkopo rezultātus un 3 (trīs) labākie zēni un 3 (trīs) labākās meitenes no katras klašu grupas vienlaicīgi (laiks tiks precizēts) izpilda:
 - 3.1. koordinācijas vingrinājumu
 - 3.2. spēka vingrinājumu

Vērtēšana

Sporta skolotājs ar aprakstošo vērtējumu (i/ni) novērtē skolēna darbu par izcilāko Latvijas sportistu, ieliekot vērtējumu žurnālā.

Apkopo skolēnu rezultātus, sarindojot pēc labākajiem rezultātiem un nosaka 1 (vienu) stiprāko zēnu un 1 (vienu) stiprāko meiteni.

Izvērtējuma secība:

- 1) iesniedzis darbu par Latvijas sportistu atbilstoši paraugam,
- 2) stāja uz apakšdelmiem
- 3) atspoles skrējiens
- 4) pildbumbas metieni

Apbalvošana

2018.gada 2.semestra noslēgumā

Sagatavoja D.Purvaine

Izcilākais Latvijas sportists

.....
(vārds, uzvārds, sporta veids)

(Sportista fotogrāfija)

Uzraksti pamatojumu, kāpēc Tu izvēlējies tieši šo sportistu?

Tavuprāt, 3 (trīs) izcilākie sportista sasniegumi:

- 1.
- 2.
- 3.

Sagatavoja:(vārds, uzvārds, klase)

Datums: