**OPD - kustību māksla un fiziskās aktivitātes**

**Katram ir savs uzdevums!!!**

1. Sameklējiet un izlasiet informāciju par – apļa treniņu, spēka treniņu, kardio treniņu.
2. Uzrakstiet **plānu** ( datorā) 40 -60 min garš, noformējiet ( brīva izvēle), iesūtiet **e klasē** ( no **03.02. – 07.02**.)

**Mazi, galvenie nosacījumi:**

Visiem treniņiem jāieplāno iesildīšanās un atsildīšanās. Obligāti jāizmanto pieejamais inventārs ( neskaitot paklāju)

* Apļa treniņš 40 – 60 min garš ( ievērojot intensitātes un atpūtas intervālus), iekļaut vingrinājumus visu fizisko īpāšību attīstīšanai ( spēks, ātrums, izturība, koordinācija – lokanība), ne mazāk kā 5 stacijas.
* Spēka treniņš 40 – 60 min garš. Vingrinājumus plānot visām muskuļu grupām ( rokas, rumpis, kājas)
* Kardio treniņš 40 min garš. Ievērot intensitāti ( lēnāk – ātri – lēnāk)

**Vērtēšanas kritēriji:**

1. Plāna apraksts, noformējums
2. Vingrinājumu sarežģītība
3. Veiksmīgi izvēlēts inventārs
4. Vingrinājumu tehniskais izpildījums
5. Regulāra piedalīšanās, pašdisciplīna, attieksme
6. Darba organizācija

**Ja ir kādas neskaidrības…..jautājiet!**