Pielikums

|  |  |
| --- | --- |
| **Mācību priekšmets** | Sports |
| **Klase** | 4 |
| **Stundas vai mācību materiāla nosaukums:** | Vispārēja fiziskā sagatavotība. |
| **Īsa anotācija (apraksts)** | <https://youtu.be/MOH5f0_y9gQ>  AMRAP (as many rounds as possible) (cik iespējams raundus izdarīt noteiktā laikā) (как можно больше раундов)  AMRAP 15 minūtes  10 burpees  20 chair (krēsls)  30 squat jumps  40’ doggy hold  50 high knees run  Piefiksēt, cik raundus izpildīja. |
| **Autors** | Elēna Vadone |