Pielikums

|  |  |
| --- | --- |
| **Mācību priekšmets** | Sports |
| **Klase** | 4. |
| **Stundas vai mācību materiāla nosaukums:** | Vispārējās fiziskās sagatavotības treniņš. |
| **Īsa anotācija (apraksts)** | <https://youtu.be/L7dglLG4A4Y>  Hronometrs – laika kontrole, fikset kopējo laiku.  40 šķērītes (prese)  30 mountain climbers  20 jumping lunges  10 shoulder tap jumps  5 burpees  10 shoulder tap jumps  20 jumping lunges  30 mountain climbers  40 šķērītes (prese) |
| **Autors** | Elēna Vadone |