

BALSTS UN KUSTĪBAS

| Uzdevums | Vērtēšanas kritēriji | Punkti |
|--|---|-----------|
| 1. | Zina muskuļu vai kaulu uzbūvi, to grupu atšķirības saistībā ar funkcijām. Par katru pareizi ievietotu jēdzienu (1. var.) vai pareizi atzīmētu apgalvojumu (2. var.) – 1 punkts | 6 |
| 2. | Pēc attēla nosauc cilvēka un zirga (1. var.) vai cilvēka un suņa (2. var.) skeleta atšķirības. Par katru atšķirību – 1 punkts. Kopā 2 punkti | 7 |
| | Pēc attēla nosauc cilvēka un zirga (1. var.) vai cilvēka un suņa (2. var.) skeleta līdzīgās pazīmes. Par katru līdzību – 1 punkts. Kopā 2 punkti | |
| | Uzraksta cilvēka un zirga (1. var.) vai cilvēka un suņa (2. var.) mugurkaula izliekumu atšķirības – 1 punkts | |
| | Izskaidro mugurkaula izliekumu atšķirību nozīmi saistībā ar atšķirīgo pārvietošanās veidu – 1 punkts | |
| 3. | Nosauc divus cilvēka iekšējos orgānus, kurus skelets pasargā visdrošāk – 1 punkts | 3 |
| | <i>Šis uzdevuma solis tiek vērtēts pa līmeņiem, atbilstoši veiktā uzdevuma kvalitātei.</i> Formulē pieņēmumu par noguruma cēloņiem <ul style="list-style-type: none"> Formulē apgalvojumu atbilstoši dotajai situācijai, korekti iekļaujot tajā statisko/dinamisko darbu un noguruma iestāšanos – 2 punkti Formulē apgalvojumu daļēji atbilstošu situācijai, neiekļaujot visus nepieciešamos lielumus – 1 punkts | |
| | Iesaka rīcību, lai mazinātu nogurumu, veicot statisku darbu – 1 punkts | |
| 4. | Uzraksta ieteikumu, kā sniegt palīdzību balsta un kustību orgānu sistēmas traumu gadījumā – 1 punkts | 3 |
| | Uzraksta ieteikumus, kā meitenei (1. var.) vai zēnam (2. var.) stiprināt balsta un kustību sistēmu. Par katru ieteikumu – 1 punkts. Kopā 2 punkti | |
| 5. | <u>1. variants</u> | 6 |
| | Izskaidro, kāpēc attēlā redzamās mēbeles nav piemērotas šī vecuma skolēnam – 1 punkts | |
| | Nosauc veselības traucējumu veidus, kuri var rasties, sēžot šādā solā. Par katra iespējamā veselības traucējuma nosaukšanu – 1 punkts. Kopā 2 punkti | |
| | Uzzīmē vai apraksta vingrojumus, kurus ieteiktu pildīt stājas uzlabošanai dotajā situācijā. Par katra stājas uzlabošanai piemērota vingrojuma zīmējumu vai aprakstu – 1 punkts. Kopā 3 punkti | 6 |
| | <u>2. variants</u> | |
| | Izskaidro, kāda apģērba un apavu nēsāšana var veicināt attēlā redzamās skeleta deformācijas – 2 punkti | |
| Paskaidro, kā mugurkaula deformācija var ietekmēt pusaudža veselību. Par katru paskaidrojumu – 1 punkts. Kopā 2 punkti | 6 | |
| Uzraksta ieteikumus pareizas stājas un veselības saglabāšanai. Par katru ieteikumu – 1 punkts. Kopā 2 punkti | | |
| Kopā | | 25 |