

ĀUSKUĻU STATISKĀ UN DINAMISKĀ DARBA ĒTIŠANA

Darbam nepieciešamais: 2 vai 3 mācību grāmatas, ulkstenis ar sekunžu rādītāju.

Darba gaita: saņem labajā rokā mācību grāmatas un turi tās izstieptā rokā, cik ilgi vien spēj! Pēc pulksteņa nosaki, cik ilgs laiks pagājis, un ieraksti to tabulā! Šo pašu atkārto ar kreiso roku! Atpūties!

Pēc tam saņem labajā rokā mācību grāmatas un cilā ūdens uz augšu un leju, līdz nogursti vai galīgi apnīk! Pēc pulksteņa nosaki, cik ilgs laiks pagājis, un ieraksti to tabulā! To pašu atkārto ar kreiso roku!

Statiskais un dinamiskais darbs

Rokas	Cik ilgi grāmatas var noturēt izstieptā rokā	Cik ilgi grāmatas var cilāt
Labā		
Kreisā		

Secinājumi: secini, kurš darbs ir statisks, kurš – dinamisks, kurš no tiem ātrāk nogurdina! _____

3.30. uzdevums. Uzraksti kaut ko joti interesantu par balsta un kustību orgānu sistēmu!