

.....
Vārds

.....
uzvārds

.....
klase

.....
datums

BALSTS UN KUSTĪBAS

1. variants

1. uzdevums (6 punkti)

Ievieto atbilstošos jēdzienus!

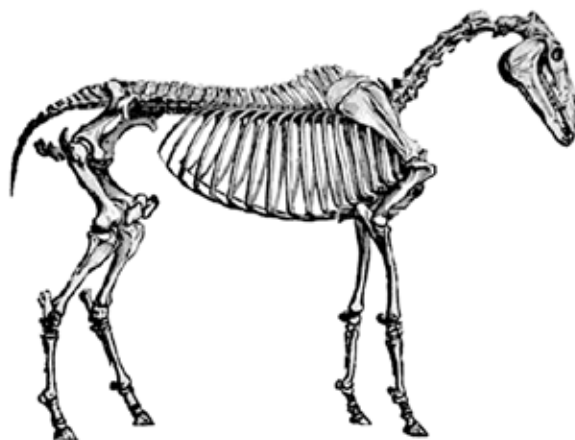
Muskuļu kūlīši, gludie muskuļi, mīmikas muskuļi, sirds muskulis, cīpslas, šķērssvītrotie muskuļi.

Skeleta muskuļi sastāv no, kuru šūnas veido šķiedras.

Daudzas muskuļšķiedras kopā veido, no kuriem sastāv muskuļi. Muskuļu galos ir, ar kurām tie piestiprinās pie kauliem. Cilvēkam sejas daļā ir, kuriem viens gals ir piestiprināts pie kauliem, bet otrs – pie ādas. Iekšējo orgānu sienas veido, kuru darbība nav pakļauta cilvēka gribai. Cilvēka gribai nepakļaujas arī, kurš spēj periodiski sarauties 60–80 reizes minūtē.

2. uzdevums (7 punkti)

Salīdzini cilvēka un zirga skeleta attēlus!



a) Nosauc divas atšķirības cilvēka un zirga skeleta uzbūvē!

-
-

b) Nosauc divas līdzīgas pazīmes cilvēka un zirga skeleta uzbūvē!

-
-

c) Ar ko atšķiras cilvēka un zirga mugurkaula izliekumi?

.....

.....

d) Izskaidro mugurkaula izliekumu nozīmi saistībā ar cilvēka un zirga pārvietošanās veidu!

.....

.....

e) Nosauc divus iekšējos orgānus, kurus pasargā skelets!

.....

3. uzdevums (3 punkti)

Izlasi tekstu!

Vasarā Gatis strādāja par pārdevēja palīgu pārtikas veikalā. Pirmajā darba dienā zēna uzdevums bija izlikt vitrīnā 200 g biezpiena paciņas. Tā kā biezpiens ir ļoti pirktā prece, tad Gatis visu dienu nesa un cilāja iepakojumus. Otrā dienā zēns piedalījās produktu reklāmas kampaņā – stāvēja pie veikala ieejas durvīm, turēja rokās groziņu ar jaunās maizes šķirnes paraugiem, kurus piedāvāja degustācijai. Jau pusdienlaikā zēns bija pārguris un prātoja: „Vakar, visu dienu strādājos, es gandrīz nemaz nenoguru, bet šodien...”

a) Uzraksti, kāpēc otrajā darba dienā Gatis bija tik noguris!

.....

.....

b) Iesaki, kā zēnam vajadzēja rīkoties, lai tik ļoti nenogurtu!

.....

.....

4. uzdevums (3 punkti)

Izlasi situācijas aprakstu!

Steidzoties pa skolas kāpnēm, Maijas kurpei nolūza papēdis. Meitene paklupa un palika sēžam uz kāpnēm – potīte neciešami sāpēja un dažu minūšu laikā sapampa. Klasesbiedrene izsauca neatliekamo medicīnisko palīdzību, kura solījās atbraukt pēc 20 minūtēm.

a) Kā klasesbiedri var palīdzēt Maijai, līdz atbrauc mediķi?

.....

.....

b) Maijai tā ir jau trešā skeleta trauma pēdējo divu gadu laikā. Meitenes ķermeņa masa ir normāla, lai gan Maija galvenokārt uzturā lieto smalkmaizītes un konfektes. Iesaki meitenei divus priekšlikumus balsta un kustību sistēmas stiprināšanai!

-
-

5. uzdevums (6 punkti)

Aplūko attēlu un izlasi tekstu!



Kamēr skolā remontēja matemātikas kabinetu, mācību stundas šajā priekšmetā notika citā kabinetā. Skolotāja nebija apmierināta ar mēbelēm tajā, tāpēc nolēma, ka katras mācību stundas vidū būs neliela veselības pauze, kuras laikā skolēni izpildīs vingrinājumus stājas uzlabošanai, turklāt vingrojumus sagatavos un pauzi vadīs visi skolēni pēc kārtas.

a) Izskaidro, kāpēc attēlā redzamās mēbeles nav piemērotas šī vecuma skolēnam!

.....

.....

Nosauc divus veselības traucējumus, kuri var rasties, sēžot šādā solā!

-
-

c) Iztēlojies, ka tev ir jāvada šī veselības pauze 9. klases skolēniem! Uzzīmē vai apraksti trīs vingrojumus, kurus tu ieteiktu pildīt stājas uzlabošanai dotajā situācijā!

