

RĪGAS VALSTS TEHNIKUMS

Metodiskā izstrādne

MĀCĪBU PRIEKŠMETA SPORTS PAŠVADĪTA MĀCĪBU STUNDA FOTO ORIENTĒŠANĀS

Pašvadītas mācības attīstoši materiāli

Autori:
Ilze Holste
Ina Belinska
Uldis Doniņš
Ziedonis Jansons

RĪGA 2023

ANOTĀCIJA

Metodiskā materiāla darba autori: Ilze Holste, Ina Belinska, Uldis Doniņš un Ziedonis Jansons, 2023.gads.

Darba nosaukums: Mācību priekšmeta Sports pašvadīta mācību stunda Foto orientēšanās.

Darba veids: Pašvadītas mācības attīstoši materiāli.

Pilsēta: Rīga.

Darba apjoms 14 lappuses, 6 izmantotie interneta resursi, 4 pielikumi.

Mērķis: Patsāvīgi pašvadīti organizētas āra fiziskās aktivitātes uzlabo jauniešu veselību un iegūta ķermeņa labjūtība.

1. Izpēta objektus un izvēlas sev piemērotāko distanci, atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai, vecumposmam;

2. Attītīt prasmi apzināti meklēt informāciju, plānot interesantu maršrutu un sadarbojoties grupā izstrādāt praktisko materiālu.

Mūsu autoru kolektīvs darbojas jomā “Veselība un fiziskās aktivitātes”, pārstāvētais mācību priekšmets Sports, kas ir ļoti daudzveidīga, kurā skolotājam nepieciešams piemērot, sabalansēt vingrinājumu dozējumu, atkārtojumu skaitu, kas saistīts ar audzēkņu veselības stāvokli, fiziskās sagatavotības un prasmes pārvaldīt savu ķermeni, ņemot vērā vecumposma īpatnības. Cilvēka viens no svarīgākajiem dzīves kvalitātes rādītājiem ir kustība, kura tiek veikta apzināti, kas parāda, ka kustība un domāšana ir ikdiena, kurai dažkārt nepievēršam uzmanību. Katram ir savs priekšstats par fiziskajām aktivitātēm, ņemot vērā katra cilvēka savu pieredzi. Vai dažkārt esam sev uzdevuši jautājumu: kāpēc man tas nepieciešams? Ko man tas dos turpmākajā dzīvē? Ja arī iepriekšējā pieredze nav bijusi pozitīva, tomēr kā Es pats varu uzlabot vingrinājumu, kustību kvalitāti, lai Es justos labi un mans ķermenis ir kvalitatīvi kustīgs. Viens no veidiem, kā mēs – skolotāji varam palīdzēt audzēkņiem, kaut nedaudz, ieskatīties un izprast, ka mūsu veselība un fiziskās aktivitātes ir saistītas ar zināšanām, prasmi izmantot vingrinājumus, lai saglabātu, uzlabotu savu veselību, fizisko sagatavotību un uzturētu savu kustību kvalitāti. Ņemot vērā, ka mainās skatījums uz mācību procesu, audzēkņiem ir jādod iespēja pašiem, izmantojot vingrinājumus, uzdevumus, pārdomāt, analizēt, izstrādāt sev piemērotu vingrinājumu individuālu programmu.

Mēs foto orientēšanos mācību priekšmeta saturā sākām izmantot brīdī, kad tehnikumā sākās remontdarbi (pirms izslavētās slimības). Mācību procesā, nodrošināt aktivitātes ārpus tehnikuma, jo bija ierobežotas iespējas nodrošināt higiēnas jautājumus pirms un pēc Sporta nodarbībām. Izvērtējot situāciju, piedāvājām saturā iespēju, sameklēt informāciju par Kronvada parka esošajiem objektiem (tagad daudzi ir pamainījušies un tiek pārveidoti). Foto orientēšanās stundu satura īstenošanai, tēmas sākumā skolotāji piedāvāja izstrādātos uzdevumus, bet saņemot atgriezenisko saiti, veicām secinājumus, ka nepieciešams audzēkņiem piedāvāt iespēju, rast kompromisu par satura pilnveidošanas iespējām Pašvadītā mācību procesā, kurā ir domāšana,

plānošana, izstrāde, grupu kopdarbības prasme, materiāla satura apkopošana un iesūtne skolotājam. Metodiskajā darbā tiek piedāvāti daži izstrādātie audzēkņu darbi ierosmei ar citiem dažādu mācību priekšmetu satura kopīgošanai.

Mērķauditorija: citu grupu audzēkņi, skolotāji, tehnikuma ciemiņi.

Izstrādātos maršrutus var izmantot un ir ierosme, lai kopīgotu dažādu mācību priekšmetu saturu (piemēram, audzināšanas stunda, latviešu valoda, vēsture, matemātika u.c.), lai grupā prasmīgi vienotos par kopīgi izstrādātā maršruta ekonomisko laiku, pētīt objektu detaļas, ievērot, kuri objekti ir nomainīti un jaunākais parka vidē, iepazīties ar objektu nozīmību un kultūrvēsturisko mantojumu. Šo mācību priekšmeta satura tēmu var izpildīt audzēkņi ar dažādām veselības problēmām, tajā skaitā arī atbrīvotie, lai pavadītu laiku ārā.

Secinājumi:

(1) Izvēloties atbilstošu distances veikšanas ātrumu un audzēkņiem, ņemot vērā savu veselības stāvokli, fizisko sagatavotību, iespējams iepazīties ar apvidu, kura tuvumā atrodas;

(2) apzināti apkopojot informāciju, iespējams iegūt zināšanas, kas var noderēt arī citos mācību priekšmetos, grupai izdomāt un salikt izvēlēto maršrutu.

Izstrādātos mācību materiālus izmanto dažādās grupās un tiek analizēts saturs, lai precizētu satura pilnveidošanas iespējas. Pašvadītās mācību satura izstrādes paraugu iespējams izmantot arī citu mācību priekšmeta skolotāji, izvēloties tēmas, kuras kopā ar citiem mācību priekšmetiem/moduļiem iespējams izmantot kā caurvijtēmu.

SATURA RĀDĪTĀJS

ANOTĀCIJA.....	2
1.Pašvadīto stundu teorētiskais pamatojums.....	5
1.1.Radošās inovācijas pieejas raksturojums.....	8
2.Foto orientēšanās metodiskais materiāls.....	11
2.1.Foto orientēšanās praktiskais raksturojums.....	11
2.2.Foto orientēšanās norise.....	11
2.3.Foto orientēšanās pielietojums izglītības jomā.....	12
SECINĀJUMI UN PRIEKŠLIKUMI.....	13
IZMANTOTIE LITERATŪRAS AVOTI.....	14
PIELIKUMI.....	15
1.pielikums Krustvārdu mīkla	
2.pielikums Orientāšanās pa Kronvalda parku	
3.pielikums Kronvalda parks	
4.pielikums Orientēšanās maršruts parkā	

1.PAŠVADĪTO STUNDU TEORĒTISKAIS PAMATOJUMS

Tehnikumā īsteno mācību priekšmetu/moduļu saturu, lai audzēkņi sekmīgi apgūtu zināšanas, prasmes, iemaņas, kas noteiktas Ministru kabineta 2020. gada 2. jūnijā noteikumos Nr. 332 “Noteikumi par valsts profesionālās vidējās izglītības standartu un valsts arodizglītības standartu”, kur 3. punktā noteikti uzdevumi, kas saistīti ar fiziskajām aktivitātēm un cilvēka veselību:

3.4. veicināt fizisko attīstību un veidot izpratni par veselību kā dzīves kvalitātes nosacījumu;

3.5. attīstīt izglītojamā prasmes patstāvīgi mācīties mūža garumā, plānot un vadīt savu izziņas procesu, veidot pozitīvas attiecības un pieņemt atbildīgus lēmumus [6].

Vispārējās vidējās izglītības satura apgūšanas mērķis ir lietpratīgs skolēns, kurš apzinās savas personiskās spējas un intereses mērķtiecīgai personiskās un profesionālās nākotnes veidošanai, ciena sevi un citus, padziļina zināšanas, izpratni, prasmes un turpina nostiprināt vērtības un tikumus atbilstoši saviem nākotnes mērķiem, atbildīgi, inovatīvi un produktīvi darbojas paša, ģimenes, labklājīgas un ilgtspējīgas Latvijas valsts un pasaules veidošanā. Vidējās izglītības pakāpes loma ir dot iespēju jauniešiem mācīties, iedziļinoties atbilstoši viņu interesēm un nākotnes mērķiem, padziļinot un vispārinot pamatizglītībā apgūto (10. klase) un mācoties dziļāk attiecīgajā mācību jomā (11./12. klase). Lietpratība jeb kompetence ir indivīda spēja kompleksi lietot zināšanas, prasmes un paust attieksmes, risinot problēmas reālās dzīves mainīgās situācijās. Tā ir spēja adekvāti izmantot mācīšanās rezultātu noteiktā kontekstā (izglītības, darba, personiskajā vai sabiedriski politiskajā). Lietpratība jeb kompetence ir kompleksa – tā ietver zināšanas, izpratni, prasmes un ieradumus, kas balstīti vērtībās [1].

Sporta un veselības pamatkursa apguves mērķi un uzdevumi ir dot iespēju skolēnam:

- nostiprināt ieradumu ikdienā apzināti rīkoties saskaņā ar veselīga dzīvesveida principiem;
- gūt pieredzi un apzināties veselību veicinošu fizisko aktivitāšu nozīmi un pozitīvo ietekmi uz veselību, emocionālo labsajūtu, sociālo saskarsmi un pašizpausmi;
- nostiprināt problēmrisināšanas un lēmumu pieņemšanas prasmes gan komandu, gan individuālajās fiziskajās aktivitātēs, izmantojot daudzveidīgas stratēģijas un taktiskos paņēmienus;
- lietot un izvērtēt efektīvākos taktiskos risinājumus un stratēģijas individuālās un komandas fiziskajās aktivitātēs;
- patstāvīgi un atbildīgi izvēlēties sev interesējošās fiziskās aktivitātes un iesaistīties tajās, izvirzot un sasniedzot sev nozīmīgus kustību prasmju un fiziskās sagatavotības izaugsmes mērķus, reflektēt par sniegumu un emocionālo labsajūtu;

- spēt atpazīt apdraudējumus un riskus dažādās vidēs un situācijās, tajā skaitā valsts aizsardzības apdraudējuma gadījumos, veikt preventīvus drošības pasākumus, izprast drošas rīcības soļus, izvēloties piemērotākās problēmrisināšanas stratēģijas [1].

Vispārējās vidējās izglītības satura apgūšanas mērķis ir lietpratīgs skolēns, kurš apzinās savas personiskās spējas un intereses mērķtiecīgai personiskās un profesionālās nākotnes veidošanai, ciena sevi un citus, padziļina zināšanas, izpratni, prasmes un turpina nostiprināt vērtības un tikumus atbilstoši saviem nākotnes mērķiem, atbildīgi, inovatīvi un produktīvi darbojas paša, ģimenes, labklājīgas un ilgtspējīgas Latvijas valsts un pasaules veidošanā. Vidējās izglītības pakāpes loma ir dot iespēju jauniešiem mācīties, iedziļinoties atbilstoši viņu interesēm un nākotnes mērķiem, padziļinot un vispārinot pamatzglītībā apgūto (10. klase) un mācoties dziļāk attiecīgajā mācību jomā (11./12. klase). Lietpratība jeb kompetence ir indivīda spēja kompleksi lietot zināšanas, prasmes un paust attieksmes, risinot problēmas reālās dzīves mainīgās situācijās. Tā ir spēja adekvāti izmantot mācīšanās rezultātu noteiktā kontekstā (izglītības, darba, personiskajā vai sabiedriski politiskajā). Lietpratība jeb kompetence ir kompleksa – tā ietver zināšanas, izpratni, prasmes un ieradumus, kas balstīti vērtībās [1].

Pašvadīta mācīšanās ir process, kurā skolēns apzināti darbina un lieto domāšanas, emocionālo procesu un uzvedības regulēšanas rīkus, lai pats sistemātiski apgūtu jaunas zināšanas un prasmes. Labas pašvadītas mācīšanās prasmes ir būtisks pamats, lai pēc skolas beigšanas, turpinot mācības augstskolā vai uzsākot profesionālas darba gaitas, jauniešs spētu pats sevi motivēt apgūt jaunas lietas, mācētu bez citu pamudinājuma plānot savu mācīšanos, vadīt to un novērtēt savus sasniegumus, lai tos pats uzlabotu. Pašvadīta mācīšanās ir viena no sešām caurviju prasmju grupām, kas iekļautas pilnveidotajā mācību saturā kā nozīmīgs izglītības mērķis. Lai attīstītu pašvadītas mācīšanās prasmes, tās nepieciešams trenēt un pilnveidot visās mācību jomās. *Pašvadītas mācīšanās caurviju prasmes palīdz attīstīt un māca skolotāji, kuri paredz skolēniem tādas aktivitātes, kurās iespējams skolēnam darbināt savus emocionālos, domāšanas un uzvedības procesus, tos ieraudzīt, plānot un vadīt.*

Mācīšanās prasmes definējamas no dažādiem skatpunktiem, un viena šāda definīcija skaidri noteic, ka “pašvadīta mācīšanās notiek tad, ja skolēns proaktīvi mācās. Tas nozīmē, ka skolēns nevis pasīvi reaģē uz skolotāja instrukcijām un norādēm, bet pats kaut ko dara, pirms sākusies jauna temata apguve, un nerimstoši, aktīvi iesaistās mācību procesā” (Zimmerman, 2002; Lindner & Harris, 1992). Lai skolēns spētu aktīvi iesaistīties procesā un labi vadīt savu mācīšanās procesu kā skolā, tā ārpus tās, viņam jāspēj pašam sevi motivēt, jāmāk plānot savas darbības, jāprot novērtēt savs progress, lai nākamajā reizē rīkotos efektīvāk. Ja skolēns spēj motivēt sevi mācīties, vadīt savas emocijas, plānot, analizēt un novērtēt savus mācīšanās rezultātus, viņam ir labas pašvadītas mācīšanās prasmes [2].

Tehnikumā pamatkursa apguves gadu laikā audzēkņiem ir iespēja izvēlēties fiziskās aktivitātes pēc piedāvātā moduļa, kurā, lai sasniegtu optimālā līmeņa sasniedzamos rezultātus,

audzēkņi var spēlēt komandu spēles (klasiskās sporta spēles, piemēram, basketbols, volejbols, futbols, frisbijs, vienspēles (badmintons, galda teniss u. c.), apgūt fiziskās aktivitātes telpās (piemēram, estētiskā vingrošana, fitness,), kā arī piedalīties ārā fiziskajās aktivitātēs (vieglatlētika, orientēšanās, nūjošana). Pašvadīti – sevišķi attālinātā laika periodā audzēkņiem tiek dota iespēja pašiem izvēlēties fiziskās aktivitātes, iesaistot ģimenes locekļus, piemēram, pārgājieni, slidošana, slēpošana, skrituļošana, riteņbraukšana u. c., izmantojot aplikācijas (Strava, Samsung u.c) un ekrānšāviņus sūtīt skolotājiem.

Skolēna fiziskā sagatavotība tiek netieši vērtēta, sekojot līdzi vingrinājumu vai uzdevumu izpildes kvalitātei, skolēniem demonstrējot konkrētas kustību prasmes, jo tās ir cieši saistītas ar fizisko sagatavotību. Vidējās izglītības pakāpē turpinās skolēnu pašvadītas mācīšanās prasmju pilnveide, izkopjot gan pašvērtējuma, gan, galvenokārt, savu mērķu izvirzīšanas, plānošanas un uzraudzīšanas, kā arī sadarbības, kritiskās domāšanas un problēmrisināšanas prasmes.

- Fiziskās veselības jautājumus skolēni turpina apgūt visus trīs gadus, tostarp arī mācās/pilnveido emocionālās pašregulācijas stratēģijas.

Iespējamās misijas izstrādātajā metodiskajā materiālā tiek izskaidrots – ar ko pašvadīta mācīšanās atšķiras no patstāvīgas vai vadītas mācīšanās? Svarīgi saprast, ka skolotāja iedots uzdevums, ko skolēns izpilda patstāvīgi, nav uzskatāms par pašvadītu mācīšanos, tāpēc svarīgi definēt būtiskākās atšķirības, kas raksturo pašvadītu mācīšanos:

Pilnveidotajā mācību saturā pašvadītas mācīšanās caurviju prasmes palīdz attīstīt un māca skolotāji, paredzot skolēniem tādas aktivitātes, kas darbina emocionālos, domāšanas un uzvedības procesus, palīdz tos ieraudzīt, plānot un vadīt [5].

Skolotājs, nododot atbildību par mācību procesu skolēnu rokās, būtiski ir atrast līdzsvaru, lai skolotājs nedarītu pārāk daudz skolēnu vietā, tādējādi atņemot viņiem atklājuma prieku un sajūtu, ka mācīšanās rezultāts ir viņa sasniegums (nevis skolotāja), bet neatstājot arī skolēnu vienu šajā cīņā, pamanot, kur un kā tomēr nepieciešams atbalsts, lai izvirzīto mērķi sasniegtu visi.

Skolēnam jāmācās ne tikai plānot, uzraudzīt un izvērtēt savu mācīšanos, bet arī jāattīsta metakognitīvās prasmes un dažādas mācīšanās stratēģijas. Metakognitīvās prasmes jeb domāšana par domāšanu māca skolēniem apzināties savu spēju izvēlēties stratēģijas un resursus, kas efektīvāk palīdz īstenot plānoto uzdevumu.

Iemācoties atcerēties un izstāstīt savu domu gaitu, skolēns var izspriest, kādu paņēmieni lietojis, lai atrisinātu veicamo uzdevumu, un vēlāk jau apzināti izvēlēties konkrētu paņēmieni, nevis sākt līdzīgu problēmu risināt kā jaunu. Klausoties citu skolēnu vai skolotāja izvēlētajis risinājumus, skolēns var analizēt, kurš bijis veiksmīgāks, ērtāks un ātrāks veids, tādēļ mācīšanās procesā ir būtiski dalīties pieredzē, kā konkrētā darbība ir paveikta.

Plānošana. Lai skolēns spētu vadīt savu mācīšanos, būtiski ir iemācīties plānot savu darbu. Plānošanas posmā svarīgi ir tādi elementi kā atbildības nodošana, mērķa izvirzīšana, darbības plāna izveide, resursu apzināšana un prioritāšu izvirzīšana.

Nododot atbildību par mācību procesu skolēnu rokās, būtiski ir atrast līdzsvaru, lai skolotājs nedarītu pārāk daudz skolēnu vietā, tādējādi atņemot viņiem atklājuma prieku un sajūtu, ka mācīšanās rezultāts ir viņa sasniegums (nevis skolotāja), bet neatstājot arī skolēnu vienu šajā cīņā, pamanot, kur un kā tomēr nepieciešams atbalsts, lai izvirzīto mērķi sasniegtu visi.

Uzraudzīšana. Lai sasniegtu mērķi, ir svarīgi uzraudzīt, kā tev veicas ar uzdevumiem, jo nepieciešamības gadījumā tu vari mainīt sākotnējo plānu.

Novērtēšana. Novērtēšana ir būtisks solis, lai skolēns apzinātu paveikto un izdarītu secinājumus, kā uzlabot sniegumu citās reizēs. Šajā solī skolēns nosaka, cik veiksmīgi viņš sasniedzis mācīšanās mērķus un kādas stratēģijas viņam ir noderējušas. Pašvadītas mācīšanās kontekstā būtiskākais nav iegūtais rezultāts vai citu novērtējums, bet gan tas, ko no šīs pieredzes skolēns ir ieguvis un ko konkrēti viņš darīs citādāk nākamajā reizē līdzīgā uzdevumā.

1.1.RADOŠĀS INOVĀCIJAS PIEEJAS RAKSTUROJUMS

Viens no prasmes pielietojuma attīstīšanas veidiem – āra fiziskās aktivitātes, iekļautas Orientēšanās prasmes, kuras sistemātiski tiek piedāvātas tehnikuma audzēkņiem, ņemot vērā, ka iespēja fiziskās aktivitātes izpildīt Kronvalda parkā. Lai nodrošinātu daudzveidīgu un izzinošu mācību satura apguvi, iegūstot jaunu informāciju, audzēkņiem tiek piedāvāti dažādi risinājumi, lai iepazītos ar vienu no orientēšanās paveidiem – fotoorientēšanos.

Viens no pozitīvajiem rādītājiem āra aktivitātēm ir emocionālā pašregulācija. Āra fiziskajās aktivitātēs skolēniem tiek piedāvāti vingrinājumi un darbība dažādu veidu distancēs un trasēs ar atbilstošu slodzi, lai fiziskā aktivitāte sniegtu patīkamas emocijas, gandarījumu un personīgo drošību – piemēram, ja skolēns nejūtas komfortabli, dodoties distancē vienatnē, šo aktivitāti veic divatā, līdz ar to iespējams mainīt emocijas, ko rada ārēji apstākļi. Lai uzlabotu labsajūtu fizisko aktivitāšu laikā, klausās mūziku un piemēro to atbilstoši aktivitātes izpildes ātrumam (• Jāatceras – ja pārvietojas distancē un austiņās klausās mūziku, jābūt divkārt uzmanīgākam. Nedrīkst aizmirst, ka drošībai vienmēr jābūt pirmajā vietā! (VSK.F.Li.3.)

Stratēģiju un taktikas paņēmieni pielietojums

Analizē, reflektē un secina, ka, veicot pārgājienus, skriešanas, orientēšanās, nūjošanas un slēpošanas distances, stratēģijas un taktikas paņēmieni ir līdzīgi. Piemēram, pirms doties pārgājienā, ir jāplāno konkrētā pārgājiena maršruts, jāvienojas ar klasesbiedriem par tā ilgumu, norises termiņu (mēnesis, diena), dalībnieku skaitu, pārgājiena maršrutam atvēlēto laiku (stundas) un aptuveno pārgājiena garumu (kilometri). Kad pamatinformācija (izvēlētie pārgājiena nosacījumi) ir skaidri, jāizvirza konkrētā pārgājiena mērķis. Lai pārgājiens notiktu

veiksmīgi, jāsadala pārgājiena dalībnieku pienākumi, kā arī jāvienojas par pārgājiena plānošanas darbu izpildes laiku.(programma) .

Sasniedzamie rezultāti

Ziņas

- Veicot dažādus pārgājienus, skriešanas, orientēšanās, nūjošanas un slēpošanas distances, stratēģijas un taktikas paņēmieni ir līdzīgi. (F.O.1.4.6.)
- Jāatceras – ja pārvietojas distancē un austiņās klausās mūziku, jābūt divkārt uzmanīgākam. Nedrīkst aizmirst, ka drošībai vienmēr jābūt pirmajā vietā! (VSK.F.Li.3.)

Prasmes

- Izmanto stratēģijas un efektīvākos taktikas paņēmienus distanču plānošanā dažādās vidēs, kas sekmē individuālā (personiskā) snieguma izaugsmi. (F.O.1.4.2.); (F.O.1.4.3.); (F.O.1.4.5.); (F.O.1.4.6.)
- Patstāvīgi formulē snieguma kritērijus, pēc kuriem izvērtēt, vai mērķis ir sasniegts un plāno mērķa sasniegšanas soļus (F.O.1.4.4.)
- Analizē, izvērtē un izmanto vingrinājumu kompleksus vispārējās izturības, spēka, ātruma un koordinācijas attīstīšanai, atbilstoši sava ķermeņa morfofunkcionālajai uzbūvei, veselībai un fiziskajai gatavībai. (F.O.2.1.)

Komplekss sasniedzamais rezultāts

Regulāri darbojas daudzveidīgās āra fiziskajās aktivitātēs, izmantojot pieejamos resursus un apkārtējās vides objektus, darbojas dažādas grūtības pakāpes distancēs, pielietojot efektīvākās stratēģijas un taktikas variantus. (F.O.1.4.5.)

Ieradumi

- Attīsta ieradumu veidot savu viedokli par svarīgiem veselīga dzīvesveida aspektiem savas veselības saglabāšanā. (Tikums – atbildība; vērtība – dzīvība)
- Attīsta ieradumu noteikt savas stiprās puses, lai attīstītu pašapziņu un cieņu pret sevi. (Tikums – centība; vērtība – darba tikums)
- Attīsta ieradumu saudzīgi izturēties pret apkārtējo vidi. (Tikums – atbildība; vērtība – daba)

2. FOTO ORIENTĒŠANĀS METODISKAIS MATERIĀLS

2.1.Foto orientēšanās praktiskais raksturojums

Foto orientēšanās ir sacensības, kurās cilvēki nelielās komandās meklē foto objektus, vadoties pēc iedotās kartes un attēliem. Šīs spēles var notikt gan pilsētās, gan citos vides objektos, bet neatkarīgi no vietas foto orientēšanās ļauj arī šķietami zināmo apkārtni ieraudzīt no cita skatu punkta. Meklējot foto objektus, dalībniekiem jābūt īpaši vērīgiem, tāpēc rodas iespēja aplūkot vietas, kas citādi paliek apslēptas vai nepamanītas.

Šie pasākumi ļauj gan sajūst sporta sacensību azartu, gan arī jautri un aktīvi pavadīt laiku ar savu ģimeni, draugiem vai kolēģiem. Komandas var ne tikai apmeklēt sacensību kontrolpunktus un foto objektus, bet arī risināt uzdevumus un mīklas, lai savāktu pēc iespējas vairāk punktu. Foto orientēšanās spēles mēdz būt dažādas: gan paredzētas kājāmgājējiem, gan veicamas ar velosipēdu vai pie auto stūres.

Jebkuros laika apstākļos – arī tagad, kad aktīvā vasaras sacensību sezona sen aiz muguras, bet ziemas sporta veidi nav iedomājami bez sniega segas – foto orientēšanās dod iespēju izkustēties svaigā gaisā. Tā ir pieejama ikvienam cilvēkam, jo, izvēloties sev atbilstošāko maršrutu, augsta sportiskā sagatavotība nav nepieciešama. Tāpat kā citās sacensībās, arī foto orientēšanās maršruti visbiežāk tiek veidotas dažādās grūtības pakāpēs – sportiskākiem cilvēkiem būs piemēroti garāki maršruti ar lielāku skaitu objektu, bet ģimenes izvēlēsies īsākas un vieglākas trases [4].

2.2.Foto orientēšanās norise

Sapulcējaties noteiktajā laikā un vietā, tur dalībniekiem izstāstiet noteikumus – jāsameklē attēlos redzamos objektus un, pēc iespējas līdzīgi attēlam, tie jānofotografē. Jānosauc šo objektu meklēšanai atvēlētais laiks (atkarīgs no maršruta lieluma

Katrai komandai, pēc jūsu izvēlētas kārtības, piešķir karti, attēlu kolāžu un atzīmējiet starta laiku.

Kad komandas sāc atgriezties, piefiksējiet finiša laiku un atzīmējiet, skatoties komandas fotoaparātos, kurus objektus viņi ir atraduši.

<https://www.multisports.lv/foto-orientesanas-rikosana/>

Foto orientēšanās ir sacensības, kurās cilvēki nelielās komandās meklē foto objektus, vadoties pēc iedotās kartes un attēliem.

Šīs spēles var notikt gan pilsētās, gan citos vides objektos, bet neatkarīgi no vietas foto orientēšanās ļauj arī šķietami zināmo apkārtni ieraudzīt no cita skatu punkta.

Meklējot foto objektus, dalībniekiem jābūt īpaši vērīgiem, tāpēc rodas iespēja aplūkot vietas, kas citādi paliek apslēptas vai nepamanītas [3].

2.3.Foto orientēšanās pielietojums izglītības jomā

Lai audzēkņiem būtu iespēja iepazīties ar apkārtējo vidi, kurā notiek Sports nodarbības, sporta skolotāji izmanto dažādas metodes:

(1) 1.kurss – uzdevums rudens semestrī, sadalīties grupā (3-4 audzēkņi), atrast 20 dažādus vides objektus (pieminekļi, būves u.c) veikt selfiju, kurā redzami visi grupas dalībnieki. Kad atrasti visi objekti, pienāk pie skolotāja un atrāda foto.

Pavasārī – iziet objektus pēc citu grupu izstrādātajiem maršrutiem. Tādejādi tiek vērtēti arī labākie maršruti, izpraššana, kopdarbība grupā (kāds objekts tiek aprakstīts)

(1) no 2.kursa – 4.kursam - rudenī – iziet objektus pēc citu grupu izstrādātajiem maršrutiem. Tādejādi tiek vērtēti arī labākie maršruti, izpraššana, kopdarbība grupā (kāds objekts tiek aprakstīts).

Pavasārī – izstrādā savus maršrutus un materiālus. Izstrādātos audzēkņu paraugus skat 1.,2.,3 pielikumā

Vērtēšanas kritēriji (ieteikums):

(1) darbs grupās (grupā 4 cilvēki)

(2) Prasme izstrādāt sev interesējošo maršrutu Kronvalda parkā no 15 objektiem (foto, uzvedinošie jautājumi, nepabeigti teikumi u.c kontrolpunktu norādes) - 15 punkti

(3) iesūtīt kopēji izstrādāto maršrutu (korekti noformēts, bez kļūdām) - 5punkti;

(4) vērtējums ballēs 20 punkti = 10 balles, par katru neprecīzi izpildītu punktu -2 punkti, laicīgi neiesūtīts darbs - 3 punkts).

SECINĀJUMI UN PRIEKŠLIKUMI

Secinājumi:

(1) Izvēloties atbilstošu distances veikšanas ātrumu, ņemot vērā savu veselības stāvokli, fizisko sagatavotību, iespējams iepazīties ar apvidu, kura tuvumā atrodas;

(2) apzināti apkopojot informāciju, iespējams iegūt zināšanas, kas var noderēt arī citos mācību priekšmetos, kopīgi grupā izdomāt, salikt izvēlēto maršrutu.

Izstrādātos mācību līdzekļus, sporta skolotāji dod dažādām grupām un ar atgriezeniskās saites izmantošanu tiek noskaidrots, kuri no maršrutiem bija saistoši, kas jāpilnveido, tādejādi iegūst informāciju par vietu, kuras tuvumā apgūst izglītību. Izstrādāto mācību līdzekli var izmantot, kā paraugu citu mācību priekšmeta/moduļa skolotāji, izvēloties tēmas, kuras iespējams izmantot kā caurvijtēmu.

Priekšlikumi:

(1) Izstrādāt kopīgotu tematiski saskaņotu maršrutu starp dažādiem vispārizglītojošajiem vai profesionālajiem mācību priekšmetiem.

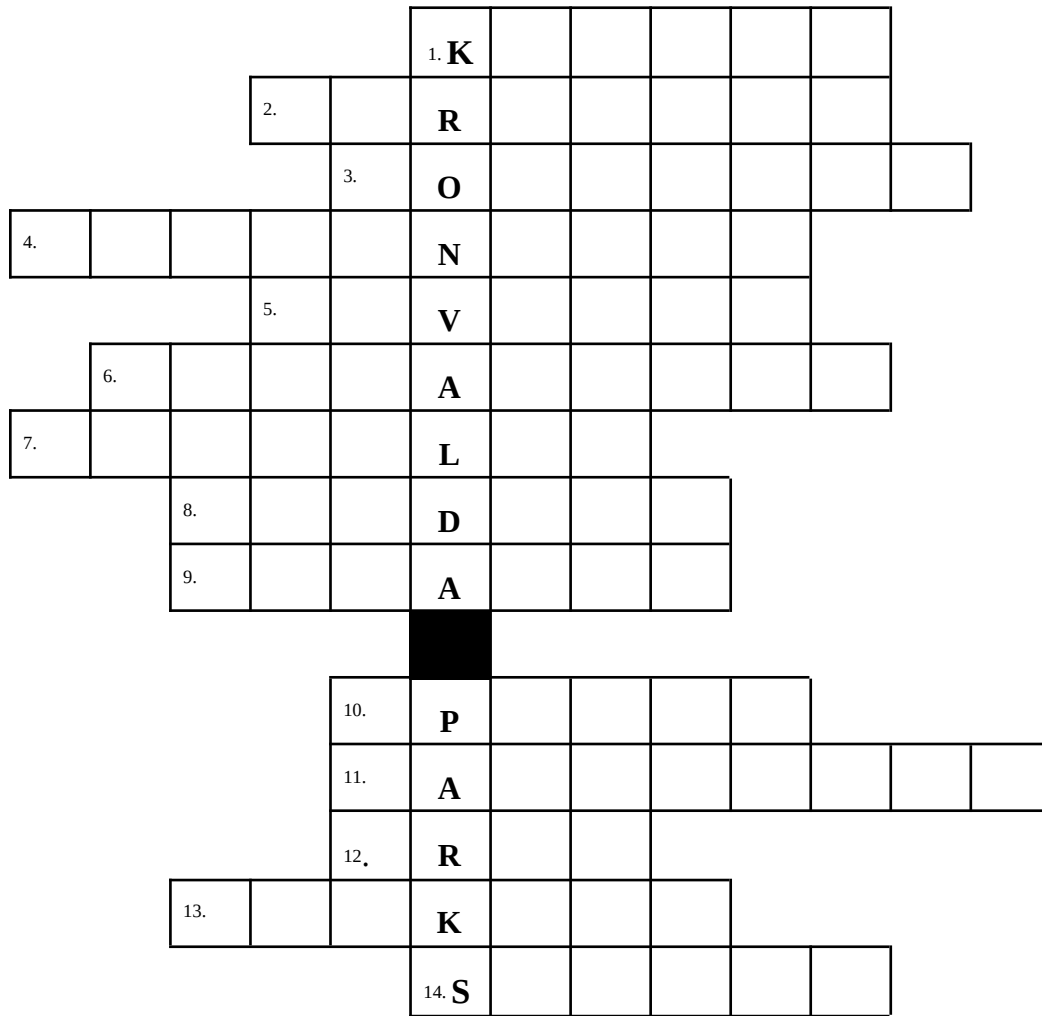
Ņemot vērā, ka audzēkņi apmeklēja objektus, kas saistīti ar Eiropas dienu, bet izejot maršrutu iespējams var izlikt vērtējumus vairākos mācību priekšmetos.

(2) Izstrādātos maršrutus iespējams izmantot dažādos tehnikuma pasākumos, aktivitātēs, sporta dienās gan audzēkņiem, gan skolotājiem, gan ciemiņiem.

IZMANTOTIE AVOTI

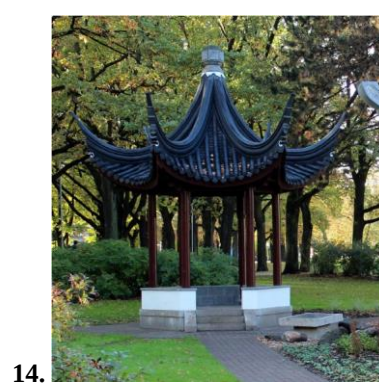
1. Sports un veselība. Pamatkursa programmas paraugs vispārējai vidējai izglītībai. Valsts izglītības satura centrs | ESF projekts Nr.8.3.1.1/16/I/002 Kompetenču pieeja mācību saturā.
2. <https://www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/pasvadita-macisanas-kas-tas-ir>
3. <https://www.multisports.lv/foto-orientesanas-rikosana>.
4. <http://baltijasmaratoni.lv/kas-ir-foto-orientesanas-un-kapec-ta-klust-arvien-popularaka/>
5. Pasvaditas_macisanas_celvedis.pdf Neiespējamā misija
6. Likumi.lv Ministru kabineta 2020. gada 2. jūnijā noteikumos Nr. 332 “Noteikumi par valsts profesionālās vidējās izglītības standartu un valsts arodizglītības standartu”

KRUSTVĀRDUMĪKLA



Jautājumi:

1. Kā sauc ūdeni, kas plūst cauri kronvalda parkam?
2. Kas tas par mūri?
3. Kā sauc šo namu?
4. Kas bija Sudraba Edžus?
5. TAUTAI, DIEVAM, ...?
6. Kas bija Ukrainu dzejnieka Taress Ševčenko pieminekļa dizainere?
7. Rīgas Brīvostas ...?
8. Latviešu izcils zinātnieks kam par godu uzcents šis piemineklis?
9. Kas dzīvo šajā majā?
10. Rakstnieka uzvārds?
11. Kas tika uzcelts par godu Rīgas 700. gadu jubilejais 1901. gadā, Krišjānis Ķergalvis, kas izveidoja projektu?
12. Ķīnas paviljons un ...?
13. Krievu dzejnieka uzvārds?
14. No kādas pilsētas tika uzdāvināta ēka blakām ķīnas mūrim?



Atbildes:

1. *Kanāls;*
2. *Berlīnes;*
3. *Kongresa nams;*
4. *Rakstnieks;*
5. *Tēvijai;*
6. *Grečanieka;*
7. *Pārvalde;*
8. *Valdens;*
9. *Kukaiņiem;*
10. *Upītis;*
11. *Paviljons;*
12. *Arka;*
13. *Puškins;*
14. *Sudžou*

Orientēšanās pa Kronvalda parku



- 1.) Atrodi šo statuju pēc nosaukuma un izskaiti tās bumbas.
Cik tās ir?



- 2.) Atrodi statuju Aleksandram Puškinam un izskaiti viņa pogas uz vestes.
Cik tās ir?



- 3.) Atrodi šo arku un izskaiti soļus no tās līdz mājiņai, kas tur atrodas.
Cik soļi sanāca?



- 4.) Atrodi šo statuju un noskaidro dzīvošanas ilgumu attēlotajam vīrietim.
Cik ilgi viņš dzīvoja?



- 5.) Atrodi šīs tualetes un noskaidro ieejas maksu.
Cik tā ir?



6.) Atrodi Tarasa Ševčenko statuju un noskaidro, ko viņš tur kreisajā rokā. Ko viņš tur kreisajā rokā?



7.) Atrodi šo mūri un noskaidro, kad tas tika restaurēts. Kad tas tika restaurēts?



8.) Atrodi šo ēku un noskaidro, kas tā tāda ir. Kas tā ir?



9.) Atrodi šo pusloka strūklaku un noskaidro, vai sievietes tajā skatās viena pret otru vai pretēji. Viņas skatās viena pret otru vai pretēji?



10.) Atrodi šo vāzi un noskaidro, kādi simboli ir uz tās. Kādi simboli ir uz tās?



11.) Atrodi Kongresu namu un noskaidro stikla piramīdu skaitu tur. Cik to ir?

12.)



Atrodi šo pieminekli un noskaidro, kam par godu tas ir.

Kam ir veltīts šis piemineklis?

13.)



Atrodi šo gliemezi un noskaidro uz kādu ēku tas skatās.

Uz kādu ēku skatās šis gliemezis?

14.)



Atrodi šo akmeni un noskaidro kā to sauc.

Kā to sauc?

15.)

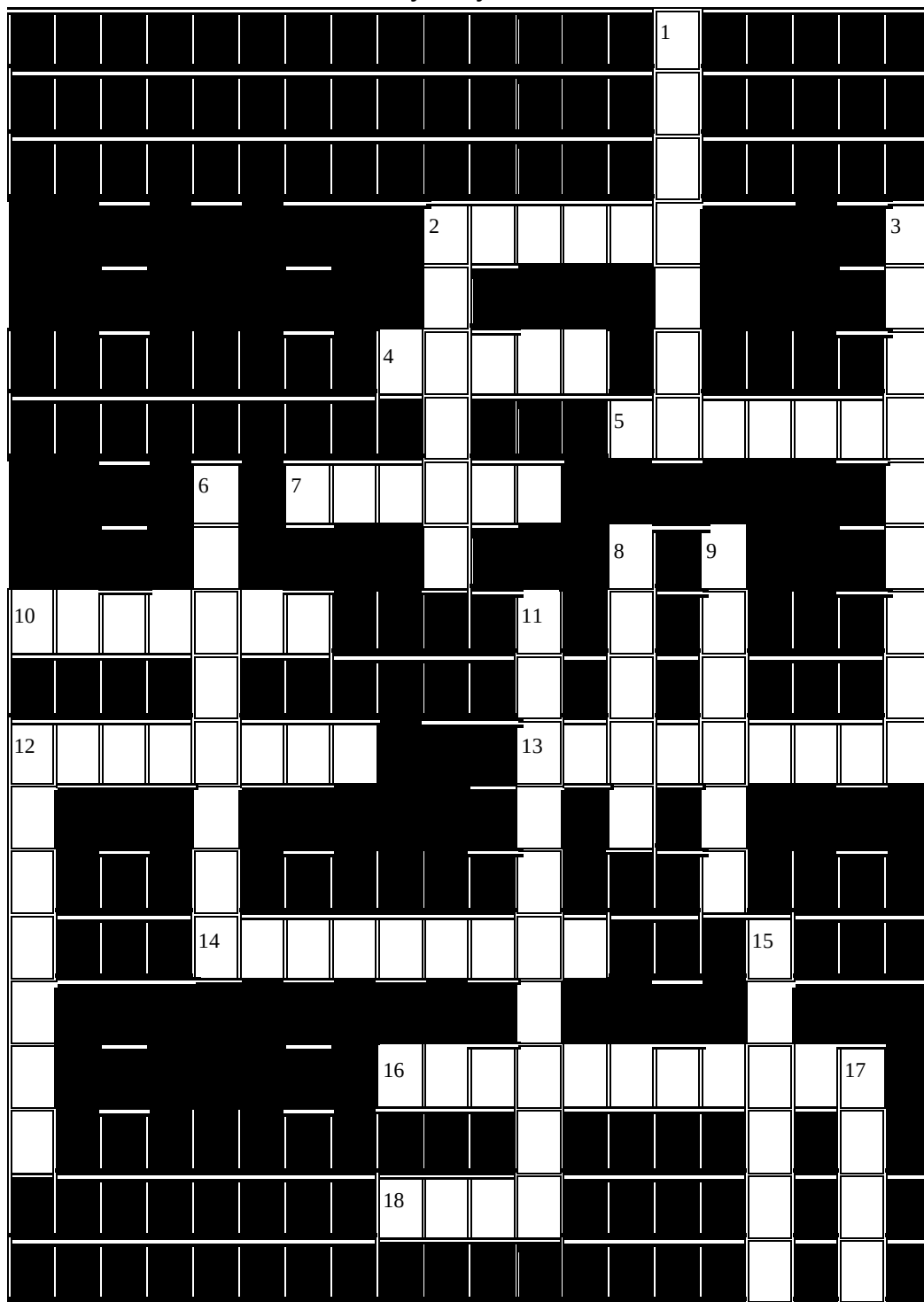


Atrodi šo celtni un noskaidro, kas tai uz jumta pašā galā ir.

Kas tur ir?

Orientēšanās maršruts Kronvalda parkā

Atmini krustvārdu mīklu, sameklē attēlos redzamos Kronvalda parka objektus un atbildi uz jautājumiem!



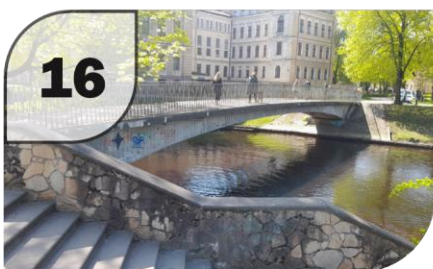
Horizontāli

2. **(14)** Cik ir stūri strūklakas malām pie Kongresu nama?
4. **(1)** Kas no saules starojuma pasargā rakstnieka Sudraba Edžus pieminēklī?
5. **(18)** Kas var mājot iekšā šajā koka mājiņā?
7. **(15)** Kādu piederumu var ieraudzīt pieminēklī pirmajam latviešu teātrim?
10. **(16)** Pāri kam ir izveidots gājēju tilts Kronvalda parkā?
12. **(8)** Kādu dzīvnieku var atrast pretī Rīgas brīvostas pārvaldei?
13. **(19)** Ko var ieraudzīt uz Paula Valdena piemiņas zīmes?
14. **(4)** Kādu dekoratīvu veidojumu var vērot rakstnieks Andrejs Upītis, skatoties tālumā?
16. **(5)** Cik jāpārvar pakāpienu, lai tiktu līdz Kongresa nama ieejai?

18. **(9)** Kur šai augstajai celtnei īstenībā vajadzētu atrasties?

Vertikāli

1. **(17)** Kādai tradicionālajai kultūrai ir raksturīgs šis paviljons un arka?
2. **(6)** Ko var ieraudzīt, skatoties uz vāzes rotājumiem?
3. **(3)** Kas parkā līdz mūsdienām ir palicis no 1901. g. rīkotās Rīgas 700 gadu jubilejas izstādes?
6. **(12)** Kāds materiāls tiek pielietots ārējā apdarē ēkai, kura atrodas Krovalda parka beigās?
8. **(2)** Kāda etnogrāfiska zīme ir iekalta Ernesta Brastiņa pieminēklī?
9. **(13)** Kāds materiāls dominē virs Rīgas brīvostas pārvaldes ieejas?
11. **(11)** Kurā pilsētā dzimis zinātnieks Muhamads Taragai Ulugbeks?
12. **(10)** Ko ukraiņu dzejnieks Tarass Ševčenko tur kreisajā rokā?
15. **(20)** Ko sev labajā rokā tur dzejnieks Aleksandrs Puškins?
17. **(7)** Cik pašlaik nefunkcionējošā strūklakā var saskatīt skulptūras?





Kronvalda parks

Uzdevums – Iet uz kartē iezīmētajiem punktiem, un atzīmēt kuram ciparam atbilst vieta.

15.attēlam atrast lokāciju pašam un ielikt kartē punktu, un atbildi uz 15. jautājumu.



1. Soliņi Latvijas karoga krāsā?
Kauns neapsēsties



6.Diez kā ķīniešiem radās šāds dizains?



11. "...Kad barojām pīles. Asaras
krita tev lielas kā ozola zīles..."



2. Vai šo ūdeni kādreiz splauj ar?



7.Kas viņam uz tās kartes uzzīmēts?



12.A.Upīt piedod ka bildē tev galva
nav 😊



3.Tev tā mašīna nav pa mazu?



8.Kārtējais dzejnieks



13.Tev vēstule no jenota kunga



4. Cik ilgi tas gliemezis šeit līda?



9.Šis pa gudru priekš manis, bet kaut kas ar ķīmiju



15. Kautkur ap vāzi un Upīti bija putnu būris, kas bija zem tā? (Es pats vienkārši aizmirsu kur precīzi viņš bija, tapēc meklē pats)



