APSTIPRINU:

Mārupes novada pašvaldības

Salas sākumskola

direktore: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_N.Priedīte

Mārupes novada pašvaldības

**Salas sākumskolas**

interešu nodarbība

**Orientēšanās pulciņš**

**Mērķauditorija**: 3.-6. klase

**Programmas apjoms**: 1 stunda nedēļā

**Programmas īstenošanas laiks**: septembris - maijs

**Programmas īstenotājs un autors: Ildze Straume**

**Programmas apraksts:** Orientēšanās pulciņš ir paredzēts orientēšanās pamatu apgūšanai. Kartes lasīšana un izpratne, kompasa lietošana, mēroga jēdziena apgūšana ir tikai daļa no prasmēm, ko skolēni apgūst orientēšanās nodarbībās. Fiziski aktīva darbošanās svaigā gaisā kombinācijā ar koncentrēšanos uz konkrētu uzdevumu ļauj bērniem attīstīt spēju patstāvīgi pieņemt lēmumus, abstrakto domāšanu kā arī veicina atmiņas uzlabošanos un fizisko spēju attīstību.

**Programmas nepieciešamības pamatojums:**

Orientēšanās ļauj skolēniem apvienot fizisku aktivitāti ar daudzu noderīgu prasmju un kompetenču apgūšanu: kartes lasīšana un orientēšanās apvidū, dažādu dabas tipu un objektu iepazīšana dabā, pastāvīga lēmumu pieņemšana, individuāls darbs, sadarbība komandā.

**Programmas īstenošanas mērķis:**

* + Apgūt orientēšanās pamatus
	+ Raisīt interesi par orientēšanās sportu kā veselīgu un interesantu nodarbi

**Programmas īstenošanas uzdevumi**:

* + Iemācīties pazīt karti un tajā attēlotos objektus un apzīmējumus
	+ Apgūt kompasa lietošanu un mēroga jēdzienu
	+ Iemācīties noteikt savu atrašanās vietu kartē un izplānot ceļu
	+ Iemācīties veikt vienkāršas distances pēc kartes gan pilsētvidē, gan mežā, gan telpās
	+ Piedalīties skolēniem piemērotās orientēšanās sacensībās

P**rogrammas darba īstenošanas metodes:** teorētiskās nodarbības, praktiskās nodarbības, sacensības**.**

**Sasniedzamais rezultāts(i):** skolēni ir fiziski aktīvi, skolēni ir apguvuši prasmes orientēties pēc kartes pilsētvidē un mežā, saprot mēroga jēdzienu, spēj novērtēt veicamo attālumu pēc kartes. Prot plānot savu ceļu līdz konkrētam objektam un realizēt plānu. Spēj pastāvīgi veikt vecumam atbilstošu orientēšanās distanci.

**Atgriezeniskā saite:** Prieks par paveikto un stipra veselība! Bērni netiek vērtēti, katrs darbojas atbilstoši savām šī brīža prasmēm un tempam.

**Programmas tematiskais plāns**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datums/mēnesis** | **Tēmas nosaukums** | **Tēmas izklāsts/ saturs** | **Nod. skaits** |
| septembris | Ievads orientēšanās | Iepazīšanās ar karti, orientēšanās pamatprincipiem, praktiskas nodarbības skolas apkārtnē | 3 |
| oktobris | Orientēšanās izmantojot takas u.c. līnijveida orientierus | Kartes noorientēšana pēc apkārtējiem objektiem, sava ceļa plānošana. Piedalīšanās skolēnu orientēšanās sacensībās | 4 |
| novembris | Karšu apzīmējumi, mērogs  | Teorētiskās nodarbības par kartēm, apzīmējumiem apvienotas ar apgūtā izmēģināšanu dabā. | 4 |
| decembris | Orientēšanās spēles | Labirinti, atmiņas spēles.  | 4 |
| janvāris | Telpu kartes, orientēšanās telpās | Telpu orientēšanās apguve, apzīmējumi. | 4 |
| februāris | Sarežģītāki apzīmējumi, reljefs | Kā kartē tiek attēloti 3-dimensionāli objekti (kalni, ieplakas) un kā tos atpazīt dabā | 4 |
| marts | Kompasa lietošanas prasmes | Kartes noorientēšana pēc apkārtējiem objektiem vai pēc kompasa, ceļa plānošana izmantojot labi pamanāmus objektus un azimutu | 4 |
| aprīlis | Orientēšanās mežā | Gatavošanās skolu kausam attīstot prasmes orientēties mežā. Piedalīšanās skolu kausā orientēšanās | 4 |
| maijs | Plānošana un sadarbība | Orientēšanās komandās, sava maršruta plānošana, pārvietošanās ātruma un pieveicamās distances novērtēšana | 4 |

**Sagatavoja: Ildze Straume**