



Valsts izglītības
attīstības aģentūra

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē

ESF projekts “Karjeras atbalsts vispārējās un profesionālās izglītības iestādēs” (Nr.8.3.5.0/16/I/001)

KAA pasākums “No hobija līdz profesijai” – 2

Kā liecina aptaujas rezultāti, Auces vidusskolā vairākiem skolēniem ir interese par sporta aktivitātēm. Projekta ietvaros aprīļa sākumā jauniešiem bija lieliska iespēja tikties ar diviem sporta treneriem. 7. – 11. klašu skolēniem notika tikšanās ar Saldus orientēšanās kluba treneri Andri Ceļapīteru un 4. – 9. speciālo klašu skolēniem – tikšanās ar tuvciņas treneri, Krav Maga paš aizsardzības instruktora Māri Rizgu.

Orientēšanās ir izturības sporta veids, kas apvieno kartes lasīšanu un skriešanu. Dalībniekiem ir jāatrod un jāveic maršruts starp kontrolpunktiem pēc iespējas ātrāk. Tā kā ceļš starp kontrolpunktiem nav noteikts vai marķēts, dalībniekiem pašiem ir jāizlemj, kurp doties, un tad jāveic izvēlētais ceļš neapmaldoties. Parasti karti ar kontrolpunktiem dalībnieki saņem starta brīdī, tāpēc nav iespējams iepriekš izplānot savu ceļu vai pārbaudīt, kur atrodas kontrolpunkti. Dalībnieks, kurš apmeklē kontrolpunktus noteiktajā secībā visātrāk, uzvar.

Orientēšanās sporta treneris Andris Ceļapīters Auces vidusskolas 7. – 11. klašu jauniešus iepazīstināja ar savu darbu un arī savu hobiju jau daudzu gadu garumā. Skolēni uzzināja, ka, lai nodarbotos ar orientēšanās sportu, nav svarīgi, kuras profesijas pārstāvis esi. Orientēties var zinātnieks un grāmatvedis, lauksaimnieks un skolotājs, elektriķis un galdnieks. Svarīgi ir, lai tev patiktu kustēties, atrasties svaigā gaisā un lai būtu prasme lasīt karti. Interesants bija arī fakts, ka, piedaloties sacensībās, var apceļot ne tikai Latviju, bet doties arī uz starptautiskām sacensībām, tā apceļojot citas valstis.

Jaunieši, kuriem bija interese par orientēšanās sportu, varēja piedalīties praktiskajā nodarbībā. Viņi iepazīnās ar kartēm, iemācījās lietot kompasu un atpazīt kartē iezīmētos objektus. Mācīšanās lasīt karti prasīja visilgāko laiku. Sākotnēji klasē bija jāapgūst apzīmējumi un jāiemācās strādāt ar kompasu. Kad tas bija apgūts, zināšanas pārbaudīja ar īpaši pagatavotu kartīšu spēli. Un tikai pēc teorētiskajām apmācībām interesenti varēja doties ārā. Pirmā orientēšanās trase bija Auces pilsētā. Tur bija jāizprot apzīmējumi un jāatrod kartē iezīmētie objekti.

Skolēni ir ieguvuši pamatzināšanas un pirmās iemaņas šajā sporta veidā un daudzi no viņiem domā, ka orientēšanās varētu kļūt par viņu hobiju arī, iegūstot dažādas profesijas. Šis bija pamudinājums kļūt par biologiem un ģeogrāfiem, kā arī citu profesiju pārstāvjiem, kuru darbs saistīts ar zemi un mežiem. Paldies trenerim Andrim Ceļapīteram par pacietību apmācībās un ceram uz tālāku sadarbību!

4. – 9. speciālo klašu skolēni piedalījās ļoti interesantā un aizraujošā Krav Maga nodarbībā, kuru vadīja paš aizsardzības instruktors Māris Rizga. Krav Maga tulkojumā no ivrita nozīmē "tuvciņa". Šī sistēma tika izstrādāta Izraēlā 20. gs. vidū un sākotnēji tā tika radīta militāriem nolūkiem, bet ar laiku tika pielāgota arī civiliedzīvotāju vajadzībām. Pasaulē šobrīd Krav Maga ir ieņēmusi vadošo lomu starp paš aizsardzības sistēmām, jo tā ir pierādījusi savu efektivitāti reālajā dzīvē. Krav Maga savā apmācības programmā ir iekļāvušas vairāku valstu armijas un drošības struktūras (IDF, SAS, ASV jūras kājnieki). Krav Maga paš aizsardzības sadaļa civiliedzīvotājiem tiek mācīta visā

pasaulē un ir guvusi lielu atsaucību efektīvas, mūsdienīgas un interesantas treniņu programmas dēļ.

Instruktors Māris Rizga ir ar ļoti augstu profesionālo pieredzi - viņš ir vadījis militārās tuvcīņas apmācības Latvijas armijas karavīriem, kā arī citiem Latvijas specdienestiem. No instruktora skolēni uzzināja, ka Krav maga sistēma ir balstīta uz cilvēku refleksiem, tādēļ to ir samērā viegli apgūt. Māris Rizga uzsvēra, ka policija un apsardzes darbinieki labi dara savu darbu un ātri reaģē uz izsaukumiem, tomēr visbiežāk cilvēkiem problēma rodas brīdī, kad kāds uzbrūk un nākas rīkoties nekavējoties. Jāizvērtē situācija, jāizlemj, kā un ko ar potenciālo uzbrucēju runāt. Kad sākt aizstāvēties un kā izmantot situāciju, lai bēgtu. Pašaizsardzība nav kaušanās, bet gan māksla izkļūt no draudīgas situācijas un gūt pēc iespējas mazāk savainojumu. Pašaizsardzības nodarbību mērķis neesot izkauties un gūt uzvaru, bet gan maksimāli efektīvi aizstāvēties, neapjukt un darīt visu iespējamo, lai izkļūtu no situācijas bez traumām.

Māris stāstīja par savu vēlmi apgūt dažādus cīņas veidus un ceļu līdz paš aizsardzības instruktoram, demonstrēja vairākus paš aizsardzības paņēmienus un mācīja skolēnus pielietot tos praktiski. Jaunieši darbojās aizrautīgi un ar lielu interesi. Šīs treniņš deva viņiem ticību saviem spēkiem un lielāku pārliecību par sevi. Paldies skolotājai Agitai Valainei par sadarbību ar cīņas sporta treneri Māri Rizgu!

Auces novada pašvaldības pedagoģe karjeras konsultante Nadežda Getikova

FOTOATTĒLI











