



Nr. 12 2010.gada decembris - 2011.gada janvāris
Kultūrizglītības un sporta metodiskā grupa

Kas ir sports?

Kas ir sports, konkrētāk – sports skolā, kādi ir tā uzdevumi?

Viegls un elementārs jautājums, taču atbildēt uzreiz var tikai retais. Vēl pavisam nesen mēs to saucām par fizikultūru, tad par fizisko audzināšanu, visbeidzot esam nonākuši pie “sporta stundas”. Visticamāk, valodnieki prastu nosaukt konkrētas atšķirības, bet vai tas mainītu mūsu, skolotāju un vispārējo sabiedrības, izpratni par jēdzienu “sports” un visu, kas ar to saistās. Katru gadu izglītības sistēmā ievieš dažādus jauninājumus un izmaiņas, kuriem tikai retais spēj izsekot līdzī. Valdība pieņem tā sauktos “nepopulāros” lēmumus – finansējuma samazināšanu veselības un izglītības jomām, tai skaitā sportam. Ikreiz tādos brīžos gribas vaicāt, kas tad ir sports un kāds ir mūsu nākotnes skatījums?

Definīcija šim jēdzienam ir mainīga, jo nāk klāt arvien jaunas cilvēka dzīves nozares, kas tiek uzskatītas par sportiskām. Vikipēdijas vārdnīcā sports definēts ar veselības definīciju ciklu:

- Sports ir darbības, kas saistītas ar fizisku aktivitāti, iesaistot tādus parametrus kā spēku, ātrumu, izveicību un izturību.
- Sportiskām darbībām piemīt īpaši likumi, kas ir zināmi visiem spēlētājiem.
- Sportam piemīt sacensšanās raksturs, vai nu starp spēlētājiem, vai arī cenšoties savākt kādu mērāmu punktu daudzumu.
- Gan sportisko aktivitāšu dalībnieki, gan to skatītāji labprāt izbauda šīs aktivitātes.
- Sports ir fiziska vai mentāla aktivitāte, kas izpaužas, spēlējot individuāli vai komandā ar vai bez pretinieka, vai kāda mērķa sasniegšanai, vai fiziskās formas un labsajūtas uzturēšanā. [1]

Šķietami precīzāks raksturojums sportam skolā atrodams svešvārdu vārdnīcā, kur vārdu “sports” skaidro šādi: “...fiziski vingrinājumi un rotaļas (galvenokārt zem klajas debess), kuru mērķis ir attīstīt un nostiprināt organismu, ieaudzināt stingru gribu un izturību” [2]. Arī Latvijas Padomju enciklopēdijā (2.sējums, 1987.g.) un Latvijas Sporta pārvaldes informatīvajā biļetenā (LSP, Rīga, 1996.) galvenokārt saistībā ar vārdu sports tiek uzsvērtas visu formu fiziskās aktivitātes, kuras

caur neparedzētu vai organizētu piedalīšanos par mērķi izvirza fiziskās veselības vai garīgās labsajūtas izteikšanu vai uzlabošanu, sociālo attiecību formēšanu un, protams, arī rezultātu sasniegšanu visu līmeņu sacensībās.

Šoruden Rīgā norisinājās Latvijas Sporta konference, kurā izskanēja viedoklis, ka daļā sabiedrības sports tiek uztverts negatīvi, jo, orientējoties tikai uz augstiem sasniegumiem, tas ir zaudējis vienu no saviem sākotnējiem uzdevumiem – stiprināt tautas veselību. Ja šai problēmai vēl pievienojam valdības attieksmi, tad jāsecina, ka mūsu valstij nav vajadzīgi spēcīgi, izturīgi un gudri cilvēki.

Lai pierādītu pretējo, gribas aicināt visus sporta skolotājus cīnīties, par spīti visam turpināt izglītoties un iet laukumā līdzī, apgūt jaunas prasmes un zināšanas un pielietot tās praksē. Sports ir vienīgais priekšmets skolā, kura mērķis ir sagatavot bērnus un jauniešus veselīgam dzīves veidam, un kura centrā ir vispārēja fiziskā un garīgā attīstība, kā arī svarīgu sociālo vērtību (godprātības, pašdisciplīnas, solidaritātes, komandas izjūtas, iecietības un godīgas spēles) apgūšana. Attieksmi pret sportiskām aktivitātēm un veselīgu dzīves veidu visu pirms veido ģimene un tās ieradumi, taču sporta skolotājs var mainīt un ietekmēt daudzu skolēnu domas un, piedāvājot interesantas un daudzveidīgas sporta stundas un ārpusstundu nodarbības, iedrošināt un mudināt skolēnus regulāri nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.

Ja atsaucam atmiņā sporta stundas pirms 20 gadiem, vai toreiz kāds skolēns uzdrošinājās kavēt stundas, vai toreiz kādam bija 5 reizes jāatgādina par skolas sacensībām? Nē, skolēni paši ar prieku apmeklēja sporta stundas, lielākā daļa apmeklēja ārpusstundu nodarbības, visi ar aizrautību piedalījās gan skolas, gan citās sacensībās, arī vispārējie fiziskās veselības rādītāji bija daudz augstāk kā šodien.

Tagad mēs ik uz soļa dzirdam, ka skolēniem pietrūkst motivācijas piedalīties sporta stundās. Vai skolotājam par katru skolēna veikto vingrinājumu jāpasniedz šokolādes konfektes, jāsolā augstas atzīmes? Vai

veselība nav pietiekoša motivācija? Jā, dzīve ir kļuvusi daudz ātrāka un modernāka. Ikviens jaunietis tiecas iegūt zināšanas, lai nodrošinātu sev skaistu un laimīgu nākotni, taču tai pat laikā tiek aizmirsts par galveno – veselību un tās nostiprināšanu! Mūsdienu jaunatnei pietrūkst izpratnes par fizisko vingrinājumu nepieciešamību ikdienā, par to, cik svarīgas ir regulāras fiziskās aktivitātes. Varbūt šī situācija radusies veicot neskaitāmās reformas izglītības sistēmā, varbūt mainījušās sabiedrības vērtības un uzskati, varbūt... Mūsu uzdevums nav atrast atbildi uz iepriekš minētajiem jautājumiem, bet mēs, sporta skolotāji, varam būt tie, kas saliek “sarauto” ķēditi vienā veselā, precīzāk, veido sadarbību starp skolu un tās skolēniem un viņu ģimenēm, ģimeņu ārstiem mūsu pilsētā un sporta darbu organizatoriem, un visbeidzot arī ar valsti kopumā.

Mēs priecājamies par kausiem un diplomiem dažādās sacensībās. Taču prieks un gandarījums būs daudz lielāks, ja mēs spēsim ietekmēt skaitļus, kas ik gadu raksturo skolēnu slikto veselības stāvokli (stājas traucējumi, hroniskas saslimšanas, utt.), ja mūsu ārpusstundu sporta nodarbības apmeklē katrs otrs skolēns, ja ikviens skolēns beidzot skolu būs sev izvēlējis kādu sporta veidu kā hobiju un regulāri nodarbosies ar fiziskajām aktivitātēm, uztverot to kā galveno dzīves kvalitātes kritēriju!

Informācijas avoti:

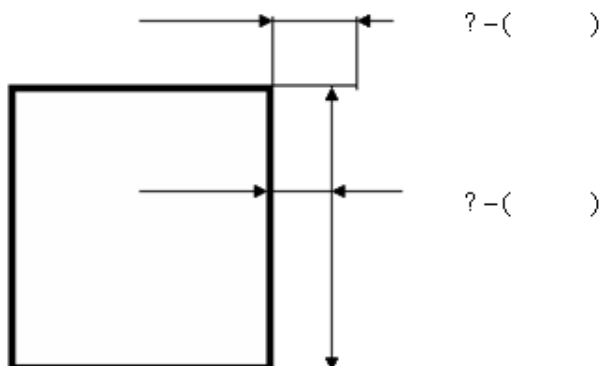
1. Vikipēdija. Brīvā enciklopēdija. Pieeja: <http://lv.wikipedia.org/wiki/Sports>
2. Svešvārdu vārdnīca R., Liesma, 1978.
3. Latvijas Padomju enciklopēdija, 2.sējums. R., Galvenā enciklop. Redakcija, 1987. 204. lpp.
4. Latvijas Sporta pārvaldes informatīvais biļetens Nr.5, LSP, Rīga, 1996.

**Madonas Valsts ģimnāzijas
sporta skolotāja
Agnese Caune**

Pārbaudes darba paraugs mājturībā un tehnoloģijās 7.klase Grafiskā valoda, koka virpošana

MĒRĶIS: *Skolēnu zināšanu un prasmju apguves līmeņa noteikšana, beidzot grafiskās valodas un koka virpošanas mācību kursu septītajā klasē.*

1. Kādā attālumā rasējumā atrodas mērlīnija no kontūrlīnijas, un cik garš ir mērlīnijas kātiņš?



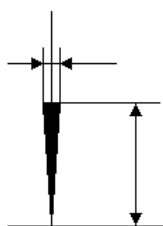
2. Definē, kas ir rasējums!

3. Kas ir mērogs, kādi ir mērogu veidi ?

4. Uzraksti iztrūkstošajās vietās līniju nosaukumus, pielietojumus, vizuālos izskatus un līniju biezumus !

N.p.k	Līnijas nosaukums	Pielietojums	Vizuālais izskats	Biezums (mm)
1.	Pamatlīnija			0,6 - 1,4 mm
2.		Neredzamo kontūru attēlošanai		
3.	Tieva svītrpunktlinija		- · - · - ·	
4.	Viļņota nepārtraukta līnija		~~~~~	
5.		Attēlo locījuma vietas		2 – 3 reizes tievāka par pamatlīniju

5. Paskaidro mērlīnijas bultiņas izmērus!



6. Uzraksti, kādas ir virpošanai piemērotas un mazāk piemērotas koku sugas; kādas ir koka virpošanas kaltu formas!

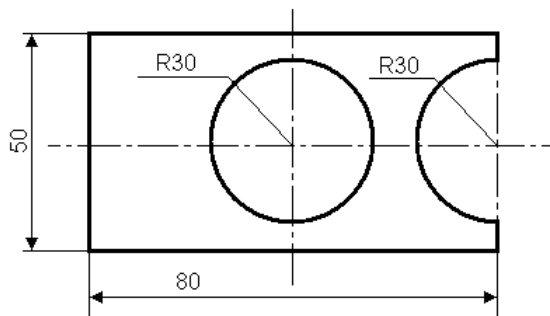
NPK	Koka virpas palīgierīces	NPK	Koka virpas kalti	Koka kaltu formas
1.		1.		
2.		2.		
3.		3.		
4.		4.		

7. Paskaidro virpošanas darba secību!

8. Uzzīmē atbalsta mehānisma novietojumu pret sagatavi!

9. Uzraksti svarīgākos darba drošības noteikumus koka virpošanā !

10. Uzzīmē zemāk redzamo rasējumu mērogā M 1:1 un noformē rasēšanas lapu !



Vērtēšanas kritēriji:

NPK	Vērtēšanas kritēriji.	Punkti.
1.	Zināšanas par mērlīnijas atlikšanu	2
2.	Zināšanas par rasējumu	2
3.	Izpratne, kas ir mērogs un kādi ir mērogu veidi	3
4.	Izšķir rasējumu līniju veidus	4
5.	Zina mērlīnijas bultiņas izmērus	1
6.	Pazīst koku sugas un virpošanas kaltus	3
7.	Izprot virpošanas darba secību	3
8.	Izpratne par virpošanas atbalsta mehānisma novietojumu	3
9.	Zināšanas par darba drošības noteikumiem virpošanā	3
10.	Spēja izveidot rasējumu	11
		35

**Madonas Valsts ģimnāzijas
mājturības un tehnoloģiju skolotājs
Edgars Avišāns**

Radoši uzdevumi vizuālajā mākslā 10.klasē

Radoši uzdevumi – „Ja nav definīcijas vai skaidri zināmu vēsturisku faktu – IZDOMĀ TOS PATS !”

10. klasē pirmajās vizuālās mākslas stundās notiek jēdziena „māksla” iepazīšana. Izrādās, MĀKSLAS definīciju ir tūkstošiem. Piemēram, V. Zirdziņas grāmatā „Vizuālās mākslas valodas ābece” (Rīga :Sprīdītis, 1995.) atrodama šāda definīcija : „**Māksla ir cilvēka garīgās kultūras sastāvdaļa, estētiskās darbības visaugstākās pakāpes – mākslinieciskās darbības rezultāts.**”

Stundā skolēniem tika dots uzdevums sadalīties grupās un katrai grupai izveidot savu, oriģinālu **mākslas definīciju.**

Dažas no skolēnu veidotajām definīcijām :

• „Cilvēks + talants + darbs = māksla.” (I.Karavaičuka, S.Sirsniņa, A.Medveckis. 10. a.);

• „Māksla ir viss, ko Tu radi, redzi, dzirdi un izjūti.” (M.Ceruka, P.S.Kanča, Z.Cakule.10. a.);

• „Māksla ir cilvēka radīti iztēles augļi.” (K.J.Kuncis, R.Kočāns, M.A.Tipaine, S.Vosele. 10 a.);

• „Māksla ir cilvēka izjūtu izpausmes veids, ko viņš parāda citiem redzamā veidā.” (E.Pūce, S.Lapsiņa, E.Tropiņa. 10.b.);

• „Māksla ir nemirstoša un iet cauri jebkuram laikam.” (R.Gicēviča, E.Ezeraša, A.Simtniece. 10. b.);

• „Māksla ir brīvās izpausmes veids, kurā mākslinieki attēlo savā darbā nereaļo un reālo vidi.” (U.Lipskis, R.Naglis, O.Zandersons, V.Priediece, A.Strade 10. b.).

1.semestra vidū skolēni jau ir iepazinuši vairākus mākslas vēstures posmus – pirmatnējā māksla, Senās Divupes māksla, **Senās Ēģiptes māksla.**

Senās Ēģiptes kultūra ir daudz pētīta, zinātnieki un arheologi joprojām atklāj daudz jaunu faktu par ēģiptiešu dzīvi, kultūru, tradīcijām. Vārds „Ēģipte” ne vienam vien asociējas ar piramīdām un sfinksu. Pirmajā vizuālās mākslas stundā, kas veltīta Ēģiptes mākslai, 10.klases skolēniem tika dots arī radošs uzdevums, sacerēt „leģendu par sfinksu” : „Kā radusies šī skulptūra, kādas funkcijas tā pildījusi ?”

Leģenda par sfinksu.

„Reiz Senajā Ēģiptē dzīvoja neiedomājami skaista sieviete. Ikkatrs, paejot viņai garām, izbrīnā atskatījās atpakaļ un nodomāja, ka tā noteikti ir kāda augstmaņa meita. Taču tikai pēc tam, kad garāmgājēju acis pievērsās meitenes apģērbam, viņi saprata, ka tā ir prasta zemnieku meitene, kas, ģērbusies prastās drānas, nes ūdeni no akas uz mājām.

Kādu dienu faraons devās pastaigā, pie reizes apraugot zemnieku apsētos laukus. Viņš gāja garām arī necila paskata mājai, pie kuras daiļā sieviete, klusi dungojot,

ravēja dārzu. Gluži kā apmāts, faraons piegāja pie sievietes un uzaicināja viņu uz savu mitekli vakariņās. Faraonam atteikt nevarēja, tādēļ sieviete piekrita – uzvilka savas svinīgākās drēbes un devās pie faraona.

Pēc maltītes faraons ar sievieti devās pastaigā, pēc kuras faraons ielūdza daiļavu pie sevis vēlreiz. Un tā tas atkārtojās vairākkārt. Vienā no pastaigām faraons atzinās, ka ir iemīļējies skaistulē. Brīdī, kad vārdi nāca pār viņa lūpām, debesīs savilkās tumši mākoņi un neganti zibeņi šķēla debessjumu. Pērkona vietā no debesīm nāca draudīga balss, kas teica, ka faraonam nebūs izrādīt necieņu dieviem un mīlēt necilu zemnieku meitu. Zibens šautra trāpīja tieši faraonam, bet meitenes ķermenis tika pārvērst par lauvu ķermeni ar faraona galvu.

Faraonu apglabāja, bet daiļā meitene, kuru vairs neviens nespēja atpazīt, apsēdās pie piramīdas un sargāja faraona mieru, tādējādi apliecinot, ka arī viņa faraonu mīl, kaut arī nav paspējusi to pateikt.” (Evija Tropiņa. 10.b.)

Veiksmi pedagogiem radošu uzdevumu veidošanā !

**Madonas Valsts ģimnāzijas
mājturības un tehnoloģiju skolotāja
Zane Beģe – Begge**

Popārta iepazīšana

9.klases vizuālās mākslas stundās

9. klases skolēni iepriekšējos mācību gados vizuālajā mākslā jau iepazinuši un izmēģinājuši dažādus vizuālās mākslas veidus, mākslas žanrus, uzzinājuši par mākslas vēstures attīstības posmiem, par tādiem glezniecības stiliem kā impresionisms, fovisms, kubisms, sirreālisms. 9. klasē skolēni nostiprina esošās zināšanas, parāda iegūtas prasmes zīmēšanā, gleznošanā, kompozīcijā, iepazīstas ar mūsdienu mākslas virzieniem.

Nozīmīgs mākslas stils, par kuru skolēniem būtu jāzina, ir popārta. Popārta radies aptuveni pirms 50 gadiem un, tāpat kā popkultūra, ir aktuāls joprojām.

Mazliet par popārtu, tā izpausmes veidiem:

- Popārta - vārdu salikuma „populārā māksla” ironisks saīsinājums;
- Mākslas stils radies 20.gs. 50. – 60. gados ASV un Rietumeiropā;
- Popārta ir reakcija pret abstrakcionismu;
- Popārta pārstāvji uzskatīja, ka „Mākslai jāspēj uzrunāt tautu, tai jābūt viegli izplatāmai”;
- Popārta mākslinieki apgleznoja visu, kas nebija ievērtības cienīgs – reklāmas, avīžu, žurnālu

ilustrācijas, drēbes, traukus; veidoja fotomontāžas un gleznas spilgtos kontrastņos;

• Tika veidotas fotokolāžas, kolāžas no kartona, avīžu izgriezumiem, konservu kārbu, pat auto detaļām;

• Skulptūras gatavoja no ģipša, vaska (piemēram, populāru personu atveidus dabīgā lielumā), gatavoja instalācijas no ikdienišķiem priekšmetiem;

• Svarīga bija populāra tēla apspēlēšana visdažādākajiem līdzekļiem – mākslas tēli tika meklēti reklāmās, multfilmās, komiksos. Viena no popārta ikonām bija amerikāņu aktrise Merilina Monro;

• Slavenākie popārta mākslinieki bija E. Vorhols, R. Lihtenšteins, R. Raušenbergs. Mākslas virziena iepazīšanai tiek veltītas 4 vizuālās mākslas stundas. 1 – prezentācijas apskatei un grupu darbam (slavenas personas zīmējums popārta stilā, apraksta veidošana, klases iepazīstināšana ar konkrēto personu), 3 stundas – praktiskajam darbam, pašportreta zīmējumam popārta stilā.

Praktiskais darbs vizuālajā mākslā:

- 1) Izmantojot fotogrāfiju, uz A4 formāta lapas uzzīmē savu pašportretu;
- 2) Skaidri nodali gaismas, ēnas laukumus, starptonus;
- 3) Izvēlies 3 zīmūlkrāsas – tumšu, gaišu, starptoni;
- 4) Izkrāso portreta zīmējumu 3 izvēlētajās krāsās, neaizmirstot arī fonu !

Vērtēšanas kritēriji	Punktu skaits
Darba kvalitāte	3
Darba apjoms	3
Krāsu saskaņa	2
Nosacījumu ievērošana	1
Orģinālitate	1
Kopā : 10 punkti = 10 balles	

**Madonas Valsts ģimnāzijas
mājturības un tehnoloģiju skolotāja
Zane Beģe – Begge**