

Orientēšanās maršruta izveidošana

7.- 12.klase

Mērķis:

Izveidot orientēšanās maršrutu

Uzdevumi:

1. Izvēlēties punktus, ko iekļaut maršrutā (teritorija Liepājas piejūras parks un Liepājas Valsts ģimnāzijas apkārtnē; sākums un beigas – Daugavas stadions), un izveidot distanci (4km – 5km, laiks līdz 40 min).
2. Iekļaut 5 kontrolpunktus, katrā kontrolpunktā jābūt konkrētam uzdevumam, ko veic dalībnieki. Kontrolpunkti nedrīkst būt grūti pieejamās vietās. Attālums no viena kontrolpunkta līdz otram ir vismaz 500 m.
3. Novadīt orientēšanos pasākumu savai klasei (grupa 2-3 dalībnieki), kā arī pašam jāiziet kāds cita veidots maršruts, izmantojot aplikāciju.
4. Iesniegt maršruta aprakstu (datorrakstā, WORD formātā) .
5. Darbu izstrādā individuāli.

Vērtēšanas kritēriji:

I Orientēšanās maršruta izveidošana

- 1) Saprotami izskaidroti orientēšanās sacensību noteikumi – 3 punkti
- 2) Izveidoti kontrolpunkti – 5 punkti
- 3) Fiziskās aktivitātes ir veidotas dažādām muskuļu grupām, tās kontrolpunktos nedrīkst atkārtoties – 5 punkti
- 4) Darbs izveidots un nodots laikā – 1 punkts

II Orientēšanās maršruta veikšana

- 1) Apmeklēti visi kontrolpunkti un veiktas fiziskās aktivitātes – 5 punkti
- 2) Iekļaušanās laika limitā (40 min.) – 2 punkti
- 3) Noteiktās distances veikšana (4-5 km) – 2 punkti

Distanci veic, izmantojot jebkuru aplikāciju, kurā ir redzams distances garums un laiks.

Veiktos uzdevumus kontrolpunktos fiksē telefonā (video vai foto formātā) un finišā parāda sporta skolotājam.