

# Trasīšu organizēšana nometnēs

---



Dr.paed. I.Smukā  
LSPA Rekreācijas kvalifikācijas vadītāja  
Ingrida.smuka@lspa.lv

# Ingrīda Smukā

ingrida.smuka@lspa.lv

- Rekreācijas kvalifikācijas vadītāja
- Nometņu mācības studiju kursa docētāja (Bakalaura programmā Sporta zinātne)





Nometnes trasīte – daļa  
no nometnes satura

---

# Nometnes satura veidošana



**Leģenda**

**Intriga**

**Sižets**

**Satura plāns**

**Scenārijs**

# Leģenda

---

**Leģenda –**

Reāls atgadījums, teika vai pasaka,  
par notikumu pirms nometnes,  
kura dēļ nometnes dalībnieki ir  
ieradušies vai aicināti uz nometni  
(satur intrigu!)



# Leģenda

- Vēsture
- Ģeogrāfija
- Pasakas
- Teikas
- Nostāsti
- Izdomāts stāsts





# Leģendu tēmas

---







Leģendu tēmas



# Nometnes mērķi, uzdevumi un metodes

---

- Trasīte- pakārtota nometnes mērķim un ir viens no uzdevumiem



# Trasīte

Iepriekš izplānots maršruts ar  
uzdevumiem

**Nometnes trasīte**

Iepriekš izplānots maršruts ar  
uzdevumiem, pa kuru nometnes  
dalībnieki pārvietojas ar  
noteiktu laika intervālu. Trasīte  
ir viens no nometnes  
uzdevumiem lai sasniegtu kādu  
no nometnes mērķiem.



# Kas ir trasīte? (Zelča I, 2015)

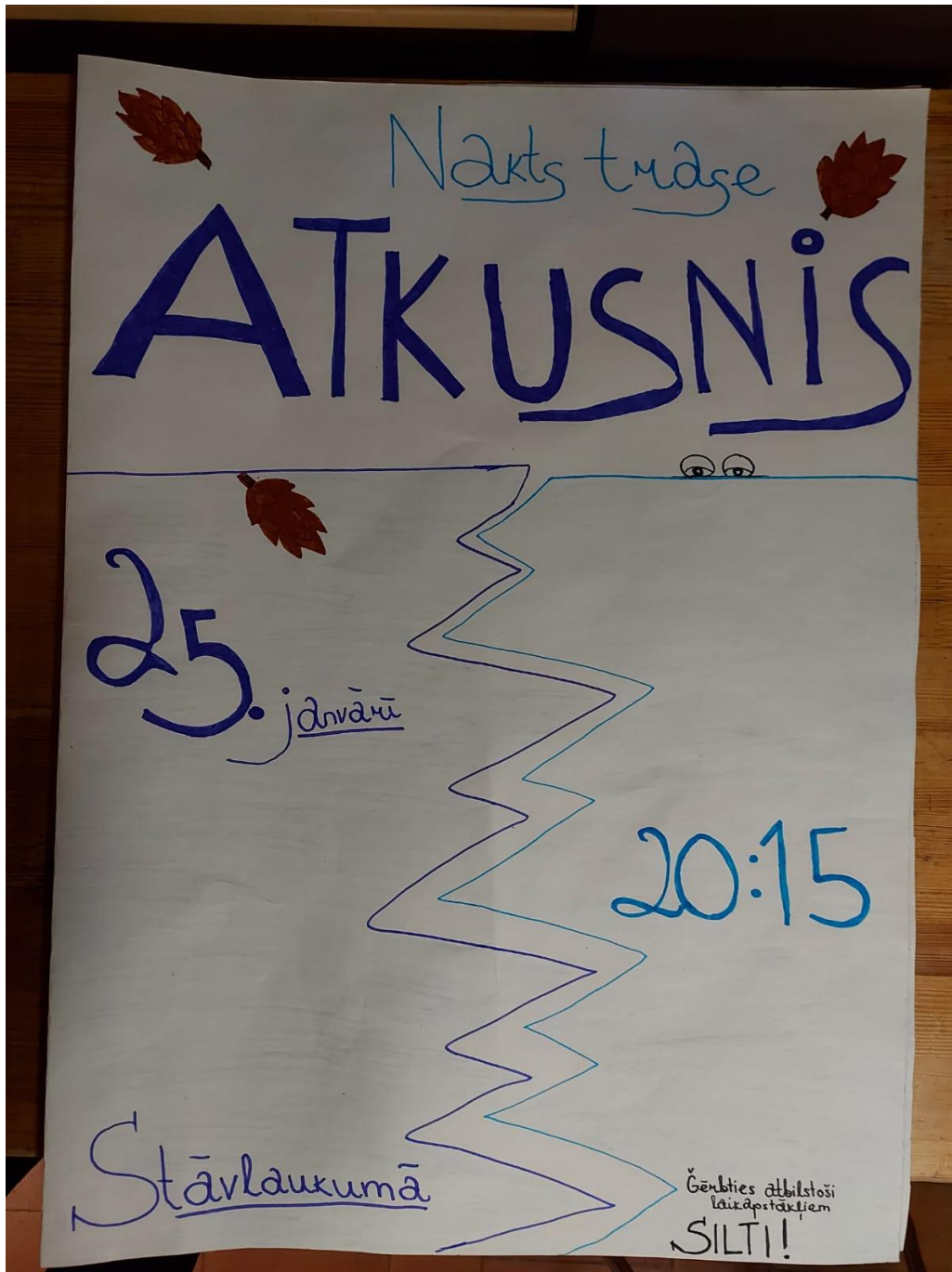
- «Trasīte ir īpašs pārgājiena veids ar dažāda veida uzdevumiem, kas dalībniekiem sniedz iespēju iepazīt gan pašam sevi un savus ceļojuma biedrus, gan uzzināt ko jaunu, kā arī satikties ar piedzīvojumiem pilniem atklājumiem»

# Trasīšu veidi pēc norises diennakts laikā

- Dienas trasītes
- Nakts trasītes







# Trasīšu garums

- Trasītes garums atkarīgs no mērķa auditorijas (vecuma, fiziskās sagatavotības; veselības stāvokļa);
- Trasītes garums atkarīgs no laika apstākļiem (īpaša uzmanība ziemas nometnēs);
- Trasītes idejā **nav galvenais** – veicamais attālums vai **distances garums**, trasītes distance var būt pat ļoti īsa;
- Trasītē galvenais uzsvars tiek likts uz piedzīvojuma elementiem- aizraujošu un intriģējošu leģendu, interesantiem uzdevumiem (Zelča.I., 2015)



# Trasīšu mērķa auditorija

---

- Piemērotas ikvienam vecumam, BET jāatceras, ka atkarībā no mērķa auditorijas (vecuma, fiziskās sagatavotības; veselības stāvokļa), tiek izvēlēts garums, sarežģītības pakāpe un trasītē veicamie uzdevumi.



Dienas  
trasīte vai  
nakts  
trasīte?

---





# Dienas trasītes «+»un «-»

«+»	«-»
Teritorijas iepazīšana	Mazāk emocijas
Grupas savstarpējās sadarbības veicināšana	Mazāks pārsteiguma moments
Komandas veidošana	
Orientēšanās prasmju apguve vai pilnveide Var saturēt sacensību elementu	

# Nakts trasītes «+»un «-»

«+»	«-»
Emocionālāk	
Rada lielāku interesi par nometnes saturu	
Neierastāk (kaut kas jauns, nebijis)	
Noslēpumaināk	Organizēšanai nepieciešams diennakts tumšais laiks (vismaz krēsla)
Pārsteiguma moments	Jaunāka vecuma bērni var baidīties vai apmiegoties līdz sākumam
<b>Nesatur sacensību elementu</b> , satura realizācija vērsta uz sevis iepazīšanu, sadarbību un kopā būšanu, sociālo prasmju apgūšanu. Ļoti labi palīdz pārejaino uzticēšanās fāzes uz diferenciācijas fāzi	



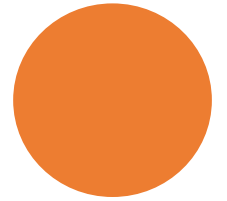
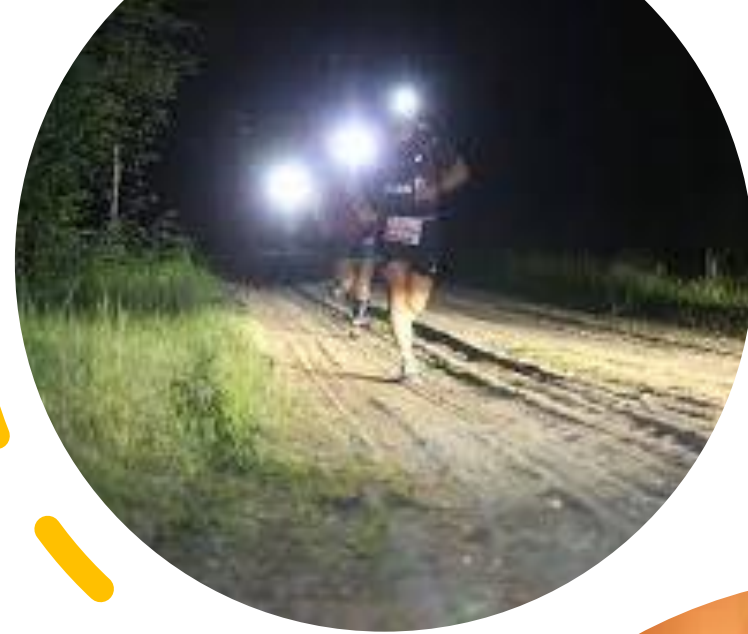
# Trasītes organizatoriskie aspekti

- Nometnes trasīte pēc būtības NAV sacensības starp komandām vai individuālo rekordu sasniegšanai
- Trasītē nav ātrāko un labāko
- Trasītē visi un ikviens ir ieguvēji



# Nakts trases organizatoriskie aspekti

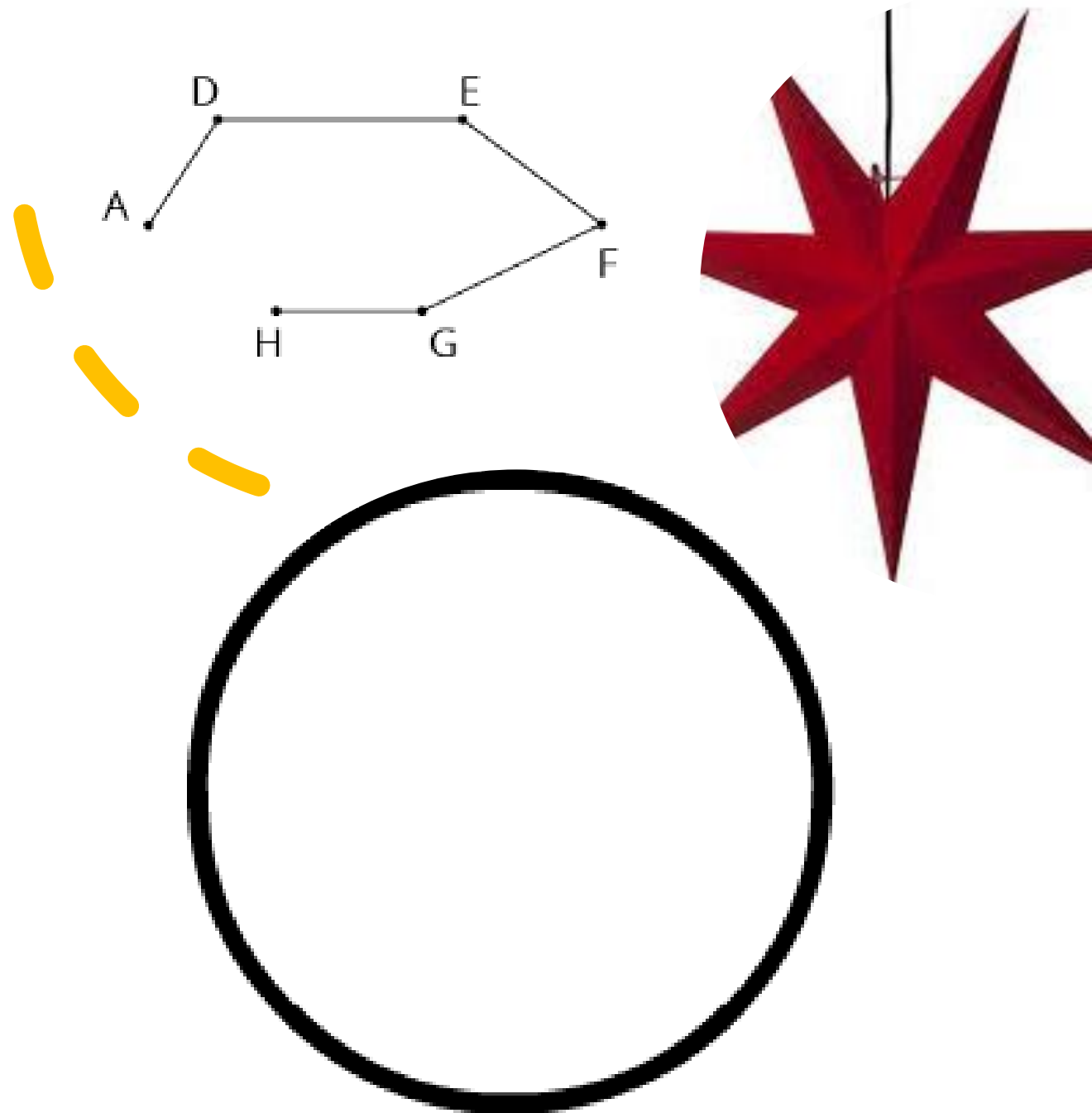
- Skaitliski lielāks **pedagoģiskais personāls** norises nodrošināšanai stacijās (katrā vismaz viens pedagogs);
- Jāparedz **pedagoģiskā personāla** pārstāvji, kuri dodas trasē ar mazākajiem dalībniekiem;
- Jānodrošina **sakari** starp stacijām un vadītājam ar visiem staciju vadītājiem (uzlādēti telefoni);
- **Staciju izvietojums** viegli pārskatāms (neliela distance starp stacijām, no stacijas var redzēt nākamo staciju);
- Staciju redzamība (gaismas ķermeņi stacijās- **drošs dabiskais** vai mākslīgais **apgaismojums**). Jāņem vērā, ka lietojot baterijas zemā temperatūrā, tās ātri izlādējas;
- Katrai komandai vai individuāli savs **gaismas avots** kas darbosies visu nakts trases laiku, ko komanda pavadīs distancē (atkarībā ko uzdevumiem, kas veicami trasē un organizatoru norādījumiem).



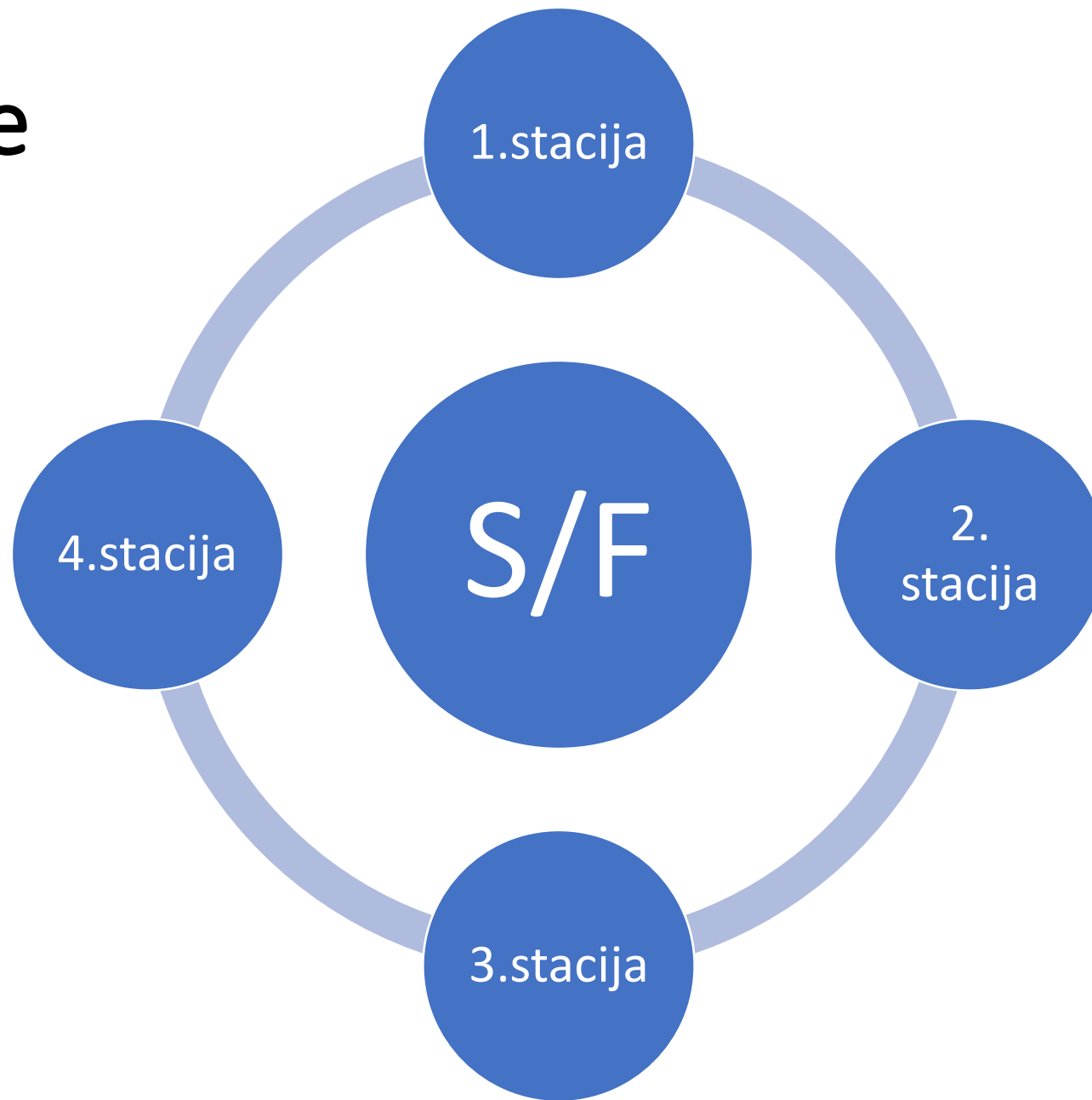


# Trasīšu veidi pēc organizēšanas principa

- Apļa trase
- Trase ar pakārtotiem uzdevumiem
- Zvaigznes veida trase

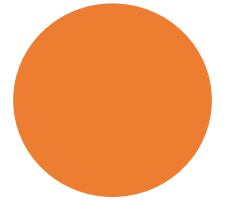


# Apļa trase



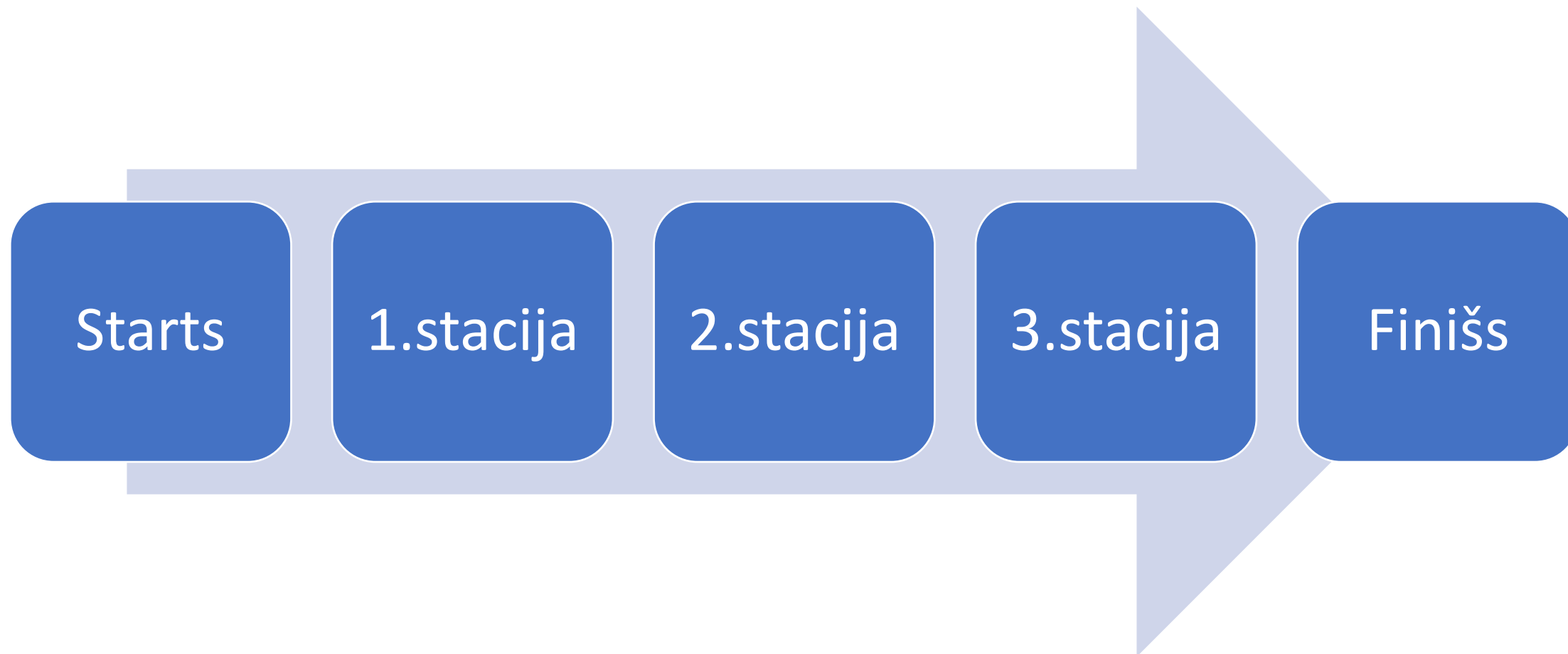
# Apļa trases organizēšanas aspekti

- Starts un finišs vienā vietā;
- Visas komandas trasē dodas vienlaicīgi;
- Visas komandas finišā nonāk vienlaicīgi;
- Staciju skaits nedrīkst pārsniegt komandu skaitu;
- Uzdevumiem stacijās nevar būt pakārtota nozīme;
- Dalībnieki pārtrauc darbu stacijā un dodas uz nākamo staciju pēc noteikta laika intervāla, kas tiek iezīmēts ar diviem dažādiem signāliem- beigu un sākuma signāli;
- Trasītē veicamie uzdevumi jāizvēlas ar vienādu veikšanas ātrumu;
- Sākumā un beigās var organizēt kopīgus rituālus, aktivitātes, komandām nav jāgaida, jo visas finišē vienā laikā.





# Trase ar pakārtotiem uzdevumiem





# Trase ar pakārtotiem uzdevumiem

- Starts un finišs dažādās vietās;
- Staciju skaits nav atkarīgs no komandu skaita;
- Komandas trasē iziet ar zināmu laika intervālu;
- Trasē sekojoši uzdevumi ir pakārtoti viens otram – no uzdevuma izpildes ir atkarīga nākamā uzdevuma darbība (piemēram: stacijā tiek dots uzdevums, kura izpildes laikā iegūst atslēgas kodu ar kuru jāatslēdz lāde nākamajā uzdevumā);

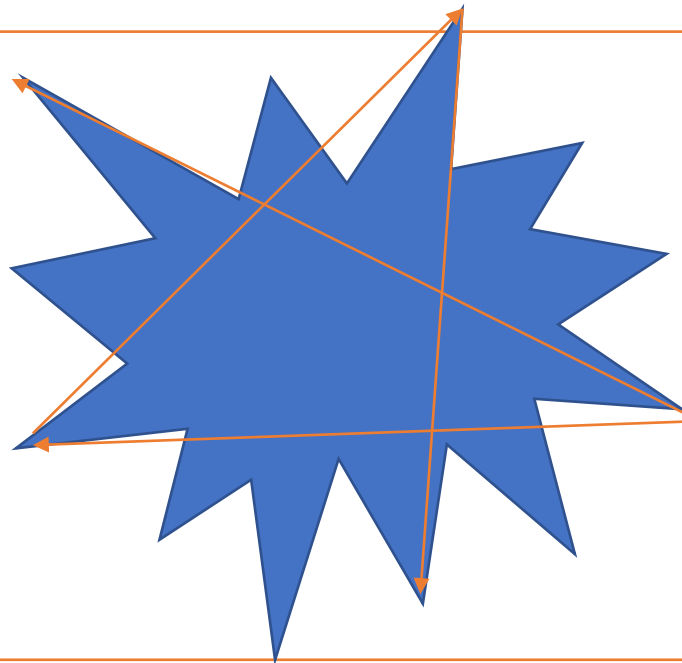
# Trases ar pakārtotiem uzdevumiem organizēšanas aspekti

- Kopīgus uzdevumus var veikt tikai trases sākumā, īpaši, ja ir daudzas komandas, jo kad pirmā komanda finišē, tad pēdējā vēl nav devusies trasē;
- Organizējot komandu starta laikus, jāņem vērā, ka jaunāko dalībnieku komandas jālaiž trasē ātrāk, jo mazākie dalībnieki, gaidot savu startu var apmiegoties un trase nesniegs viņiem gaidīto prieku;
- Tāpat, kā apļa trasei ir nepieciešami signāli stacijas uzdevuma sākumam un beigām.



# Zvaigznes veida trase

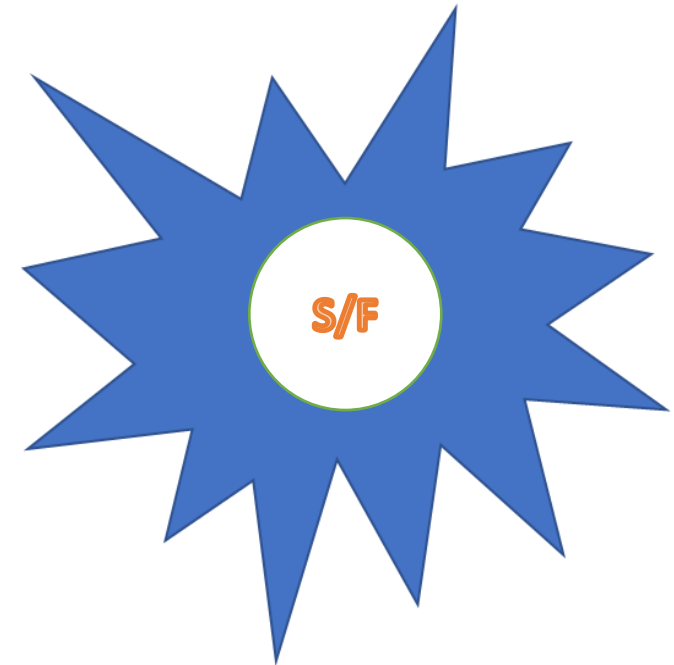
Zvaigznes stūru  
skaits atkarīgs  
no komandu  
skaita



# Zvaigznes veida trase

---

- Trase, kurai pārsvarā darbojas apļa veida trases princips;
- Starts un finišs vienā vietā;
- Staciju skaits un organizatoriskie aspekti jāievēro kā iepriekš aprakstīts apļa trasēm



# Zvaigznes trases organizatoriskie aspekti

---

- Pārvietošanās pa stacijām katrai komandai ir pa savu no citām komandām atšķirīgu plānu;
- Diezgan sarežģīti organizēt diennakts tumšajā laikā (nepieciešamas stacijām gaismas atšķirības zīmes, piemēram- dažādu krāsu gaismas);
- Nav īpaši piemērota jaunākā nometnes dalībnieku vecuma bērniem;
- Šī veida trase dienas gaišajā laikā labi piemērota bērniem orientēšanās pamatu apgūšanai, bet tumšajā laikā –orientēšanās prasmju nostiprināšanai;

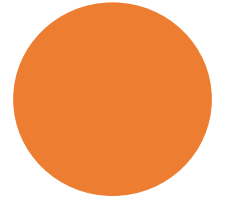


# Trasītes leģenda un sižets

- Saskaņā ar nometnes leģendu;
- Ievads, iztirzājums, nobeigums;
- Ievads, kulminācija, atrisinājums vai nobeigums;
- Sižets nosaka trasītes uzdevumus;
- Sižets nosaka uzdevumos iesaistīto pedagogu tēlus (ne vienmēr tie ir cilvēki. Var būt gan runājoši dzīvnieki, koki vai ēnas u.t.t.)
- Uzdevumu veikšanas vietās var arī nebūt kāds no personāla. Uzdevumus var atstāt uzdevuma vietā audio ierakstā vai rakstītus uz papīra vai kur citur.

# Maršruta iezīmēšana

- Dienas vai nakts trasīte
- Dienas – krāsaini marķējumi ar lentām, uz zemes zīmētas, līmētas, no čiekuriem izliktas bultas un norādījumi;
- Nakts trasei- atstarojoši materiāli, lukturi, sveces, lāpas (ar dabisko apgaismojumu noteikti jāņem vērā laika apstākļi (lietus, sausums u.t.t.)



# Trasīšu uzdevumi

---

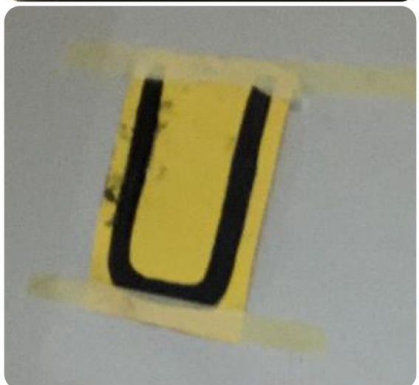
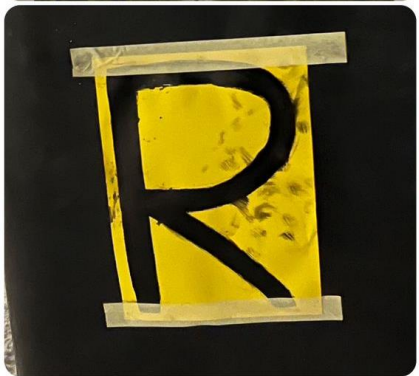






# Pirms un pēc došanās trasē

Komandas «uzlādēšana»



# Trasīšu uzdevumu saturs

---

- Saistīts ar nometnes mērķu sasniegšanu
- Saistīts ar intrigu un satur daļu no intrigas atrisinājuma
- Saistīts ar grupas attīstības fāzi



# Ieteikumi trasīšu uzdevumu veidošanai

- Izmantot pieejamos dabas  
resursus





Izmantot  
pieejamos  
dabas resursus





Izmantot  
pieejamos dabas  
resursus





# Dabiskie šķēršļi







Komandas sadarbības  
uzdevumus (sākot no  
uzticēšanās fāzes)





Komandas  
sadarbības  
uzdevumi





Komandas  
sadarbības  
uzdevumi

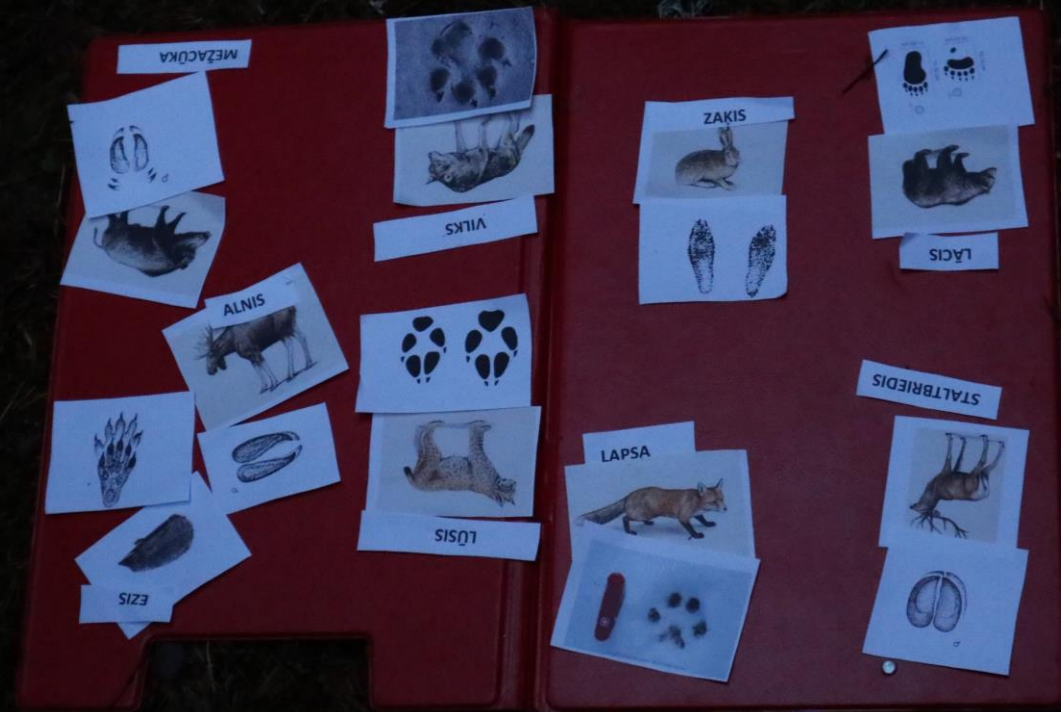




Dažādība uzdevumos

---





# Dažādība uzdevumos

---



Nometnes ne tikai  
vasarā





Mājas darbs pirms  
nakts trases



# Katapults

---

- Trases sākums – šāviens ar savas komandas katapultu pirmās stacijas virzienā



# Dzelzs puiša (Rodenpois) zobens



**Nakts trase pa Rodenpois pēdām...**

21.04., 2018. Pl. 21.00-23.00  
(Starts - pie leejas skolā)

Ropažu parkā  
Sacensību dalībniekie

**KOMANDU MĒJAS DARBS:**  
KATRAI KOMANDAI SAGATAVOT UN PAŅĒMT  
• BRUNĪNIEKA ZOBENU (16GB)  
• PRINCESES KRONI (16GB)

**KOMANDAS SES. ĀVS: 6-8 DALĪBNIEKI**

**KOMANDAS PIETEIKT ŠEIT ↓**

Nr.	Starta laiks	Komandas nosaukums (Nosaukumam jāsatīva no viena vārda, kas beidzas ar izskaņu - "R")
1.	21.00	
2.	21.07	
3.	21.14	"Sēls"
4.	21.21	

Additional text on the poster: **grošsirdība**, **veiklība**, **ģudrība**, **spēks**, **Kam?**, **Kur?**, **Kam?**

# Ieteikumi pirms došanās trasītē

- Ja trasītē dodas grupas, kuru dalībnieki savā starpā vēl nav iepazinušies, pārliecinieties, ka viņi viens otru pazīst pēc vārda. Ja tā nav, ir lietderīgi pirms starta organizēt nelielu iepazīšanās aktivitāti.
- Ja trasītes maršruts ir sarežģīts vai trasīte notiks diennakts tumšajā laikā, pārliecinieties, ka visi dalībnieki ir sapratuši jūsu trasītes nosacījumus un zina kā darboties dažādās situācijās. (Zelča I, 2015)



# Darbs pa istabām – 15 minūtes

Katrai grupai vienoties par savu mērķa auditoriju, trasītes leģendu un izveidot:

- Nakts apļa trasi, nosaukumu un uzdevumus balstītus uz kādu leģendu,
- Dienas apļa trasi, nosaukumu un uzdevumus balstītus uz kādu leģendu,
- Nakts pakārtotu uzdevumu trasi, nosaukumu un uzdevumus balstītus uz kādu leģendu,
- Dienas pakārtotu uzdevumu trasi, nosaukumu un uzdevumus balstītus uz kādu leģendu,
- Dienas Zvaigznītes trasi, nosaukumu un uzdevumus balstītus uz kādu leģendu,
- Nakts zvaigznītes trasi, nosaukumu un uzdevumus balstītus uz kādu leģendu.

Noprezentēt savu trasi – grupai 3.minūtes prezentācijai un 5.minūtes jautājumiem.

Veiksmi un  
radošumu  
nometņu  
satura  
veidošanā!

