

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE

**PAŠVADĪTAS MĀCĪŠANĀS PIEREDZES
VEIDOŠANĀS DEJU AEROBIKĀ SĀKUMSKOLAS
4. KLASĒ**

DIPLOMDARBS

Autore: Liene Cevoliņa
Studenta apliecības Nr.: lc17019
Darba vadītāja: Mg. paed. Diāna Urbāne

Rīga 2021

ANOTĀCIJA

Diplomdarba tēma ir **Pašvadītas mācīšanās pieredzes veidošanās deju aerobikā sākumskolas 4. klasē**. Darbs sastāv no teorētiskās daļas, pētnieciskās daļas, secinājumiem un pielikuma.

Darbā tiek izmantotas šādas pētnieciskās un datu analīzes metodes: Diskusija; kvalitatīvā; kvantitatīvā; zinātniskās literatūras un elektronisko informāciju resursu analīze; matemātiskā datu apstrāde.

Pārmaiņas mūsdienu izglītības sistēmā izvirza jaunas prasības skolotājiem un skolēniem kompetenču pieejā balstītā mācību procesā, kur ievērojama vieta ierādāma pašvadītas mācīšanās pieredzei.

Diplomdarbā ir apkopotas teorētiskās atziņas par deju aerobikas pirmsākumiem, pašvadītu mācīšanos, mūsdienu deju aerobiku mūzikas pavadījumā un sākumskolas vecumposma īpatnībām.

Pētījuma daļā tiek apkopotas skolēnu aptaujas, dienasgrāmatu analīzes un diskusijas viedokļi par pašvadītas mācīšanās pieredzi aerobikas dejas izveidē; par interesi pret mūziku un deju; par spēju sadarboties grupā;

Atslēgas vārdi: pašvadīta mācīšanās, deju aerobika, mūzika, sākumskolas vecumposms

ABSTRACT

The theme of the Diploma Thesis is "**Development of self - directed learning experience in dance aerobics in the 4th grade of primary school**" The work consists of a theoretical part, a research part, conclusions and annex

The following research and data analysis methods are used in the work: Discussion; qualitative; quantitative; analysis of scientific literature and electronic information resources; mathematical data processing.

Changes in today's education system place new demands on teachers and students in a competency-based learning process, with a strong focus on self-directed learning.

The diploma thesis summarizes the theoretical findings about the beginnings of dance aerobics, self-directed learning, modern dance aerobics accompanied by music and the peculiarities of the primary school age.

The research part summarizes students' surveys, diary analysis and discussion views on the experience of self-directed learning in aerobic dance; for interest about music and dance; on the ability to work together in a group

Keywords: self-directed learning, dance aerobics, music, primary school age.

SATURS

IEVADS	5
1. DEJU AEROBIKAS PIRMSSĀKUMI	7
2. SĀKUMSKOLAS VECUMPOSMA RAKSTUROJUMS	8
3. SPORTA STUNDU MĒRĶIS UN UZDEVUMI	11
4. PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS JAUNAJĀ SKOLU PROGRAMMAS KONTEKSTĀ.....	12
5. PEDAGOĢISKAIS PĒTĪJUMS	13
5.1. Pētījuma bāze	13
5.2. Pašvadītas mācīšanās dienasgrāmatu analīze deju aerobikas apgūvē	14
5.3. Skolēnu izveidotās deju aerobikas izvērtēšana	22
5.4. Skolēnu anketu apkopojums.....	27
SECINĀJUMI	33
Pateicība	35
Izmantotā literatūra	36
Pielikumi	38

IEVADS

Visiem ir diezgan labi zināms, ka mazkustīgs dzīvesveids var novest pie dažādām veselības un garīga rakstura problēmām. Tāpēc sporta stundām un fiziskām aktivitātēm skolā vienmēr ir bijusi liela nozīme. Vadoties pēc jaunajām kompetencēm tiek uzsvērts, ka skolēnam jāļauj pašam izzināt pasaule, pedagogs ir tikai palīgs, kurš ierāda pareizo virzienu. Tas attiecas arī uz sporta stundām – jāļauj skolēniem pašiem darboties, pētīt, izzināt un domāt līdzi, kuras rezultātā viņi paši nonāk pie atbildes kā un kāpēc, viss sporta stundā apgūtais, ir lietderīgs ikdienas dzīvē. Mācīšanās ir atkarīga no dažādiem faktoriem. Nozīmīgi ir skolēna iepriekšējie priekšstati un pieredze, kā arī informācijas zināšanu raksturs un konteksts, kurā notiek mācīšanās. Mācīšanos veicina vide un daudzveidīga sadarbība starp skolēnu un skolotāju.

Darba aktualitāti noteica jaunā kompetenču pieeja izglītībā. Pastāv problēma starp zināšanām un prasmēm, kas iegūtas līdz šim un tikušas pielietotas praksē sporta stundās un tām prasmēm, kam būtu jācaurvijas ar skolēnu pašvadītu mācīšanos un iespējām, veicot konkrētus uzdevumus, lai skolēni sasniegtu sava darba mērķi – šajā gadījumā – patstāvīgi izveidot aerobikas deju, pieņemot skolotāja izveidoto atbalsta materiālu, uzdrīkstoties diskusijā uzdot skolotājam jautājumus un saņemt profesionālas atbildes. Tātad izdalāmi jautājumi: cik drosmīgs ir skolēns un cik zinošs ir sporta skolotājs.

Pētījumā izmantotas teorētiskās atziņas par deju aerobikas pirmsākumu (Dalleck, L); par sākumskolas vecumposma raksturojumu (Morin, A. 2021.); par pašvadītu mācīšanos (Vanags, E. 2019.); sporta stundu mērķi un uzdevumiem (Skola 2030 2019.). Uz teorētisko atziņu bāzes autore veikusi praktisko pētījuma daļu.

Pētījuma objekts: Pašvadītas mācīšanās process sporta stundā

Pētījuma priekšmets: 4. klases skolēnu patstāvīgas mācīšanās pieredzes veidošanās deju aerobikā.

Mērķis: Noskaidrot 4. klases skolēnu spēju, sadarbojoties grupā, pašvadīti izveidot deju aerobikā, saskaņojot to ar izvēlēto mūzikas tempu un ritmu.

Pētnieciskie jautājumi: Kāda ir 4. klašu skolēnu attieksme pret mūziku, deju un vingrošanu mūzikas pavadījumā? Kādi faktori sekmē un kādi traucē 4. klases skolēnus patstāvīgi izveidot deju aerobikā?

Uzdevumi:

1. Analizēt teorētiskos avotus un literatūru deju aerobikas kontekstā.
2. Izstrādāt atbalsta materiālu skolēniem pašvadītas dejas izveidošanai aerobikā: informatīvie ieteikumi, pašvadītas mācīšanās dienasgrāmata, vērtēšanas kritēriji.
3. Ar aptaujas (anketēšanas) palīdzību noskaidrot 4. klases skolēnu attieksmi pret mūziku, deju un vingrošanu mūzikas pavadībā. Noskaidrot tos faktorus, kuri sekmē vai traucē deju aerobikas kompozīcijas sastādīšanu.

4. Izanalizēt un noskaidrot no grupu dienasgrāmatu iegūtās informācijas, diskusijas un iestudētās aerobikas dejas priekšnesuma: vai šajā vecumposmā skolēni patstāvīgi tiek galā ar uzdoto uzdevumu, kādā skolotāja uzdotajā laika periodā un kāds rezultāts tika sasniegts.

Pētniecības metodes:

1. Literatūras un avotu analīze
2. Diskusija;
3. Kvalitatīvā;
4. Kvantitatīvā;
5. Matemātiskā datu apstrāde.

Pētījuma bāze: X vidusskolas 4. a., 4. b., un 4. c. klases skolēni ar vai bez pieredzes dejošanā.

Diplomdarba struktūra: ievads, teorētiskā daļa, pētnieciskā daļa, secinājumi, pateicības, izmantotā literatūra un avoti, pielikumi.

1. DEJU AEROBIKAS PIRMSSĀKUMI

Senajā Grieķijā (apmēram 2500 g. p. m. ē.) izplatītākais sauklis bija “vingrinājumi ķermenim, mūzika dvēselei.” Senie grieķi lielāko dienas daļu pavadīja vingrojot mūzikas pavadībā, atdarinot dzīvniekus un augus. Viņi ticēja, ka tādā veidā spēj būt tuvāk dabai, iegūstot mieru un harmoniju.

Apmēram 800 g. p. m. ē. izcils Indijas ārsts Sušruta, konstatēja saikni starp mazkustīgu dzīvesveidu un sliktu veselības stāvokli. Viņš secināja, ka mazkustība noved pie aptaukošanās, cukura diabēta un citām ar veselību saistītām problēmām. Ārsts ne tikai saviem pacientiem ieteica vairāk kustēties, bet arī izstrādāja īpašu vingrošanas kompleksu, kas būtu kā minimums jāizpilda viņa pacientiem (Dalleck, L.).

1800. gadā Zviedrijā dzīvojošais fizioterapeits Pens Henriks Lings izstrādāja vairākas vingrošanas programmas. Lings, zināja, ka vingrinājumi nepieciešami visām vecuma grupām, ņemot vērā katra cilvēka spējas un varēšanu. Viņa vingrošanas programmas tika izstrādātas tā, lai ievērotu šo svarīgo apmācības principu un tajās ietilpa izglītojošā, militārā un medicīniskā vingrošana. Lings izmantoja zinātni un fizioloģiju, lai labāk izprastu fitnesa nozīmi (Dalleck, L.).

Ap to pašu laiku, Lielbritānijas medicīnas students Arčibalds Maklarens bija īsts fitnesa aizstāvis. Pamatojoties uz savu darbu, viņš veica daudzus pētījumus saistībā ar mazkustīgu dzīvesveidu. Maklarens uzskatīja, ka, lai cīnītos ar ikdienas stresu un nogurumu, nepieciešams fiziski izkustēties. Turklāt, lai būtu labi veselības rādītāji, fiziskas aktivitātes vitāli svarīgas ir gan zēniem, gan meitenēm augšanas periodā.

Ap 1950. gadiem, Lielās depresijas laikā, Džeks Lalanne veicināja fitnesa popularitāti plašākai sabiedrībai, izstrādājot dažādas treniņu programmas, aerobikā, ūdens aerobikā, pretestības vingrinājumos un tamlīdzīgi, ko paša veidotajā šovā “The Jack LaLanne Show” nodemonstrēja Ričars Saimons un Džeina Fonda. Visu savu dzīvi Lalanne sludināja preventīvo dzīvesveida paradumu vērtību, kas nav mazsvarīgi arī mūsdienās.

Deju aerobiku, pavisam nejauši, deviņdesmitajos gados, radīja kāds kolumbietis Alberts Beto Peress, kad viņš bija aizmirsis savu ierasto mūzikas listi aerobikas nodarbībai. Peress paņēma vienīgo mūziku, ko atrada savā mašīnā – tradicionālo latīņu salsu – un tajā brīdī radās jauna fitnesa kustība. Peress izveidoja hiphopa, salsas, cīņas mākslas un dažādas citas deju aerobikas programmas un 1999. gadā aizveda tās uz Amerikas Savienotajām Valstīm, kopš tā laika interese par aerobiku turpina pieaugt (Dalleck, L.).

2. SĀKUMSKOLAS VECUMPOSMA RAKSTUROJUMS

Šajā periodā notiek diezgan lielas pārmaiņas bērna dzīvē. Skolēnam rodas pirmie eksistenciālas dabas jautājumi par dzīvi un tās jēgu, par ģimeni, draugiem un visu kas notiek apkārt. Rodas daudz jautājumu uz kuriem dažreiz diezgan grūti atrast atbildes. Sāk rasties savs viedoklis, kurš nereti ir pretrunā ar citiem, bet savas spītības dēļ grib pierādīt savu taisnību apkārtējiem. Skolēns mainās ne tikai psiholoģiski, bet arī ārēji - meitenes pamazām kļūst par sievietēm, šajā vecumposmā tās parasti ir garākas un nobriedušākas par zēniem. Savukārt zēniem pubertātes vecums iestājas līdz ar augšanas spurtu, no 10-15 gadiem, kuras laikā zēns ļoti stauji izstiepjas augumā. Palielinoties dzimuma hormonu steroīdu koncentrācijas līmenim, kaulu galos plātņu aktivitāte tiek stimulēta, līdz ar to, pateicoties estrogēnam, pusaudžu gados pārkaulošanās kaulaudos notiek ievērojami ātri. Laika posmā, kad bērns attīstās visstraujāk, labāk ir ieteicamas mērenas fiziskas aktivitātes, nevis pārslogoti sporta treniņi, jo pārāk liela slodze pazemina kaulu mineralizācijas pakāpi (meitenēm) un samazina testosterona ražošanas daudzumu (zēniem).

Fiziskā attīstība:

Sāk parādīties pubertātes pazīmes, piemēram, taukaina āda, pastiprināta svīšana un matu augšana dzimumorgānu apvidū un padusēs. Lai gan 10 gadus veci bērni ir mazliet nobriedušāki, viņiem joprojām ir nepieciešams stabils un regulārs miega režīms. Šajā vecumā katru nakti vajadzētu gulēt no 9 līdz 10 stundām.

Bērni šajā vecumā sāk likt lielāku uzsvaru uz fizisko izskatu, vēlas līdzināties un pielāgoties vienaudžiem. Dažiem bērniem, īpaši meitenēm, šajā vecumā var rasties arī tēla problēmas, jo lielajā pārmaiņu posmā grūti saprast un apzināties savu identitāti, tāpēc arī meklē kādu kam līdzināties. Bērni arvien vairāk apzinās savu ķermeni un mazgājoties un ģērbjoties, biežāk vēlas privātumu. Daudz biežāk pievērš uzmanību tādām lietām kā apģērbs un frizūra, kā arī to, ko domā un valkā viņu draugi. Fiziskajā ziņā ir uzlabota veiktība, ātrums, koordinācija, līdzsvars un laba ritma izjūta.

Emocionālā attīstība:

10 gadu vecumā bērni pamazām sāk izprast, kas viņi ir šajā pasaulē. Meitenēm, kuras parasti fiziski attīstās ātrāk un sasniedz pubertāti agrāk nekā zēni, pāreja uz pusaudža vecumu var izraisīt virkni emociju: satraukumu, nenoteiktību un pat apmulsumu. Šajā vecumā bērns jau pats māk kontrolēt savas emocijas un spēj prasmīgāk tikt galā ar konflikta situācijām, kā arī atrast risinājumus sarunās ar vienaudžiem (Morin, A. 2021).

Lai gan bērns apzinās savas emocijas, tās viņam tāpat laužas ārā un ir ļoti nepastāvīgas. Šajā laikā ir vērtīgi palīdzēt bērnam iemācīties tikt galā ar neērtām emocijām, tostarp neapmierinātību, dusmām, vilšanos, vainas apziņu, trauksmi un skumjām. Viens no iemesliem, kas var ietekmēt garastāvokļa svārstības ir stress, ko izraisa esošās pārmaiņas organismā. Bērns šajā vecumposmā mēģina tikt galā ar arvien grūtāku skolas darbu, strādāt, lai iekļautos un socializētos ar draugiem, kā arī tikt galā ar fiziskajām izmaiņām, kas saistītas ar pieaugšanu (Šteinberga, A., Tunne, I. 1999.).

Šajā vecumposmā ir ļoti raksturīgi:

- Apbrīnot un atdarināt vecākus jauniešus;
- Sākt apšaubīt autoritāti;
- Pieņemt vecāku/ģimenes uzskatus.

Sociālā attīstība:

Šajā vecumposmā meiteņu – draudzeņu starpā bieži sāk parādīties greizsirdība, strīdi un sāncensība, savukārt zēniem draudzība var būt vieglāka un nepiespiestāka. Zēnu attiecības mēdz būt balstītas uz savstarpējām interesēm, nevis tuvām, personiskām jūtām. Bērniem ir laba spēja sajūst citu emocijas un lasīt sejas un ķermeņa valodu. Desmit gadu vecumā vienaudžu grupas pieņemšana ir kritisks solis, kam ir spēcīga ietekme uz nākamo attīstības līmeni. Slikta vienaudžu pieņemšana desmit gadu vecumā ir spēcīgs uzvedības un emocionālo problēmu rādītājs pusaudža gados. Šajā vecumā bērni jūtas ļoti tuvi saviem vecākiem. Viņiem var būt bieži strīdi ar brāļiem un māsām, īpaši kaujas ar jaunākiem brāļiem un māsām. Vienaudžu spiedienam var būt ļoti liela nozīme sociālajās attiecībās. Bērni vēlēšies iekļauties, valkājot modernu apģērbu, klausoties populāru mūziku, interesējoties par vienām un tām pašām lietām. Sāk parādīties vēlme pēc privātām sarunām ar draugiem, kā arī dalīšanās ar noslēpumiem, bez vecāku iesaistes (Morin, A. 2021.).

- Viņam patīk kopā ar draugiem izveidot slepenus kodus un paroles;
- Identificējas ar viena dzimuma personām;
- Dod priekšroku darbam grupās un labprāt sadarbojas;

Kognitīvā attīstība:

Sasniedzot apmēram 10 gadu robežu, bērni jau pamazām sāk domāt un izklausīties gandrīz kā pieaugušie. Bērni šajā vecumā ir uz pusaudža vecuma robežas, un viņiem ir valodas prasmes un kognitīvās spējas vākt informāciju un formulēt labi sakārtotus viedokļus un domas. Tādējādi daudzi bērni šajā vecumposmā var būt patīkama sabiedrība sabiedriskās vietās jo spēj izteikt savas domas par aktualitātēm, grāmatām, mūziku, mākslu un citām tēmām (Špona, A. 2006.).

Šajā vecumposmā bērns arvien vairāk spēj izmantot loģiku un abstrakto domāšanu, lai atrisinātu radušās problēmas. Apgūstot tādas priekšmetus kā, piemēram, vēsturi vai sociālās zinības, bērni paplašinās savas pētnieciskās prasmes un mācēs izmantot tādas resursus kā grāmatas un tīmekļa vietnes, skolu projektiem un prezentācijām (Vilciņš, V.Orehovs, V. 2006). Skolēni, kuri vēlas mācīties, priecāsies ne tikai par pētījumu apkopošanu, bet arī izbaudīs savas domas un to, ka cilvēki novērtēs viņu darbu. Ap šo vecumu, bērns pāriet uz lielāku neatkarību skolas darbu un mājasdarbu pildīšanā un organizēšanā, un tam būs nepieciešama ar vien mazāka vecāku uzraudzība. Daudziem skolēniem šajā vecumā patīk skriet, braukāt ar velosipēdu, skrituļot un nodarboties ar daudz citiem sporta veidiem. Viņiem patīk gan komandas sports, gan individuālās aktivitātes. Viņi seko savām iecienītākajām sporta komandām un zina visu informāciju par iecienītākajām TV programmām. Viņi arī sāk apzināties populārus dziedātājus un grupas. Pie savas iecienītākās dziesmas/mūzikas ļoti bieži mēdz dejot vai ritmiski kustēties. Viņi bieži ir ieinteresēti fotografēt vai filmēt dažādus video ar digitālajām kamerām (Morin, A. 2021.).

Runa un valoda

Šajā vecumposmā lasīšanas prasmes virzās uz sarežģītāku un biežāku grāmatu lasīšanu. Viņi apgūst tādas jēdzienus kā metaforas un līdzības, kā arī turpina saskarties ar grūtākiem vārdnīcas vārdiem. Bērni jau spēj analizēt stāstus, izteikt savu kritiku. Spēja domāt loģiski kļūst izteiktāka. Skolēni jau māc rakstīt pārliecinošas esejas un pārliecinošāk argumentēt savas domas un viedokli. Šis ir laiks, kad bērns ir morāli atvērs dažādiem jautājumiem (Žurilo, D. 2016.).

3. SPORTA STUNDU MĒRĶIS UN UZDEVUMI

Veselības un fiziskās aktivitātes mācība ļauj skolēnam iegūt gan teorētiskas, gan praktiskas zināšanas par veselīgu dzīvesveidu un tā pielietošanu ikdienā. Mācību mērķis ir attīstīt skolēna prasmes, kas ļauj izprast attiecīgo situāciju un rīkoties atbildīgi, droši un aktīvi. Ir būtiski, lai skolēns iesaistās daudzveidīgās fiziskās aktivitātēs, spēj veicināt un veiksmīgi veidot komandas darbu, t.sk. atpazīt riskus un sniegt atbalstu citiem komandas dalībniekiem. Sporta un veselības mācība attīsta ne tikai fiziskās spējas, bet arī garīgās, veicinot vēlmi izvēlēties veselīga dzīvesveida paradumus ikdienā, pārvarēt stresa situācijas un uzņemties atbildību par savu un līdzilvēku drošību (Skola 2030. 2019.).

Sporta un veselības mācību priekšmetam ir šādi uzdevumi:

- iepazīstināt ar veselīgu dzīvesveidu, kura pamatā ir fiziskas aktivitātes, tā nozīmi garīgās un fiziskās veselības attīstībā,
- veidot prasmi pielāgot kustību un fizisko kompetenti savām spējām un attiecīgajai videi,
- veidot izpratni par drošības faktora nozīmi aktivitāšu norisē,
- veidot prasmi pielietot fiziskās aktivitātes kā prieka, sociālās sadarbības un pašizaugsmes veicinošu instrumentu.

Sporta stundas mērķis ir likt skolēnam aizdomāties un saprast, ka sportošana ikdienā ir vitāli nepieciešama nodarbe, lai justos labi, ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski. Zinātnieki, kas pēta cilvēka attīstību, rekomendē bērniem vairāk kustēties, lai nebūtu liekā svara problēmas, sirds un asinvadu, kā arī citas slimības. Pieaugušā vecumā šis viss ievērojami traucēs gan aktīvajā, gan radošajā procesā.

Sporta stundu laikā pedagoga uzdevums ir sniegt zināšanas un izpratni ne tikai par to kā pareizi izpildīt vingrinājumus, lai nesavainotu ne sevi, ne citus, bet arī par tādām lietām kā veselīgs uzturs, labs un pilnvērtīgs miegs. Fiziskajai audzināšanai vajadzētu nostiprināt bērna fizisko, emocionālo un garīgo veselību (Vilciņš, V., Orehovs, V. 2006).

Mūzika un kustēšanās mūzikas pavadībā rada pozitīvas emocijas ikvienam, arī skolēnam. Darba autors uzskata, ka sporta stundās vingrošana mūzikas pavadībā radītu prieku skolēnam ne tikai konkrētajā sporta nodarbībā, bet arī uzlabotu garastāvokli visai dienai. Kā teicis slavenais filozofs, matemātiķis un Aristoteļa skolotājs Platons “Mūzika apgāro visu pasauli, dod dvēselei spārnus, veicina iztēles lidojumu; mūzika atdzīvina un iepriecina visu eksistējošo. To var nosaukt par visa skaistā un cildenā iemiesojumu.” Autors piekrīt ka daudzveidīgi un interesanti ritmikas un aerobikas deju soļi, sekmē skolēna fizisko sagatavotību.

4. PAŠVADĪTA MĀCĪŠANĀS JAUNAJĀ SKOLU PROGRAMMAS KONTEKSTĀ

Ļoti noderīga pašizaugsmei ir pašvadīta mācīšanās – tā attīsta domāšanu, fantāziju un radošumu, dod pozitīvu pašvērtējumu un iedrošina turpmākajai dzīvei.

- Pašvadīta mācīšanās ir noteicošā kompetence, kas bērniem jāiemācās tik ātri, cik vien iespējams (*Council of the European Union, 2002; Dignath et al., 2008; Stoeger et al., 2014*). Tā ir viena no prasmju grupām, kas palīdz labāk īstenot tālākas izglītošanās un profesionālos mērķus (Vanags, E. 2019.).
- Bērnam pašam darbojoties, ceļas viņa pašnovērtējums, pašcieņa un pārliecība par sevi.
- Pašvadīta mācīšanās sporta stundā pozitīvi ietekmē skolēnu pašsajūtu un attieksmi vienam pret otru.

Jaunais mācību programmas Skola 2030 paraugs paredz, ka skolēns apgūstamo vielu, paralēli pedagoga dotajām metodēm, arī pats izzina un liek lietā ikdienā un sadzīvē (Skola 2030. 2019.).

Autoresprāt mācīties un iegūt zināšanas, ko stāsta vai rāda sporta pedagogs nav vienīgais veids, kā apgūt noteiktu tēmu. Papildus pedagoga dotajai informācijai, lai skolēns tiešām saprastu un iedziļinātos tēmā, skolēnam pašam ir nepieciešams ne tikai līdzdarboties, bet izdomāt un ieteikt kādus jaunus vingrinājumus, soļus, darbības. Apgūstot ritmiku sporta stundās, noteicošais faktors ir gūt zināšanas ritma soļu izveidē, iemācīties dažādus deju stilus un mācēt izveidot savus deju soļus. Autore uzskata, ka ceturtajā klasē skolēni jau ir gana lieli un spējīgi, lai spētu pašvadīti izzināt, apgūt un nodemonstrēt kādu vingrinājumu kompleksu vai deju soļus.

Lai skolēni gūtu pašvadītas mācīšanās pieredzi aerobikas deju sastādīšanā, darba autore X skolas 4. a, 4. b., un 4. c. klases skolēniem uzdod uzdevumu 3 nedēļu laikā izdomāt savu, 2 - 3 minūšu garu aerobikas deju. Mūziku, deju soļus un horeogrāfiju drīkst izdomāt paši, vadoties pēc dotajiem kritērijiem, pēc kuriem tiks vērtēts darbs (pielikums Nr. 1). Darba autore sākotnēji izstāsta skolēniem veicamā darba uzdevumu un kritērijus, kā arī izdala katrai grupai dienasgrāmatas lapu (pielikums Nr. 2). Skolēniem tiek arī parādīti daži ritmikas soļi un izstāstīts, kur var meklēt vēl papildus soļu veidus.

5. PEDAGOĢISKAIS PĒTĪJUMS

Lai darba mērķis: noskaidrot 4. klases skolēnu spēju, sadarbojoties grupā, pašvadīti izveidot deju aerobikā, saskaņojot to ar izvēlēto mūzikas tempu un ritmu, tiktu sasniegts, darba autore izmantoja šādas izglītības pētījuma metodes:

Diskusijas – mērķtiecīgi vadīta saruna, kuras laikā gan tās vedējs, gan dalībnieki var iegūt sev nepieciešamo informāciju (Geske, A., Grīnfelds. A. 2001.). Kā arī strīdīga, neskaidra jautājuma publiska apspriešana. (Baldunčiks, J. 1999.). Darba autore pēc skolēnu lūguma, dod padomus mūzikas, ritma un deju soļu izvēlē. Kad deja tiek atrādīta, autore novērtē, vai dotie priekšlikumi tika ņemti vērā un diskusijas ceļā, atsevišķos gadījumos, noskaidro, ko skolēni ir domājuši rakstot pašvadītas mācīšanās dienasgrāmatās savas piezīmes.

Kvalitatīvā – Strukturēta darbības novērošana, iesaistoties vai vērojot procesu no malas (Geske, A., Grīnfelds. A. 2001.). Darba autore vēro skolēnus mēģinājumos un salīdzina ar gala rezultātu.

Kvanitatīvā - izmērāmu datu iegūšanas metode ar interviju, aptauju vai anketu palīdzību, ļauj īsā laikā iegūt lielu informācijas apjomu (Geske, A., Grīnfelds. A. 2001.). Darba izstrādes laikā autore veica aptauju, anketējot X skolas 4. klases 82 skolēnus, lai noskaidrotu, kāda ir skolēnu attieksme ne tikai par sportu un fiziskajām aktivitātēm, bet arī par mūziku ikdienā, kā arī, cik liela pieredze skolēniem ir saistībā ar mūziku, dejošanu un ritma izjūtu.

Pētījums veikts piecos posmos:

1. Ievadposms – tiek precizēta darba tēma, problēmas apzināšanās, literatūras un avotu atlasīšana un analīze, pētniecisko metožu izvērtēšana;
2. Sagatavošanās posms – kuras laikā tiek domātas un sagatavotas anketas, meklēti materiāli priekš skolēniem, izveidoti vērtēšanas kritēriji un pašvadītas mācīšanās dienasgrāmatas;
3. Realizācijas posms – kuras laikā tiek vēroti skolēni, doti padomi, apkopotas anketas un analizētas skolēnu dienasgrāmatas.
4. Izvērtēšanas posms – tās laikā darba autore veic anketu izvērtēšanu, datu analīzi, kā arī, skatoties deju aerobikas deju, izvērtē to ar vērtēšanas kritēriju palīdzību;
5. Ieteikumu un secinājumu rakstīšana;

5. 1. Pētījuma bāze

Pētījumā piedalās X vidusskolas 4. klašu skolēni. Piedalīties pētījumā piekrita tikai daļa skolēnu. Sakarā ar to, ka viena klase mācījās attālināti, no visām četrām 4. klasēm piedalās tikai trīs. No pārējām trīs 4. klasēm piedalās 46 skolēni. Tādējādi kopā izveidojās 8 grupas: 5 – 7 skolēni katrā grupā. Izņemot vienu, visas pārējās ir jauktās grupas (zēni un meitenes). Visiem dalībniekiem, kuri bija piekrituši piedalīties pētījumā, darba autore uz e-klases pastu nosūta

vairākus youtube.com saitus ar deju aerobikas dejām, kurās labi var redzēt deju soļus, kā arī divus pielikumus – pašvadītas mācīšanās dienasgrāmatu (pielikums Nr. 2), kura jāaizpilda un jānodod darba autorei – sporta skolotājai pirms vai uzreiz pēc dejas atrādīšanas, ievērojot vērtēšanas kritērijus (pielikums Nr. 1), pēc kuriem tiek vērtēti deju soļi un deja kopskatā.

Pētījuma realizācijas laiks: no 2021. gada 29. novembra līdz 2021. gada 17. decembrim.

Paredzamie rezultāti:

1. Skolēni jutīsies pārliecinātāki par sevi;
2. Skolēni spēs sadarboties grupā, uzklaustīt grupas biedra ieteikumus un novērojumus;
3. Skolēni iegūs prasmi paši domāt un likt klāt mūzikai deju soļus, kā arī sameklēt internetā piedāvātos soļu veidus, variantus;
4. Skolēni uzlabos prasmi ritmiskāk kustēties mūzikas pavadībā.

5.2. Pašvadītas mācīšanās dienasgrāmatu analīze deju aerobikas apgūvē

4. a., 4. b. un 4. c. klases skolēniem, kuri vēlējās piedalīties pētījumā, uz e-klases pastu tika aizsūtīta pašvadītas mācīšanās dienasgrāmata. Katrai grupai bija jāieraksta visu grupas biedru vārdi, tabulā jāraksta datums, kurā visi dalībnieki satikās, lai pildītu eksperimentālajā pētījumā paredzēto uzdevumu. Vēl tabulā jāapraksta darbība, ko konkrētajā dienā darīja, piezīmes un pašvērtējums par dienā paveikto. Kad aerobikas deja bija gatava atrādīšanai, skolēniem rakstiski bija jāatbild uz dažiem jautājumiem. Skolēnu atbildes uz jautājumiem darbā tika rakstītas tādas, kādas tās tika iesniegtas. Darba autore tikai mazliet piekorigēja pareizrakstību.

Pirmajā grupā piedalījās pieci skolēni – 2 meitenes un 3 zēni. Visa grupa kopumā tikās piecas reizes. Pirmajā tikšanās reizē viņi youtube.com platformā meklēja un centās izvēlēties atbilstošu mūziku. Tas viņiem esot izdevies diezgan labi un ātri. Nākamajā reizē, skolēni youtube.com platformā meklē deju soļus un mēģina arī paši izdomāt savus. Esot bijis ļoti ilgi un sarežģīti. Trešajā tikšanās reizē mēģinājums ilga trīs stundas, jo puisiem visu laiku juka soļi. Ceturtajā reizē mēģinājums nebija tik ilgs, jo puisi bija trenējušies vieni paši mājās. Mēģinājums esot bijis jautrs un prieka pilns. Piektā un pēdējā reize bija dienā, pirms atrādīšanas darba autoram. Deja, viņuprāt, esot iznākusi ļoti laba. Kad tā tika atrādīta, darba autors aicināja skolēnus atbildēt uz jautājumiem.

5.2.1. tabula

Pirmās grupas jautājumi un atbildes:

Jautājumi	Atbildes
Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus atrast bija viegli, bet izdomāt kaut ko savu, bija grūtāk, kā sākumā likās. Mazliet jau sanāca.

Vai kāds no grupas uzņēmas vairākus pienākumus? Kādus?	Gandrīz visu darījām un pildījām kopā. Kopā meklējām soļus, mūziku. Meitenes izdomāja savu deju soli.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Tā kā esam klases biedri, mums bija viegli sadarboties. Bija jautri.
Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Mēģinājumos veicās kā pa kalniem un lejām, bet gala rezultātā, mūsaprāt, deja sanāca ļoti laba. Ja būtu vairāk laika mēģināt, tad vispār būtu ideāli.

Pēc pirmās grupas atbildēm, darba autore secina, ka atrast mūziku un soļus bija viegli, grūtākais esot bijis izdomāt pašiem savus deju soļus. Grupa bija saliedēta un draudzīga – to iespējams secināt ne tikai pēc atbildēm dienasgrāmatā, bet arī, vērojot skolēnu grupu sporta stundas mēģinājumos un dejas atrādīšanas laikā. Skolēnu grupas biedriem kopumā uzdevums nebija šķītis sarežģīts. Skolēni savu aerobikas deju atrādīja ar nokavēšanos 20.12.2021. x skolas baleta zālē.

Otrajā grupā piedalījās septiņi skolēni – 4 meitenes un 3 zēni. Eksperimenta laikā kopumā grupa tikās piecas reizes, bet sestajā reizē demonstrēja savu deju darba autorei.. Pirmajā tikšanās reizē grupa sāka ar deju soļu meklēšanu, noskatījušies vairākus deju video, nonāca pie secinājuma, ka pašiem arī jāsameklē mūzika, pie kuras pieskaņot aerobikas deju soļus. Otrā tikšanās reizē skolēni sāka ar mūzikas meklēšanu – viegli nebija, bet pie kaut kāda kopsaucēja tomēr tikuši. Trešajā un ceturtajā reizē mēģinājuši domāt un modificēt aerobikas soļus un likt klāt atbilstoši mūzikas tempam un ritmam. Piektajā reizē noslīpēja savus pielāgotos deju soļus un atrādīja tos darba autorei – sporta skolotājai.

5.2.2. tabula

Otrās grupas jautājumi un atbildes:

Jautājumi	Atbildes
Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus atrast un izdomāt bija viegli, jo viena no mūsu komandas biedrenēm deju hip-hop dejas.
Vai kāds no grupas uzņēmas vairākus pienākumus? Kādus?	Komandas kapteine, uzņēmas izdomāt visus soļus mūsu dejai. Viņai tas patika un izdevās.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Sadarboties bija viegli, jo grupas līderis teica ko darīt. Pārējie paklausīja.
Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Ar darba rezultātu esam apmierināti. Mūsaprāt deja izdevās interesanta un uzmundrinoša.

Pēc otrās grupas atbildēm un dejas apskates, darba autore secina, ka skolniecei, kas apmeklēja ārpusskolas deju nodarbības, deju soļus ir vieglāk izdomāt un pielāgot mūzikas tempam un ritmam, nekā pārējiem komandas dalībniekiem. Pārējie skolēni ik pa laikam skatījās uz x meiteni, lai nesajauktu soļus. Kā ieteikumus, darba autore minēja būt drošākiem un aktīvākiem, kā arī vairāk smaidīt un skatīties uz iedomātās publikas pusi, – šajā gadījumā uz

pārējiem eksperimenta grupu dalībniekiem un autori - sporta skolotāju. Arī šī bija viena no grupām, kas savu aerobikas deju atrādīja pēc stundām, x skolas baleta zālē.

Pēc otrās grupas atbildēm un dejas apskates, darba autore secina, ka skolniecei, kas apmeklēja ārpusskolas deju nodarbības, deju soļus ir vieglāk izdomāt un pielāgot mūzikas tempam un ritmam nekā pārējiem komandas dalībniekiem. Pārējie skolēni ik pa laikam skatījās uz x meiteni, lai nesajauktu soļus. Kā ieteikumus, darba autore minēja: kļūt drošākiem un aktīvākiem, kā arī vairāk smaidīt un skatīties uz iedomātās publikas pusi, – šajā gadījumā uz pārējiem grupu dalībniekiem un citiem skolēniem, kuri bija sporta sundā, bet dejas izveidē nepiedalījās.

Trešajā grupā piedalījās seši skolēni – 3 meitenes un 3 zēni. Šī grupa tikās piecas reizes, bet sestajā demonstrēja aerobikas deju. Pirmajā tikšanās reizē grupa meklēja mūziku, no sākuma mūzikas platformā spotify, pēc tam youtube.com. Domas katram dalībniekam atšķīrās, jo katram skolēnam bija savas vēlmes pēc noteiktas dziesmas. Laika trūkuma dēļ, tā arī par vienu konkrētu dziesmu nevienojās – atstājot to uz nākamo tikšanās reizi, ar norunu, ka katrs mājās sameklēs un izvēlēsies vienu konkrētu dziesmu, ko nākamajā reizē atskaņos. Otrajā tikšanās reizē skolēni diskusijas ceļā beidzot izvēlas vienu no sešām dziesmām. Pēc tam, apskatoties dažus deju soļu video, arī paši grupas dalībnieki mēģina atkārtot soļus. Trešajā mēģinājumā, grupa turpina meklēt deju soļus internetā un ģenerē idejas, kā varētu izskatīties viņu aerobikas deja. Uz ceturto tikšanās reizi netiek viens no zēniem, tāpēc izdomātie deju soļi tiek nofilmēti un aizsūtīti x zēnam, lai mājās iemācītos un nākamajā reizē varētu darboties tālāk. Piektā reize ir visilgākā, jo zēniem visu laiku jūk soļi, bet mērķis ir mēģināt tik ilgi, kamēr priekšnesums gatavs atrādīšanai. Sestajā tikšanās reizē, pirms aerobikas dejas atrādīšanas darba autorei, grupa vēlreiz izmēģina.

5.2.3. tabula

Trešās grupas jautājumi un atbildes:

Jautājumi	Atbildes
Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus, internetā bija viegli atrast, bet izdomāt kuri derētu, pietāvētu mūsu dziesmai, bija grūtāk. Vēl grūtāk bija izdomāt savus soļus, bet pamazām kaut kā galā tikām.
Vai kāds no grupas uzņēmās vairākus pienākumus? Kādus?	Viena no meitenēm domāja un aktīvi mēģināja deju soļus ne tikai mēģinājumos, bet arī mājās. Mēģinājumos palīdzēja tiem, kam veicās mazliet grūtāk.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Sadarboties grupā bija viegli, neskatoties uz to ka vienā no mēģinājumiem x meitenei sanāca dusmas un vēlējās izstāties no grupas, jo nesaprata, viņasprāt, grūtos deju soļus. Pateicoties y meitenei, kas lēnām parādīja un izskaidroja soļu secību, x meitene nomierinājās un pēc tam viss bija kārtībā.

Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Ar gala rezultātu visi esam ļoti apmierināti, jo neskatoties uz to, ka maz mēģinājām, viss izdevās diezgan labi.
--	--

Pēc dejas noskatīšanās un sarunas ar trešās grupas skolēniem, darba autore secina, ka viens no grupas skolēniem ir vairāk darījis un iedziļinājies uzdotajā darbā. Šķiet šim bērnam ļoti patīk ne tikai mūzika, bet arī dejot. Neskatoties uz to, ka grupa nokavēja atrādīšanas laiku, un savu aerobikas deju demonstrēja 20.12.2021. pēc stundām, x skolas baleta zālē, darba autore atdzinīgi novērtēja to, ka skolēni nepadevās pie grūtībām un palīdzēja viens otram.

Ceturta ir meiteņu grupa, kurā piedalījās piecas dalībnieces. Viņas kopumā mēģināja septiņas reizes, astotajā vēlreizē izmēģināja deju un uzreiz demonstrēja to darba autorei. Meitenes pirms pirmās tikšanās reizes bija vienojušās, ka katra sameklēs pa vienai dziesmai, pie kuras vēlētos dejot un mēģinājumā tad izlems, kura tad būs visatbilstošākā. Pēc ne tik ilgām pārrunām visas vienojās par labu vienai ļoti brīnišķīgai un ritmiskai dziesmai. Otro mēģinājumu sāka ar soļu meklēšanu youtube.com dzīlēs. Trešajā un ceturtajā tikšanās reizē, meitenes domāja soļus un mēģināja tos dejot pie izvēlētās dziesmas. Nākamajos trīs mēģinājumos grupa cītīgi atkārtēja aerobikas soļus un deju. Ja kādā brīdī kaut kas sajuka, uzreiz sāka no sākuma. Astotajā reizē - pēc mēģinājuma, atrādīja deju darba autorei – sporta skolotājai.

5.2.4. tabula

Ceturta grupas jautājumi un atbildes:

Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus bija viegli atrast un arī izdoma nesagādāja nekādas problēmas. Ļoti patika.
Vai kāds no grupas uzņēmās vairākus pienākumus? Kādus?	Mums bija x meitene, kas regulāri atgādināja par mēģinājumiem un skolā arī starpbrīžos vingrinājās un atkārtēja deju soļus, bet kopumā jau mēs visas kā komanda darbojāmies.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Sadarboties bija viegli, jo esam labas draudzenes. Uzdevums mums visām sagādāja prieku un jautrību.
Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Ar darba rezultātu visas esam ļoti, ļoti apmierinātas, jo mums šķiet, ka deja sanāca patiešām laba. Deju soļus nesajaucām un izskatījās, ka pārējiem arī patika.

Pēc priekšnesuma – aerobikas dejas noskatīšanās, darba autore secināja, ka meitenes šajā pētījumā bija ielikušas visu savu sirdi, jo uzstāšanās laikā mirdzēja ne tikai viņu smaidi, bet arī acis. Priekšnesums bija ļoti pārdomāts – gan ar ievadu, gan galveno daļu, kā arī skaistu nobeigumu. Arī par vienotu tērpu meitenes bija padomājušas. Ļoti skaists un baudāms priekšnesums. Par to liecināja arī skaļie aplausi un gaviļas no meiteņu klasesbiedriem un otras sporta skolotājas, kas tajā stundā vadīja sporta stundu.

Piektajā grupā piedalījās pieci skolēni – 3 meitenes un 2 zēni. Šī skolēnu grupa kopumā mēģināja sešas reizes. Pirmajā tikšanās reizē meklēja deju soļus. Pēc neilga laika secināja, ka uzreiz vajadzētu sameklēt arī pašiem savu dziesmu, pie kuras tad pieskaņot soļus. Diemžēl ar dziesmas izvēli neveicās tik raiti kā gribētos, bet laika trūkuma dēļ, atlika to uz nākamo tikšanās reizi. Otrā mēģinājuma pirmajā daļā grupas dalībnieki sameklēja dziesmu, otrajā daļā turpināja meklēt deju soļus, kas būtu piemēroti viņu izvēlētajai dziesmai. Dažus soļus atrodot, tos uzreiz arī izmēģināja. Trešajā tikšanās reizē turpināja iesākto – atkārtoja izvēlētos soļus un meklēja vēl jaunus klāt. Ceturtajā reizē divi no pieciem skolēniem – grupas dalībniekiem neieradās uz mēģinājumu, jo bija saslimuši. Bet pārējie nepadevās, – grupa turpināja vingrināties. Piektajā mēģinājumā visi pieci dalībnieki bija ieradušies. Daži ar nokavēšanos, bet tomēr atnākuši. Deju soļi jūk, bet neskatoties uz to, tāpat turpināja tos atkārtot un vēlreiz atkārtot. Sestajā tikšanās reizē, kas bija sporta stundas laikā, aerobikas dejas tika atrādīta darba autorei. Pārējie skolēni, kas nepiedalījās vēroja priekšnesumu. Pēc aerobikas dejas visa klase turpināja sporta stundu pie savas sporta skolotājas.

5.2.5. tabula

Piektās grupas jautājumi un atbildes:

Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus atradām bez problēmām. Grūtības sagādāja soļu likšana pie mūzikas. Saskaņot ar mūzikas ritmu.
Vai kāds no grupas uzņēmās vairākus pienākumus? Kādus?	Īsti nē, bet viena no x meitenēm, kas apmeklēja arī tautiskās dejas pulciņu, palīdzēja pārējiem saprast soļu secību. No sākuma parādīja soļus bez mūzikas un pēc tam ar mūziku.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Jā, sadarboties bija viegli. Nekādas problēmas neviens neradīja.
Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Ar darba rezultātu kopumā esam apmierināti. Jāatdzīst, ka nākamreiz mēģinātu biežāk un vairāk, lai labāk iemācītos un nejuktu deju soļi.

Pēc šīs grupas uzstāšanās, darba autore secināja, ka grupa par maz ir mēģinājusi, jo diviem skolēniem regulāri juka soļi un pa retai reizei kāds neiekļāvās mūzikas ritmā – pildīja soļus, tad pa ātru, tad par lēnu. Bet neskatoties uz mazajām kļūdām, darba autore uzslavēja skolēnus un nākamajai reizei ieteica vairāk sarunāties savā starpā, lai izlabotu kustības, ja kādam kaut kas nesanāk, atklāti pateikt to, un mēģināt tik ilgi, kamēr sanāk.

Sestajā grupā arī piedalījās pieci skolēni – viena meitene un četri zēni. Pirmajā tikšanās reizē visi vienojās par dziesmu un sāka meklēt arī deju soļus. Otrajā mēģinājumā skolēni turpināja meklēt soļus un kaut ko arī pamēģināja darīt praktiski. Trešajā reizē skolēni centās domāt un likt kopā aerobikas deju soļus ar izvēlēto mūziku. Ceturtajā reizē sāka visu no sākuma, jo gandrīz visi soļi bija aizmirsti. Piektajā reizē cītīgi atkārtoja tos deju vairākas reizes. Sestajā reizē, pirms atrādīšanas arī paguva izmēģināt vienu reizi.

Sestās grupas jautājumi un atbildes:

Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus atrast bija viegli. Grūtāk bija tos atkārtot un pieskaņot izvēlētajai dziesmai.
Vai kāds no grupas uzņēmās vairākus pienākumus? Kādus?	Mūsu grupas kapteine bija x meitene. Viņa izvēlējās visus deju soļus, pieskaņoja tos dziesmai un palīdzēja pārējiem tos iemācīties.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Sadarboties grupā bija viegli. Mums patika kopā pavadītais laiks.
Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Lai gan mums bieži juka deju soļi, ar rezultātu esam apmierināti. Mums patika gan izvēlēta dziesma, gan deju soļi.

Pēc aerobikas dejas noskatīšanās, kas notika sporta stundas laikā, darba autore nonāca pie viena secinājuma – šī grupa izvēlējās piedalīties šajā pētījumā tikai tāpēc, ka skolas sporta skolotāja apsoltāja ielikt labu vērtējumu tiem, kas tajā piedalīsies. Pamudinājums bija tikai un vienīgi apsoltais vērtējums. Diemžēl skolēni necentās tik ļoti, kā citas grupas. Deju soļi juka, daži soļi neatbilda mūzikas tempam. Darba autores ieteikumi skolēnu grupai bija, - nedzīties tikai pēc atzīmēm, ja kaut ko dara, tad, pirmkārt, dara no sirds, otrkārt, tā, lai pašiem būtu prieks un gandarījums par padarīto, tam piekrita arī klases sporta skolotāja. Kopumā deja nebija slikta, bet, ja tiktu vairāk mēģināts, tad gala rezultāts būtu ļoti baudāms – skatāms.

Septītajā grupā piedalījās seši skolēni – 4 meitenes un 2 zēni. Kopumā grupa satikās un mēģināja sešas reizes. Pirmajā tikšanās reizē, tāpat kā citas grupas, arī šī sākotnēji mēģināja atrast dziesmu. Izvēlēties bija grūti, bet tomēr tas izdevās. Nākamajā reizē skolēni meklēja deju soļus. Laika gaitā viņi secināja, ka iepriekš izvēlēta dziesma vairs nepatīk un nolēma meklēt citu – skanīgāku un ritmiskāku. Trešajā mēģinājumā mācījās deju soļus. No sākuma bez mūzikas, pēc tam ar mūziku. Ceturtajā reizē mēģināja deju soļus ar mūziku tik ilgi, ka dažiem sāka apnikt dziesma un vēlējās nomainīt to pret citu. Dziesma tika izvēlēta cita, bet brīdī, kad deju soļi, kas jau labi zināmi un atrādāti, izrādījās, ka tā īsti nesaderēja kopā ar izvēlētas dziesmas saturu, tad tika nolemts, ka tomēr turpinās tos likt kopā aerobikas dejā jau ar iepriekš izvēlēto dziesmu, jo labāk *paciest* dziesmu, nekā mācīties atkal jaunus soļus. Laiks, galu galā, arī bija atlicis maz. Piektajā reizē visi cītīgi pilnveidoja to, kas tika izveidots pašvadītas apguves procesā. Soļi juka, bet mēģinājuma beigās jau sanāca gluži labi. Sestajā tikšanās reizē grupa dažas reizes izmēģināja aerobikas deju un tad atrādīja to darba autorei.

Septītās grupas jautājumi un atbildes:

Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus atrast bija viegli. Grūtāk bija izdomāt savus un pieskaņot visus soļus dziesmai.
---	---

Vai kāds no grupas uzņēmās vairākus pienākumus? Kādus?	Viena no x meitenēm uzņēmās iniciatīvu un aktīvi domāja soļu secību. Pie mūzikas izvēles un dažiem deju soļiem, piedalījās visa komanda.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Grupā sadarboties bija viegli, jo visi dziedam vienā korī un arī ikdienā esam labi draugi.
Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Ar darba rezultātu esam apmierināti. Lai gan mēģinājumos veicās ne visai viegli, gala rezultātā deja mums ļoti patīk. Esam gandarīti ar paveikto. Ja būtu tāda iespēja, mēs ļoti labprāt atkārtotu šo visu vēlreiz.

Noskatoties septītās grupas priekšnesumu un izlasot pašvadītas mācīšanās dienasgrāmatu, darba autore secināja, ka skolēniem šās skolēnu grupas dalībniekiem ir stipra griba – ja viņi ir apņēmušies kaut ko izdarīt, tad iet līdz galam. Pēc dejas, darba autore ieteica skolēniem tā arī turpināt, jo, neskatoties uz to, ka dejā bija mazas kļūdas un varēja mazliet dažādākus soļus ielikt, tā tāpat bija baudāma, jo dejojāju sejās bija redzams smaids.

Astotajā grupā bija septiņi dalībnieki – 5 meitenes un 2 zēni. Salīdzinot ar citām grupām, šī grupa mēģināja visvairāk, jo kopumā tikās desmit reizes, vēl dažas reizes sazvanījās pa videozvanu un mēģināja deju soļus mājās. Pirmajās divās tikšanās reizēs, tāpat kā citas grupas, izvēlējās dziesmu, un, skatoties youtube.com video materiālus, mācījās aerobikas deju soļus. Trešajā un ceturtajā mēģinājumā lika secīgi kopā atrastos un pašu izdomātos deju soļus. Piektajā reizē, dažiem skolēniem radās *lūšanas* punkts – daži vēlējās izstāties no grupas, bet, pateicoties pārējiem grupas biedriem, un pēc sarunas ar darba autori, komanda palika sākotnējā sastāvā un turpināja iesākto. Sestās tikšanās reizes beigās visus deju soļus skolēni jau bija iegaumējuši. Nākamajās reizēs mēģināja deju jautrības pēc, jo pašiem patika dziesma un izvedotā aerobikas deja. Desmitajā tikšanās reizē, sporta stundas sākumā, grupa atrādīja savu izvedoto deju darba autorei. Pārējie skolēni, kas priekšnesumā nepiedalījās, aerobikas deju vēroja no malas un atbalstīja klasesbiedrus. Pēc tam visi turpināja sporta stundu.

5.2.8. tabula

Astotās grupas jautājumi un atbildes:

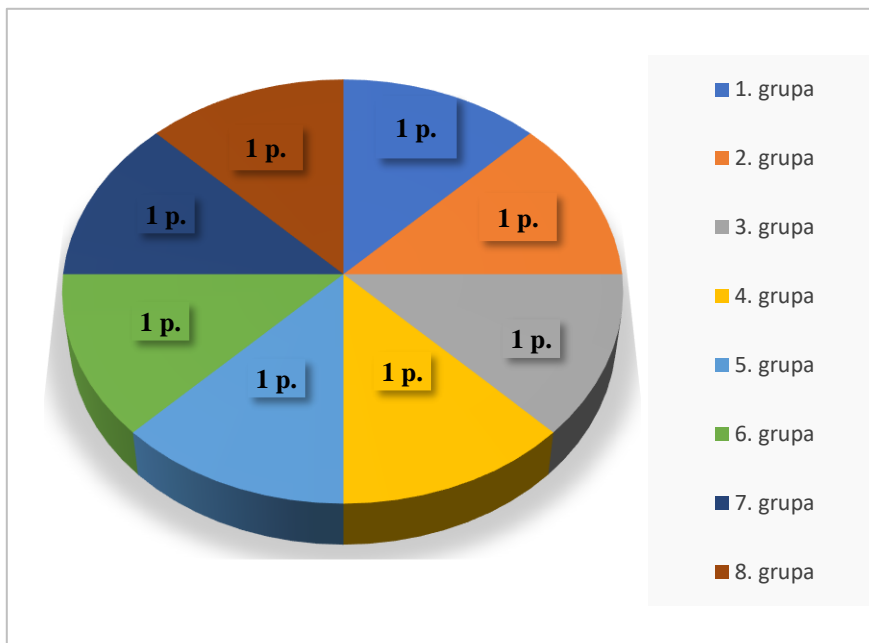
Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?	Deju soļus nebija grūti atrast. Sarežģītāk bija tos iemācīties un salikt ritmiski kopā, lai tie saskaņotos ar mūzikas ritmu.
Vai kāds no grupas uzņēmās vairākus pienākumus? Kādus?	Viena no x meitenēm uzņēmās vadību un plānoja gan tikšanās, gan soļu secību dejai.
Vai bija viegli sadarboties grupā? Paskaidro?	Sadarboties grupā bija salīdzinoši viegli, jo esam draugi. Pirmajos mēģinājumos mazliet traucēja, ka zēni muļķojās, bet pēc tam viss bija kārtībā.
Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!	Ar rezultātu esam apmierināti. Mums patīk gan, dziesma, gan deju soļi. Viss izdevās ļoti labi.

Pateicoties tam, ka tik īsā laika posmā grupa tikās tik daudzas reizes, rezultāts bija ļoti labs. Triju nedēļu garumā, kurās darba autore vēroja un iesaistījās skolēnu deju aerobikas izveidē, secināja, ka visi skolēni ir spējīgi pārvarēt šķēršļus – ne tikai fiziskos, bet arī psiholoģiskos. Šajā laikā, darba autore nonāca pie secinājuma, ka, lai sasniegtu nosprausto mērķi, skolēni ir jāmotivē, jāuzmundrina, jāuzslavē, jāveic diskusijas, jādod viņiem atbalsta materiāls, ko sporta skolotājs var darīt, lai izvirzīto mērķi varētu sasniegt. Nekādā gadījumā nedrīkst noniecināt skolēnu paveikto, jo katrs apgūst uzdoto savā tempā, tāpat katram ir sava pieredze un kompetence, vai pat tās nav kādu uzdevumu veikšanai, bet citiem uzdevumiem tā ir. Tomēr, radoši izveidojot aerobikas deju tās pilnveidošanas gaitā, sporta skolotājam ir uzmanīgi jānorāda uz kļūdām, un tas jāiemāca arī skolēniem, kas ir paveicams diskusiju gaitā.

5.3. Skolēnu izveidotās deju aerobikas izvērtēšana

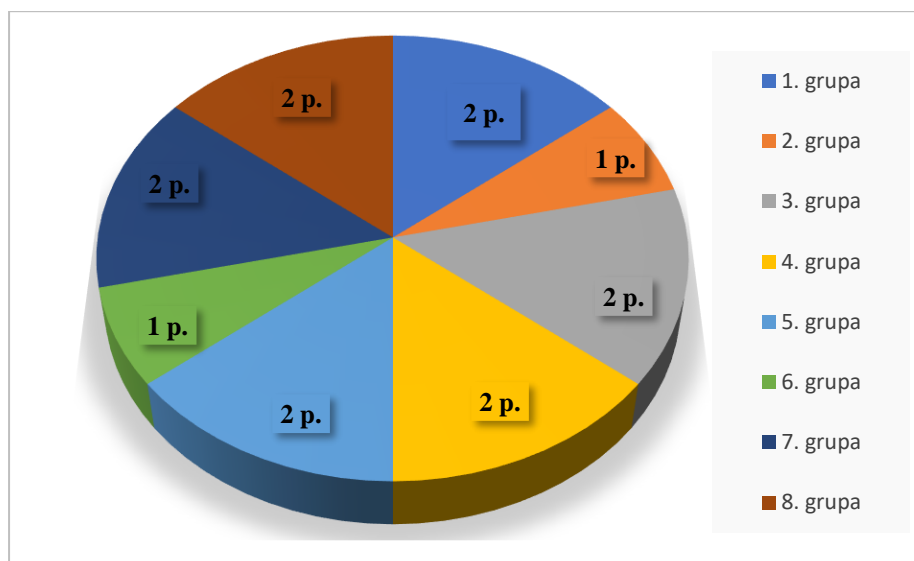
Pēc autores izstrādātajiem vērtēšanas kritērijiem (pielikums. Nr. 1), darba autore izvērtēja katras skolēnu grupas izveidoto aerobikas deju. Tajā iekļautas tādas kategorijas, kā mūzikas izvēle; ritma pieskaņošana mūzikai; deju soļu dažādība; iekļaušanās sporta skolotājas dotajā laikā; horeogrāfija un dienasgrāmatas aizpildīšana. Maksimālais punktu skaits, ko skolēnu grupa varēja saņemt, ir 10 punkti.

Pirmajā sadaļā, par mūzikas izvēli, bija iespēja saņemt vienu punktu. Visas grupas saņēma pa vienam punktam, jo katra grupa bija izvēlējusies deju aerobikai atbilstošu dziesmu (5.3.1. att.). Visas dziesmas bija ritmiskas un enerģiskas.



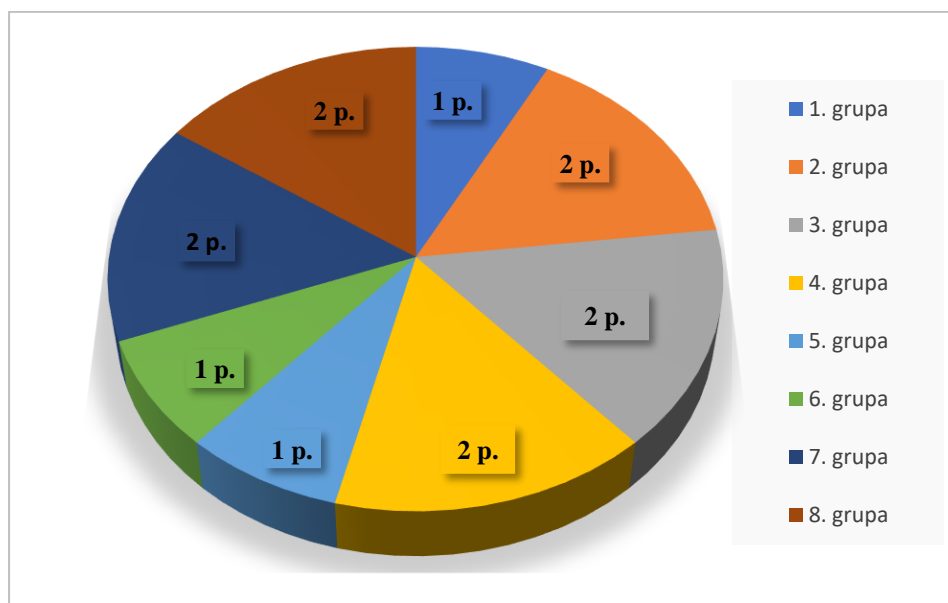
5.3.1. attēls. Mūzikas izvēle.

Par dejas ritmisku pieskaņošanu mūzikai bija iespēja nopelnīt divus punktus. Divas no astoņām grupām saņēma pa vienam punktam, jo vairāki skolēni, vairāk par vienu reizi sajauc deju soļus un darba autore novēroja, ka daļai skolēnu sagādāja grūtības iekļauties mūzikas tempā un ritmā (5.3.2. att.).



5.3.2. attēls. Ritma pieskaņošana mūzikai.

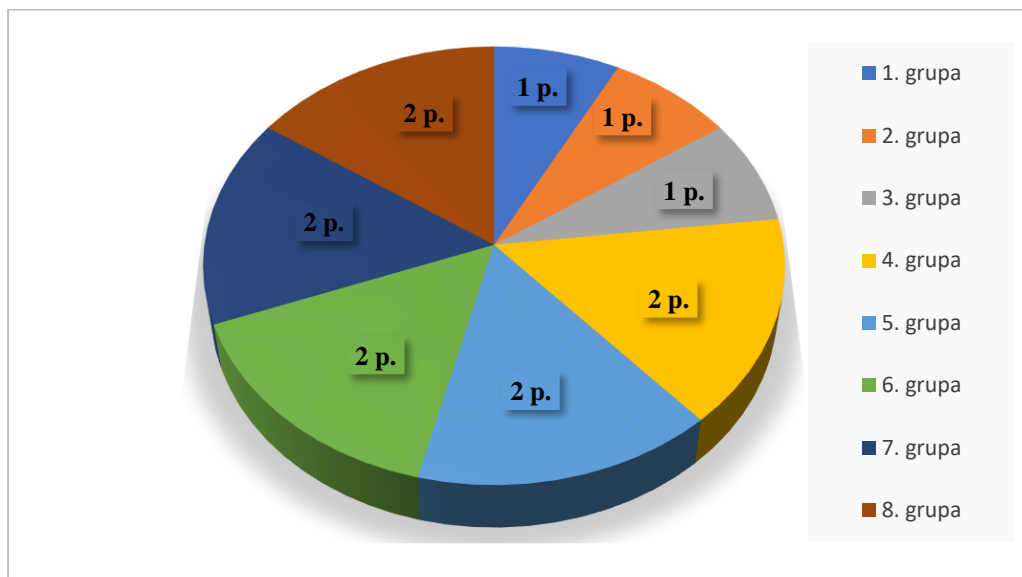
Arī par deju soļu dažādību bija iespēja saņemt divus punktus. Ja bija trīs vai mazāk deju soļu veidi pluss viens pašu izdomāts solis, visas dziesmas garumā, tad grupa saņēma vienu punktu, ja bija četri un vairāk soļu veidi, pluss vismaz viens pašu izdomāts deju solis – grupa saņēma divus punktus (5.3.3. att.)



5.3.3. attēls. Deju soļu dažādība.

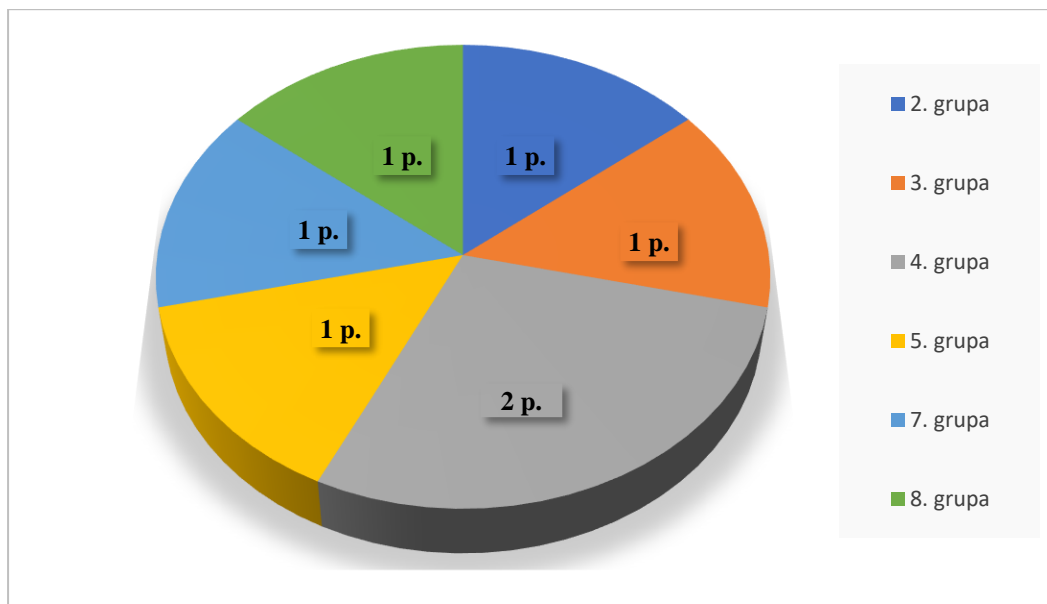
Par dejas atrādīšanu, iekļaujoties sporta skolotājas – darba autore norādītajā laikā - līdz 17. decembrim (ieskaitot), grupas dalībniekiem bija iespēja saņemt divus punktus. Ja deju atrādīja 20. vai 21. 12. 2021., tad saņēma vienu punktu. Ja kāda grupa atrādīja pēc 21. 12. 2021.

tad punktus šajā sadaļā nesaņēma. Autore izvērtēja visu grupu darbus un atzinīgi novērtēja tās grupas skolēnus, kuras iekļāvās laikā. Tādas bija piecas no astoņām grupām. Pārējās trīs grupas savu uzdevumu demonstrēja 20. decembrī. (5.3.4. att.)



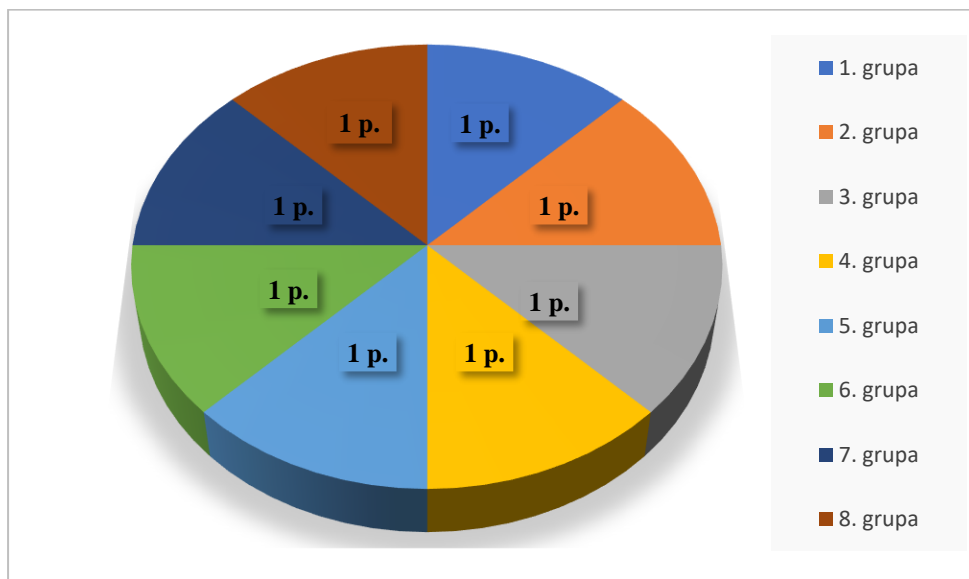
5.3.4. attēls. Iekļaušanās laikā.

Par horeogrāfiju arī var saņemt divus punktus. Vienu par interesantu tērpu, otru par dejas galvenās daļas kulmināciju. Tikai viena no grupām saņēma maksimālo punktu skaitu, jo deja bija interesanta – ar lēnu ievadu, ritmiski aizraujošu galveno daļu un mazliet mierīgu nobeigumu. Meitenes bija padomājušas arī par apģērbu – visām bija vienādi sarkani kreklīši, džinsa jaciņas un garas, melnas bikses. Piecas grupas saņēma pa vienam punktam jo, lai gan deju soļi bija interesanti, netika piedomāts pie apģērbā. Diemžēl divas no grupām (pirmā un sestā) saņēma 0 punktus, jo deja bija vienveidīga un paredzama, kā arī mugurā bija parasti treniņtērpi ar kuriem skolēni parasti piedalās sporta stundā. (5.3.5. att.)



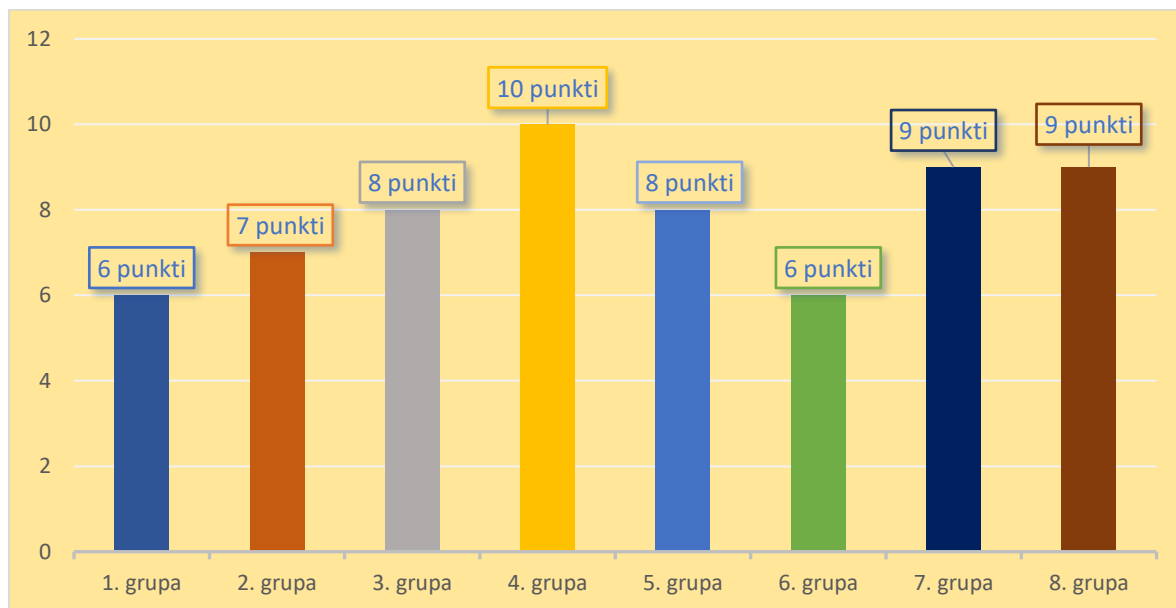
5.3.5. attēls. Horeogrāfija.

Savukārt par pašvadītas mācīšanās dienasgrāmatas aizpildīšanu un sniegtajām atbildēm uz jautājumiem, grupai bija iespēja saņemt vienu punktu. Ja kāda no sadaļām (laika tabula ar piezīmēm vai atbildes uz jautājumiem) netika aizpildīta, skolēnu grupa punktu nesaņēma. Darba autore varēja izdarīt secinājumu, ka visas grupas ar šo uzdevumu bija veiksmīgi tikušas galā (5.3.6. att)



5.3.6. attēls. Dienasgrāmatas aizpildīšana.

Saskaitot visus iegūtos punktus kopā, kopvērtējumā divas skolēnu grupas ir nopelnījušas 6 punktus, viena grupa - 7 punktus, četrām grupām ir attiecīgi 8 vai 9 punkti un tikai viena grupa saņēma maksimālo punktu skaitu - 10. (5.3.7. att.)



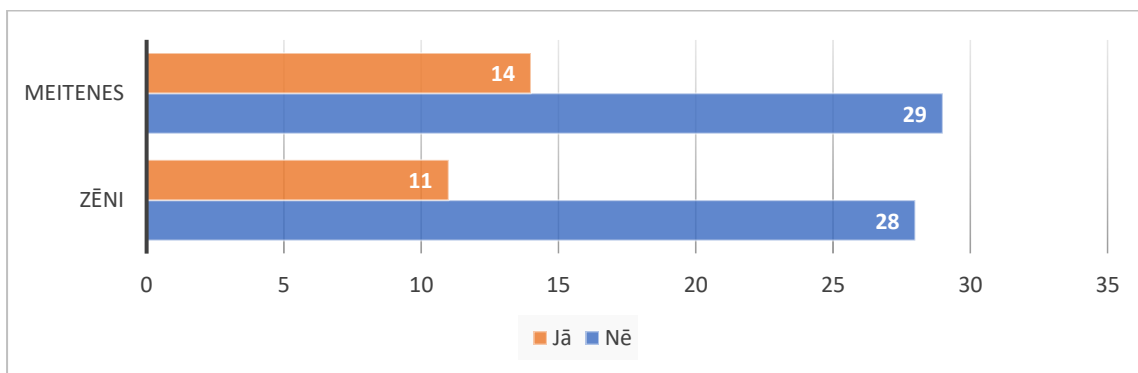
5.3.7. attēls. **Kopējais rezultāts pēc punktiem**

5.4. Skolēnu anketu apkopojums

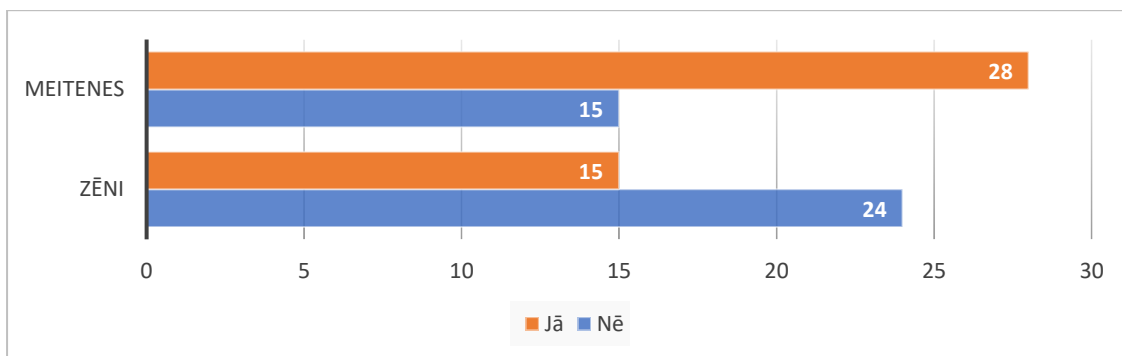
Aptaujā piedalījās X vidusskolas 4. klases skolēni. Anketa tika aizsūtīta visiem 148 4. klašu skolēniem, bet atbildēt un atsūtīt autorei atpakaļ vēlējās tikai daļa - 82 skolēni. 43 meitenes un 39 zēni. Skolēniem tika uzdoti dažādi jautājumi ne tikai par sportu un fiziskajām aktivitātēm, bet arī par mūziku ikdienā, lai noskaidrotu cik liela pieredze skolēniem ir saistībā ar mūziku, dejošanu un ritma izjūtu.

Lai noskaidrotu, cik daudziem skolēniem no aptaujātajiem ir kaut kāda profesionāla saistība ar mūziku, tika uzdoti daži jautājumi saistībā ar mūzikas instrumenta spēli (5.4.1. att.), dziedāšanu (5.4.2. att.) un interešu izglītības nodarbībām (5.4.3. att.).

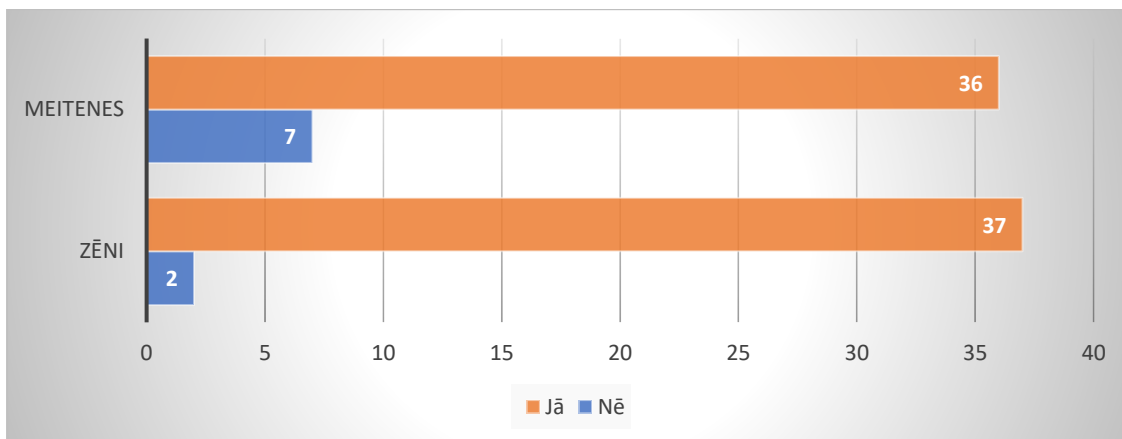
Pēc iesniegtajām atbildēm, tiek secināts, ka lielākā daļa meiteņu dzied korī vai ansablī, mazākums spēlē kādu mūzikas instrumentu. Daļa no šīm skolniecēm ir ļoti aktīvas, jo - gan spēlē kādu mūzikas instrumentu, gan dzied korī. Autoresprāt, šķiet, ka zēniem šīs visas nodarbes ir mazāk saistošas. Aprunājoties ar skolniekiem par šīm tēmām sporta stundā, lielākā daļa zēnu atzina, ka viņiem vairāk interesē un nodarbojas ar tādiem sporta veidiem, kurās tiek izmantotas bumbas (basketbols, futbols, volejbols, florbols) un citas fiziskās aktivitātes.



5.4.1. attēls. Vai tu spēlē kādu mūzikas instrumentu?

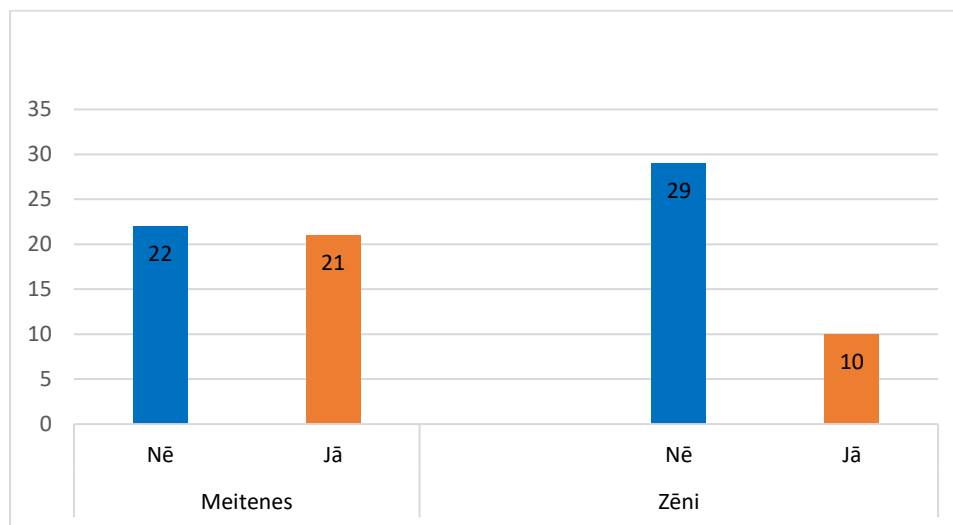


5.4.2. attēls. Vai tu dziedi kādā korī vai ansablī?

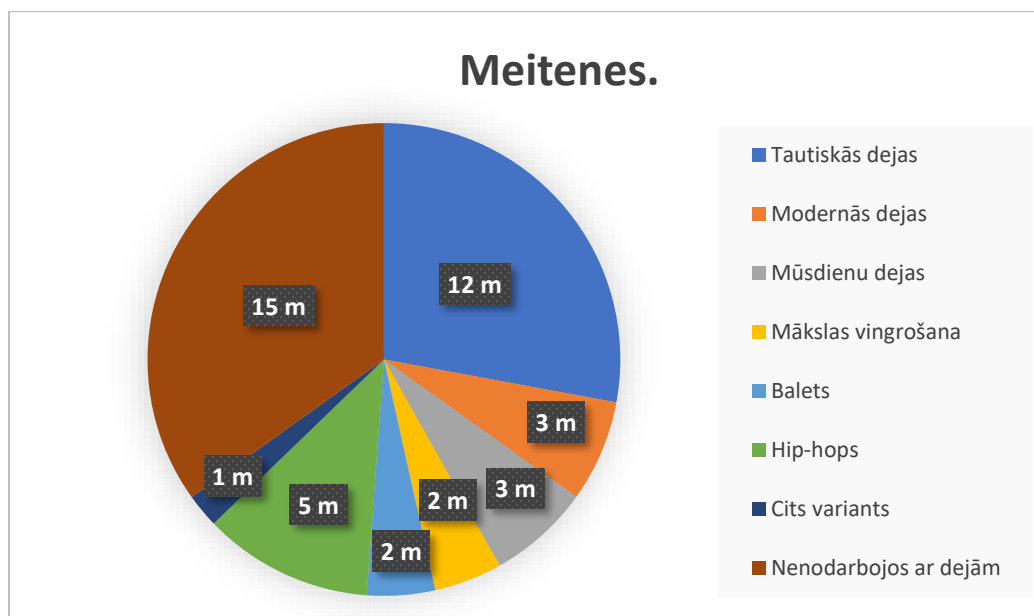


5.4.3. attēls. Vai tu nodarbojies ar kādām fiziskajām sporta aktivitātēm ārpus skolas?

Skolēniem tika uzdots jautājums: vai viņi dejo kādā deju pulciņā (5.4.4. att.) un vai apmeklē kādu no minētajiem deju veidiem. No visām četrdesmit trim 4. klašu audzēknēm 65% nodarbojas ar vienu vai vairākiem deju veidiem (5.4.5. att.). Viena meitene izvēlējās citu variantu – viņa apmeklē laikmetīgās dejas pulciņu. Sešas aptaujātās meitenes nodarbojas ar vairākiem deju veidiem, kā piemēram, mūsdienu dejas un balets; tautiskās, mūsdienu un modernās dejas; viena no aptaujātajām apmeklē pat veselas piecas dažāda veida nodarbības.

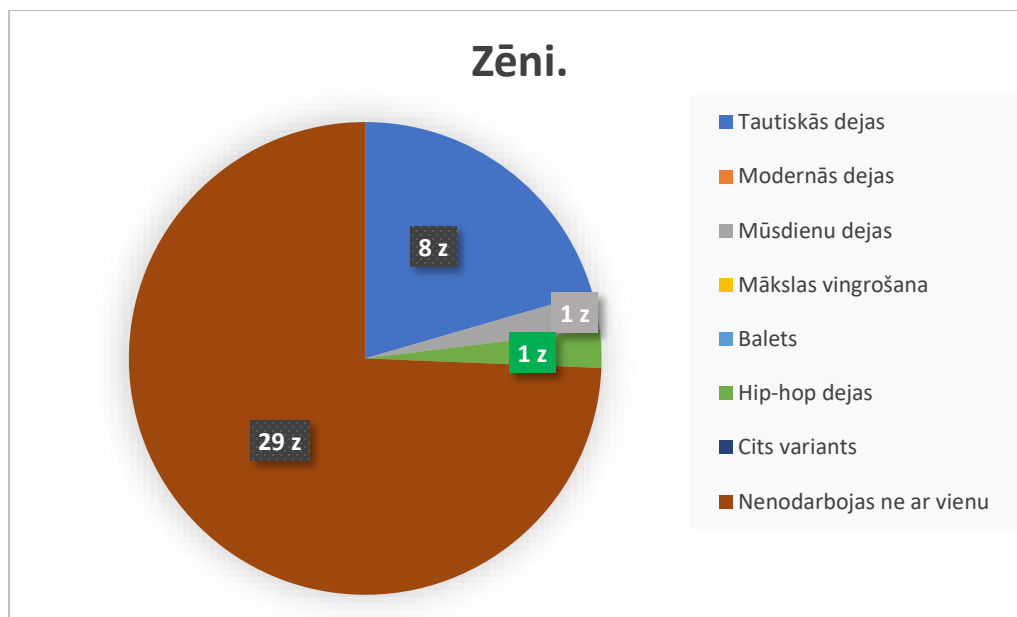


5.4.4. attēls. Vai tu piedalies kādā deju pulciņā?



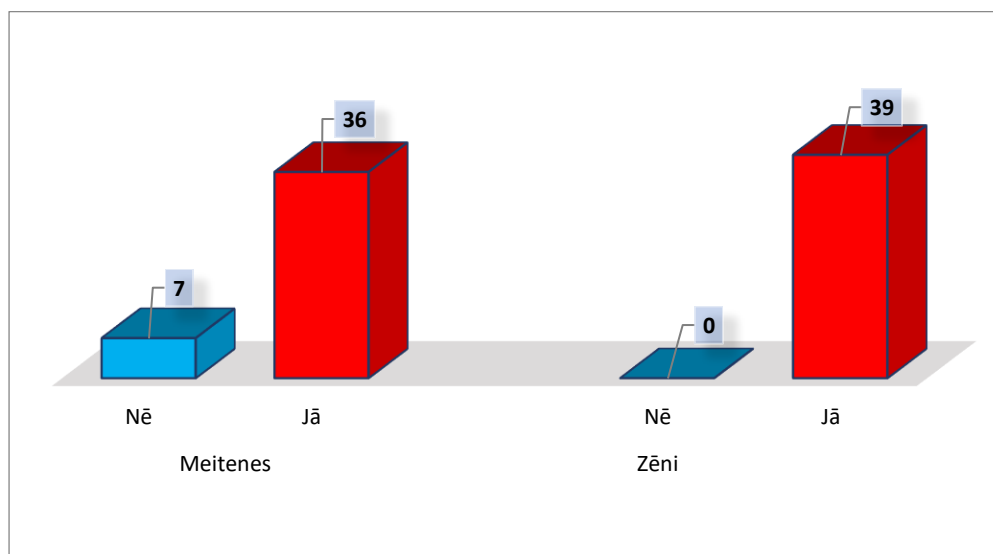
5.4.5. attēls. Ar kādu no deju veidiem tu nodarbojies?

Zēni diemžēl nav tik aktīvi uz dejošanu. No trīsdesmit deviņiem respondentiem - 4. klašu zēniem, tikai 10 nodarbojas ar kādu no deju veidiem. Pārsvarā tās ir tautiskās dejas. Viens no viņiem apmeklē mūsdienu dejas, un vēl viens hip-hop dejas (5.4.6. att.).

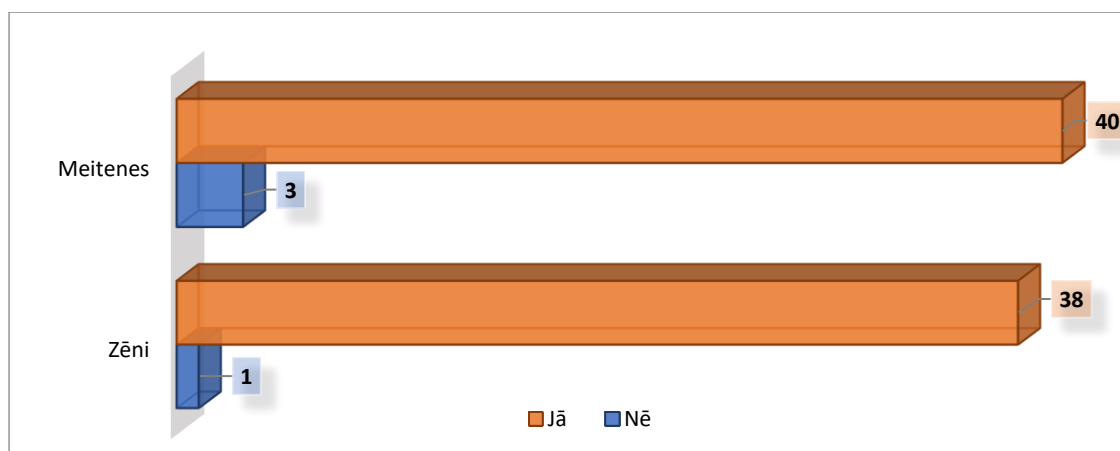


5.4.6. attēls. Ar kādu no deju veidiem tu nodarbojies?

Tāpat skolēniem tika uzdots jautājums: vai viņiem vispār patīk grupu nodarbības – gan sportojot (5.4.7. att.), gan, piemēram, dejojot (5.4.8. att.). Tie audzēkņi, kas apmeklē interešu izglītības fizisko aktivitāšu nodarbības, atbildēja apstiprinoši, ka patīk.

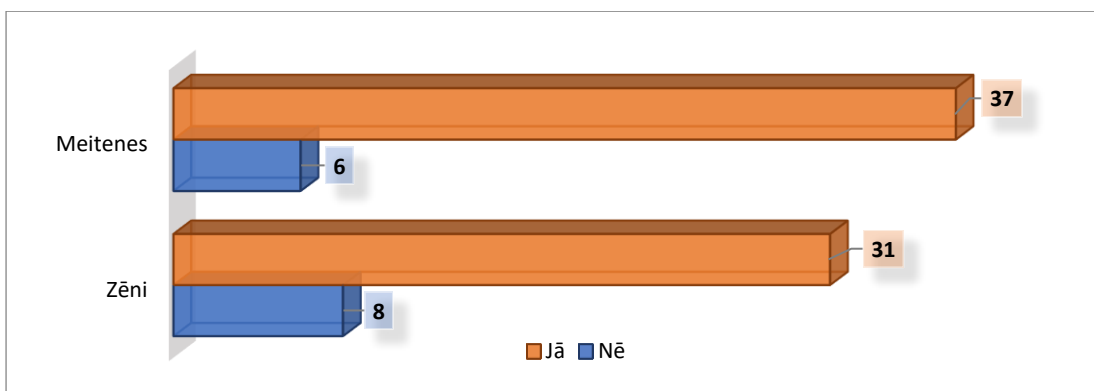


5.4.7. attēls. Vai tev patīk sportot komandā?



5.4.8. attēls. Vai tev patīk grupu nodarbības?

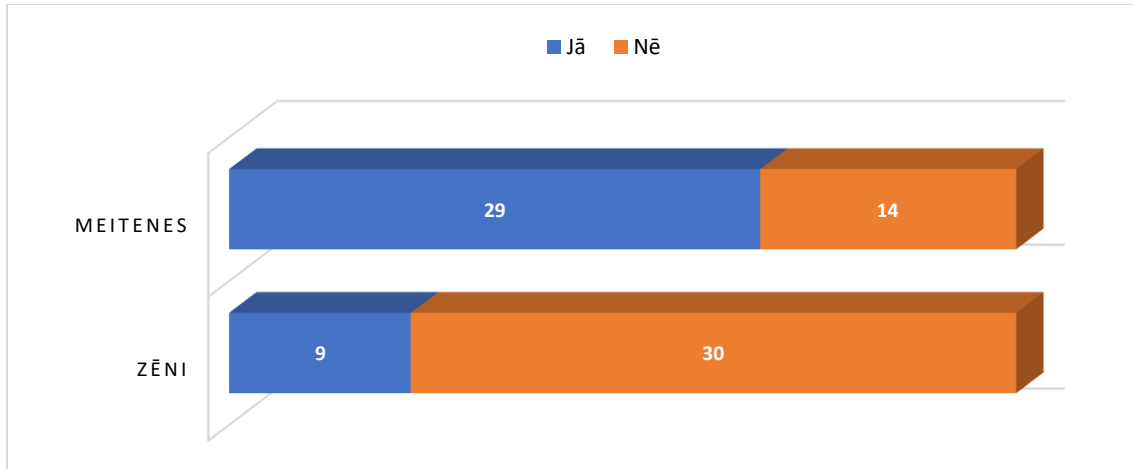
Protams, neizpalika jautājums, vai audzēkņi regulāri apmeklē obligātās sporta stundas skolā (5.4.9. att.) Lielākā daļa skolēnu labprāt tās apmeklē. Bet bija arī tādi skolēni, kas dažādu iemeslu dēļ (neinteresantas stundas, nepatīk sports kā tāds, regulāri aizmirstās paņemt sporta tērpu u.c. iemesli), neapmeklē sporta stundas.



5.4.9. attēls. Vai tu regulāri apmeklē sporta stundas?

Nākamais jautājums tika uzdots, lai noskaidrotu vai skolēni, mācoties 4. klasē, ir kaut ko dzirdējuši un zina, kas ir aerobika (5.4.10. att.).

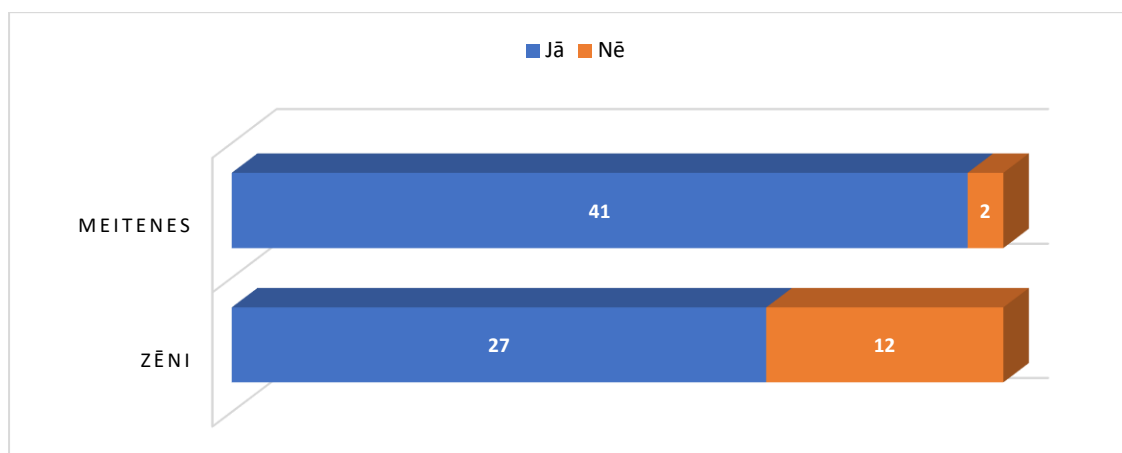
Pēc aptaujas datu rezultātiem autori izbrīna tas, ka meitenes par aerobiku ir vairāk dzirdējušas nekā zēni. Autore pieļauj domu, ka sporta stundās vārds aerobika un/vai ritmika tika lietotas salīdzinoši maz, tāpēc zēni šo vārdu nebija piefiksējuši un līdz ar to neizdomājās par to, kad pildīja šo testu. Brīdī, kad darba autore uzrunāja 4. klases skolēnus un stāstīja par pētījumu, aicinot viņus piedalīties pašvadības ceļā izveidot savu aerobikas deju, autore nemanīja, ka kāds no skolēniem nezinātu par ko autore runā.



5.4.10. attēls. Vai līdz šim esi kaut ko dzirdējis par aerobiku?

Interesanti bija arī uzzināt vai, klausoties mūziku, 4. klases skolēniem uzlabojas garastāvoklis (5.4.11. att.).

Uz jautājumu vai klausoties mūziku viņiem uzlabojas garastāvoklis, lielākā daļa skolēnu atbildēja apstiprinoši. Mūzika neatstāj vienaldzīgu gandrīz nevienu.



5.4.11. attēls. Vai, klausoties mūziku, tev uzlabojas garastāvoklis?

SECINĀJUMI

Izstrādājot darba teorētisko daļu, bija iespējams izdarīt sekojošus secinājumus:

- Analizējot izmantoto literatūru, autore secina, ka aerobika pastāv jau kopš 2500 g.p.m.ē. Neskatoties uz to, ka mūzika tajā laikā kā tāda vēl nebija, cilvēkiem patika vingrojot atdarināt dzīvnieku un augu kustības, tādā veidā būdami tuvāk dabai.
- Tika noskaidrots, ka deju aerobiku pavisam nejauši atklāja deviņdesmitajos gados kāds kolumbietis vārdā Alberts Beto Peress.
- Teorētiskajā daļā tika noskaidrots, ka desmit gadus jauniem bērniem šajā vecumā notiek ne tikai fiziskas, bet arī emocionālas pārmaiņas, kuras vajadzētu apzināt un pamanīt gan vecākiem, gan skolotājiem, strādājot kopā ar bērnu.
- Arī šajā vecumā bērniem ir nepieciešama uzmanība no vecāku puses. Ja uzmanība netiek saņemta bērni mēdz strīdēties un kauties ar brāļiem/māsām vai skolasbiedriem.
- No izmantotās literatūras autore secina, ka sporta stundas mērķis ir likt skolēnam aizdomāties un saprast, ka sportošana ikdienā ir vitāli nepieciešama nodarbe, lai justos labi, ne tikai fiziski, bet arī psiholoģiski. Bērniem, un ne tikai, nepieciešams vairāk kustēties, lai nebūtu liekā svara problēma.
- Autore arī secina, ka pašvadīta mācīšanās pozitīvi ietekmē skolēna izaugsmi un tas, skolēnam pieaugot, lieti noderēs, gan mācoties universitātē, gan strādājot jebkurā profesijā.

Pētnieciskās daļas ietvaros, strādājot par sporta skolotāju un veicot pētījumu 4. klašu grupā, autore nonāca pie atziņām:

- Ka skolēniem 4. klasē nesagādā nekādas problēmas interneta dzīlēs sameklēt nepieciešamo informāciju. Vienalga, vai tā būtu rakstiskā vai video formātā.
- Pavisam nelielas grūtības sagādāja radošā pieeja – šajā gadījumā, izdomāt savus deju soļus. Lai gan uzdevums skolēniem nebija no vieglajiem, viņi ar to diezgan labi tika galā.
- Pētnieciskajā daļā tiek novērots un secināts, ka darbs grupā skolēniem ir patīcis jo, ņemot vērā, ka grupas biedri ir ne tikai klasesbiedri, bet arī labi draugi ikdienā, ir bijis viegli sastrādies.
- Dažās grupās bija izteikti līderi, kas visu kontrolēja un, ja bija nepieciešams, citiem arī palīdzēja aerobikas deju soļu apguvē. Dažās grupās visi visu darīja kopā – meklēja un izvēlējās mūziku, domāja un apguva aerobikas deju soļus.
- Izvērtējot un izanalizējot skolēnu izveidoto deju aerobiku, autore secina, ka ne visi 4. klases skolēni spēj ritmiski kustēties un iekļauties mūzikas tempā. Dažiem skolēniem nebija attīstīta ritma izjūta. Katram bērnam ir savs mācīšanās temps. Tāpēc skolotāja pienākums ir saudzīgi norādīt uz kļūdām un censties palīdzēt sasniegt mērķi.
- Pēc skolēnu izveidotās deju aerobikas izvērtēšanas, autore ar prieku secina, ka visas grupas, kas nolēma piedalīties pētījumā, nepameta uzdoto uzdevumu, bet, maziem soļiem virzījās uz priekšu un tika līdz galam – izveidojot un atrādot autorei – sporta skolotājai izveidoto aerobikas deju – priekšnesumu.

- Diemžēl no horeogrāfijas puses raugoties, autore secina, ka daļai skolēnu trūkst izdomas, lai priekšnesumu padarītu krāsaināku. Lai gan lielākā daļa grupu bija piedomājuši pie pašas aerobikas dejas – lai tā būtu gana enerģiska, tomēr aizmirsas par vienotu tēlu apgērību elementos.
- Autore secina un atdzinīgi vērtē, ka visas skolēnu grupas bija aizpildījušas pašvadītās mācīšanās dienasgrāmatas un, lai gan mazliet *skopi*, bija atbildējuši uz autorei interesējošiem jautājumiem par aerobikas deju apguvi, sadarbību grupā un savām sajūtām kopumā, pildot uzdoto uzdevumu.
- Pēc anketas apkopošanas pētnieciskajā daļā, tiek secināts, ka lielākā daļa skolēnu nodarbojas ar vienu vai vairākām interešu izglītības aktivitātēm. Kas, savukārt, nozīmē to, ka bērni šajā vecumā ir aktīvi un darboties gribīgi.
- Skolēniem pārsvarā patīk sportot, muzicēt vai kā citādi darboties komandā. Diezgan lielu interesi viņiem sagādā grupu nodarbības vai komandas sports.
- Darba autore secina, ka mūzika neatstāj vienaldzīgus ne skolēnus, ne pieaugušos. Jautra un katrai gaumei atbilstoša mūzika, veicina radošumu, dzīvesprieku un ļoti bieži uzlabo nomāktu garastāvokli.

Diplomdarba uzdevumi paveikti, uz izvirzītajiem jautājumiem atbildes ir rastas un mērķis sasniegts.

Balstoties uz pētījumā paveikto, ir iespējams darbu turpināt arī citu klašu grupās; vai arī, izmantojot dažāda veida priekšmetus, kā piemēram, - bumbas, vingrošanas nūjas, apļus, hanteles, lecamauklas un citus, – arī netradicionālus priekšmetus.

Pateicība

Vislielāko pateicību vēlos izteikt savai darba vadītājai Mg. paed. Diānai Urbānei par iedrošināšanu, uzmundrināšanu, ieteikumiem un morālo atbalstu ne tikai diplomdaba tapšanas laikā, bet visu viņas docēto studiju kursa garumā..

Liels paldies X skolas sporta skolotājām I. Bulānei un V. V. Sniegs-Sniedziņai par ieteikumiem un morālo atbalstu divu gadu garumā.

Izmantotā literatūra

1. **Avotiņa M.** (1998). *Ritmika sākumskolā.*(14. lpp). Rīga: apgāds Zvaigzne ABC.
2. **Ābelīte, A** (2000) *Vispārīgā psiholoģija.* (78.-79. lpp). LSPA Lekciju kurss. Rīga.
3. **Baldunčiks, J.** (1999) *Svešvārdu vārdnīca* (161. lpp) Rīga: apgāds Jumava
4. **Birzkops J. I.** *Muzicēšana – labākā intelektuālo spēju attīstītāja.*(30.-35.lpp). Rīga: apgāds Zvaigzne ABC.
5. **Bula-Biteniece I., Fernāte A., Jansone R.** (2016). *Sporta pedagoģija vakar, šodien, rīt.* (91.-92. lpp). Rīga: RaKa.
6. **Čehlova Z., Špona A.** (2004). *Pētniecība pedagoģijā.*(83. lpp). Rīga: RaKa.
7. **Dalleck, L.** *History of fitness* [Skatīts 15.02.2021.] Pieejams: <https://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/2109/from-ancient-greece-to-zumba-50-events-people-and-trends-that-have-shaped-the-history-of-fitness-part-1/>
8. **Dalleck, L.** *History of fitness* [Skatīts 15.02.2021.] Pieejams: <https://www.acefitness.org/certifiednewsarticle/2224/from-ancient-greece-to-zumba-50-events-people-and-trends-that-have-shaped-the-history-of-fitness-part-2/>
9. **Dubkēvičs, L.** (2006). *Saskarsme audzēkņiem.* (10.-20. lpp). Rīga: apgāds Jumava
10. **Geske A., Grīnfelds A.** (2001). *Izglītības pētījumu metodoloģija un metodes.* (36-106. lpp). Rīga: RaKa.
11. *Izglītojamo audzināšanas vadlīnijas un informācijas, mācību līdzekļu, materiālu un mācību un audzināšanas metožu izvērtēšanas kārtība.* (2016). [skatīts 12.04.2021]. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/283735-izglitojamo-audzinanas-vadlinijas-un-informacijas-macibu-lidzeklu-materialu-un-macibu-un-audzinanas-metozu-izvertesanas>.
12. **Jansone, R., Krauksts V.** (2005) *Sporta izglītības didaktika skolā.* (6.;33.-37.;41. lpp). Rīga: RaKa.
13. **Mārtinsons, K.** (2020) *Mākslu metodes un tehnikas profesionālajā darbībā.* (76-110. lpp) Rīga: RaKa.
14. **Morin, A.** (2021) *Verywell family. 10 year old child development milestones.* [skatīts 07.09.2021.] Pieejams: <https://www.verywellfamily.com/10-year-old-developmental-milestones-620710>
15. **Puškarevs, I.** (2001). *Attīstības psiholoģija.* (68.-80. lpp). Rīga: RaKa.
16. **Skola 2030** (2019) Mācību programma *Sports un veselība 1.-9.klase.* (105.-109. lpp).
17. **Skola 2030** (2019) *Veselība un fiziskās aktivitātes.* [skatīts 17.04.2021]. Pieejams: <https://www.skola2030.lv/lv/skolotajiem/macibu-jomas/veseliba-un-fiziskas-aktivitates>
18. **Students, J. A.** (1998). *Vispārīgā pedagoģija.* Rīga: RaKa
19. **Špona, A.** (2006). *Audzināšanas process teorijā un praksē.* (110.-135. lpp). Rīga: RaKa.
20. **Šteinberga, A., Tunne, I.** (1999). *Jauniešu pašizjūta un vērtības.* (20.-53. lpp). Rīga: RaKa.
21. **Vanags, E.** (2019) *Pašvadīta mācīšanās - kas tas ir.* [Skatīts 08.11.2020.] Pieejams: <https://www.skola2030.lv/lv/jaunumi/blogs/pasvadita-macisanas-kas-tas-ir>
22. **Vilciņš, V., Orehovs, V** (2006) *Sports. 1. – 4. klase metodiskie ieteikumi skolotājam.* (4.-13. lpp). Rīga: RaKa.

23. **Zelmenis, V.** (2000). *Pedagoģijas pamati*. (115 lpp). Rīga: RaKa.
24. **Žukovs, L.** (1999) *Pedagoģijas vēsture* (232.lpp). Rīga: RaKa.
25. **Žurilo, D.** (2016) *Bērna intelektuālo procesu attīstība sākumskolā*. [skatīts 23.09.2021.] Pieejams: <http://psihologukonsultacijas.lv/2016/01/27/berna-intelektualo-procesu-attistiba-sakumskola/>

Pielikumi

Pielikums Nr. 1

Vērtēšanas kritēriji (punkti)	Punkti
Mūzikas izvēle (1p)	
Ritma pieskaņošana mūzikai (2p)	
Deju soļu dažādība (2p)	
Iekļaušanās laikā (2p)	
Horeogrāfija (2p)	
Dienasgrāmatas aizpildīšana (1p)	

Pielikums Nr. 2

Pašvadītas mācīšanās dienasgrāmata deju aerobikā.

Skolēnu vārdi:

1. A _____

2. B _____

3. C _____

4. D _____

Tabulu vajadzības gadījumā drīkst papildināt.

Datums	Darbība (ko darījāt?)	Piezīmes	Pašvērtējums par padarīto

--	--	--	--

Daži jautājumi, uz kuriem jāatbild, kad aerobikas deju jau gatava atrādīšanai!

1. Vai deju soļus bija grūti atrast/izdomāt?

2. Vai kāds no grupas uzņēmās vairākus pienākumus? Kādus?

3. Vai bija viegli sadarboties grupā? Ja nē, paskaidro.

4. Vai paši esat apmierināti ar savu darba rezultātu? Atbildi pamato!

Pielikums Nr. 3

Anketa 4. klases skolēniem.

Mani sauc Liene Cevoliņa, esmu Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātes 4. kursa studente. Rakstu diplomdarbu par pašvadītas mācīšanās pieredzes veidošanos deju aerobikā sākumskolas 4. klasē. Būšu ļoti pateicīga, ja atvēlēsi līdz 10 minūtēm sava laika un aizpildīsi manis izveidoto anketu. Anketa sastāv no 11 jautājumiem. Anketu ieteicams atsūtīt man līdz 22. novembra 21:00 uz e-klases pastu. Anketa ir anonīma, tā tiks apkopota un izmantota tikai pētnieciskos nolūkos. Jau iepriekš, sirsnīgi pateicos par atsaucību! (Atbilstošo lauciņu drīksti iekrāsot)

1. Tu esi:

<input type="checkbox"/> Meitene	<input type="checkbox"/> zēns
----------------------------------	-------------------------------

2. Vai tu spēlē kādu mūzikas instrumentu?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

3. Vai tu dziedī kādā korī vai ansamblī?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

4. Vai tu nodarbojies ar kādām fiziskajām aktivitātēm ārpus stundām?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

5. Vai tu piedalies kādā deju pulciņā?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

6. Vai tu nodarbojies ar kādu no minētajiem deju veidiem? Var būt vairāki atbilžu varianti.

<input type="checkbox"/> Tautiskās dejas	<input type="checkbox"/> Balets
<input type="checkbox"/> Modernās dejas	<input type="checkbox"/> Hip-hop dejas
<input type="checkbox"/> Mūsdienu dejas	<input type="checkbox"/> Cits variants: _____
<input type="checkbox"/> Mākslas vingrošana	<input type="checkbox"/> Nenodarbojos ne ar vienu deju veidu.

7. Vai tev patīk sportot komandā?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

8. Vai tev patīk grupu nodarbības?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

9. Vai tu regulāri apmeklē sporta stundas?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

10. Vai līdz šim esi kaut ko dzirdējis par aerobiku?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

11. Vai, klausoties mūziku, tev uzlabojas garastāvoklis?

<input type="checkbox"/> Jā	<input type="checkbox"/> Nē
-----------------------------	-----------------------------

Paldies!

Dokumentārā lapa

Diplomdarbs “**Pašvadītas mācīšanās pieredzes veidošanās deju aerobikā sākumskolas 4. klasē.**” izstrādāts Latvijas Universitātes Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi un izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti.

Autors: Liene Cevoliņa

(vārds, uzvārds)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Darba zinātniskais vadītājs/a: Mg. paed. Diāna Urbāne

(zinātniskais grāds, vārds, uzvārds)

ŠIS DARBS PARAKSTĪTS AR DROŠU ELEKTRONISKO PARAKSTU UN SATUR
LAIKA ZĪMOGU.