

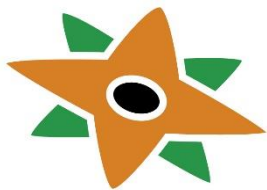


KOULU  KARTALLA

SUUNNISTAEN LISÄÄ LIKETTÄ

LIKETTÄ, TAITOA JA OPPIMISTA!

SUUNNISTUSHARJOITUKSIA SISÄ- JA ULKOTILOIHIN



Suomen Suunnistusliitto

1) KOODIBINGO; Jokainen oppilas saa oman bingokortin, josta löytyy 5 eri koodia. Rastipisteiksi viedään esimerkiksi tötsät ja jokaiselle rastille tulee 4 eri koodia sekä kynät koodien merkkaukseen. Yhtä aikaa koodeja etsimään lähetetään n. 5-10 oppilaan ryhmä. Oppilaat juoksevat rastilta toiselle ja tarkastavat löytyykö joku rastin numeroista omalta bingokortilta. Jos oma koodi löytyy rastilta, oppilaat ruksaavat sen rastilta löytyvällä kynällä.

Kun kaikki oman bingokortin koodit ovat löytyneet, huudetaan "Bingo!" ja juostaan maaliin. Vuoroaan odottavat oppilaat voivat tehdä samaan aikaan muita opettajan ohjaamia aktiviteetteja.

Teema: alkulämmittely, suunnanmuutokset, hahmottaminen, koodien tarkastaminen

2) KARTTAMERKIT JA KARTAN VÄRIT; Karttamerkkien kertaus karttamerkkipelin avulla. Karttamerkkidomino tehdään pareittain valmiiksi. Kaikki kortit saavat olla oikein päin, ettei mene liian kauan aikaa. Joskus voi toteuttaa dominon myös muistipelinä.

Uusittua dominoa saa tilattua Suunnistusliitosta. Perusversio sisältää 26 karttamerkkikorttia ja helpompi 12 korttia. Myös muita toiminnallisia pelejä on tulossa.

Teema: karttamerkkien ja kartan värien kertausta

3) MAA-MERI-LAIVA -KARTTAMERKEILLÄ; Viedään tietylle alueelle erivärisiä karttamerkkien värejä vastaavia papereita tai tötsiä (esim. ruskea, keltainen, sininen, vihreä, musta). Opettaja huutaa yksitellen karttamerkkejä (esim. kivi, pelto, suo, polku, tiheikkö...) ja oppilaiden tehtävä on juosta sen värin luokse, jolla merkki kuvataan suunnistuskartalla.

Värit voi viedä maa-meri-laiva tyyppisesti "jonoon" tai levittää vapaamuotoisesti ympäriinsä. Alue voi olla liikuntasali, kenttä tai haastavampi maastoalue, jolloin mukaan tulee lajinomaista koordinaatioharjoitusta.

Kun kaikki oppilaat ovat oikean värin luona, voidaan vielä kysyä, miten merkki piirretään kartalle.

Teema: Karttamerkkien oppiminen

- 4) RASTINSIIRTO;** Mallikartassa sopiva määrä rastiympyröitä ja kartta ikätasolle sopiva => ei liikaa kohteita tai liian vaikeita samankaltaisia kohteita. Otetaan mukaan erilaisia rastipisteitä. Mallikarttoja on hyvä olla useita samanlaisia, mutta törmäysten välttämiseksi voidaan kertoa mistä kartasta kukin osallistuja katsoo rastit. Mallikartat asetetaan salin toiselle sivustalle ja osallistujat toiselle sivustalle omaa mallikarttaa lähes vastapäätä.

Osallistujille jaetaan kynä ja tyhjä kartta, joka on sama kartta kuin mallikartta, mutta ilman rastiympyröitä. Osallistujat kirjoittavat etunimensä sekä piirtävät malliksi rastiympyrän karttaan kartan nimen alle. Rastiympyrän koko on vajaa 1 cm:n läpimitaltaan.

Muistutetaan, että rastipiste on rastiympyrän keskellä oleva kohde.

Kun ohjaaja antaa luvan, osallistujat jättävät tyhjän kartan paikalleen ja juoksevat mallikartalleen. He katsovat minkä rastin / rastit painavat mieleensä, juoksevat kukin omaa tahtia takaisin ja piirtävät rastin/rastit tyhjälle kartalle. Näin toistetaan niin kauan, että omasta mielestä kaikki rastit on siirretty tai ohjaaja lopettaa tehtävän. Lopuksi vaihdetaan vieruskaverin kanssa karttaa ja tarkistetaan mallikartasta, kuinka monta rastia on siirretty oikein. Ohjaaja rajoittaa ajan 3-5 minuuttiin, riippuen osallistujien aktiivisuudesta ja rastien siirtämistehokkuudesta.

Teema: kartan hahmottaminen, rastipisteiden muistaminen (esim. viimeisen varman kautta, mistä rastille menisi tai jonkin muun oleellisen kohteen kautta, joka on rastin lähellä.) Kokonaisuuden hallinta: koska ei kerrota kuinka monta rastia on siirrettävänä, pitää pystyä hahmottamaan kartta ja luomaan yleiskuva tehtävän laajuudesta.

Rastinsiirrosta saa vielä fyysisemmän ja muistia koettelevan, kun laittaa osallistujien reitille esteitä esim. penkkejä, jotka pitää ylittää.

- 5) PUJOTTELU TÖTSÄMAASTOSSA;** Harjoituksessa tarvitaan tötsiä sopivalla etäisyydellä jonossa sekä yhdistetty lähtö- ja maalipaikka. Käytössä on kartta, johon on piirretty lähtö/maali ja tötsät ympyröinä. Mennessä kartiot kierretään punaista viivaa seuraten ja palatessa sinistä viivaa seuraten. Ratoja voi olla eri määrä riippuen kartiojonojen määrästä.

Teema: oman olinpaikan määrittäminen, kartan suuntaaminen, ketteryys- ja keuhonhallintatehtävä

6) TÖTSÄSUUNNISTUS; Tötsiä laitetaan tilaan 2-4 metrin välein esim. 6 vierekkäin ja 4 peräkkäin. Yhden radan lähtö ja maali ovat aina samassa kulmassa. Kartiokenttä muodostaa maaston, josta piirretään kartta. Kartalle tehdään erilaisia ratoja. Ratoja on nyt käytössä erilaisia 4 kpl ja jokainen rata on omalla kartalla. Radat kierretään siten että edetään rastilta toiselle numerojärjestyksessä.

Lähtö on kolmiolta ja maali samoin. Radan jälkeen siirrytään seuraavaan kulmaan uudelle radalle. Leimaus tapahtuu kartiota koskettamalla eli ns. ”dna-leimaus”. Käytössä voi olla myös emit-leimaus, jos lainaa/vuokraa suunnistusseuralta. Vauhtia voi lisätä, jos tehtävä tuntuu liian helpolta.

Radalle päästetään osallistujia esim. 5 sek välein, jolloin kentällä on kerralla sopivasti porukkaa.

Liitteenä on kuva nyt käytössä olleesta kentästä. Kartioita voi olla myös eri määrä ja erilaisissa muodostelmissa, mutta kartan on pidettävä paikkansa. Karttaan piirrettyjen kartioiden on oltava samassa suhteessa toisiinsa myös maastossa. Eri väristen kartioiden käyttö helpottaa maaston hahmottamista.

Teema: Kartan hahmottaminen, oman olinpaikan määrittäminen, peukalon paikka, kartan suuntaaminen, suunnitelma, havainnointi, ennakointi, rastinotto ja rastilta lähtö.

Maastossa on useita yhtä aikaa, pitää huomioida toiset, mutta ei saa antaa heidän häiritä omaa tekemistä.

Suunnanmuutokset, kehonhallinta, rytmittäminen.

Intervalliharjoitus, kun juoksee useita ratoja ja pitää välillä 2-3 minuutin tauon.

7) ÄMPÄRISUUNNISTUS; Kun käytetään ämpäreitä, leimaus tapahtuu vähän korkeammalla, eteneminen nopeutuu hieman ja olosuhteet muuttavat etenemistä hieman erilaiseksi verrattuna edelliseen tehtävään.

Nyt käytössä erivärisiä ämpäreitä: 5 kpl vihreitä, 5 kpl mustia, 5 kpl punaisia ja 2 kpl sinisiä.

Ratoja voi tehdä erilaisia, nyt 4 kpl. Lähtö/maali ”maaston sisällä”. Kierretään rata rastilta toiselle numerojärjestyksessä ja leimataan koskemalla ämpäriin.

Radalle päästetään osallistujia esim. 5 sek. välein, jolloin kentällä on kerralla sopivasti porukkaa.

Teema: Kartan hahmottaminen, oman olinpaikan määrittäminen, peukalon paikka, kartan suuntaaminen, suunnitelma, havainnointi, ennakointi, rastinotto ja rastilta lähtö. Maastossa on useita yhtä aikaa, pitää huomioida toiset, mutta ei saa antaa heidän häiritä omaa tekemistä.

Suunnanmuutokset, kehonhallinta, rytmittäminen.

Intervalliharjoitus, kun juoksee useita ratoja ja pitää välillä 2-3 minuutin tauon.

8) LABYRINTTISUUNNISTUS; käytetään käytettävissä olevia aitoja tai esim. tuoleja ja muovinauhaa, hyppynaruja tms. kartassa olevien ”seinien” rakentamiseen. Ulkona on helppo tehdä seinät käyttäen paimenlangan keppejä ja muovinauhaa.

Piirretään kartta ”seinistä” ja kartalle ratoja. HUOM! Vaikka seinät labyrintissä ovat esim. nauhoista, niin rastille EI SAA LEIMATA SEINÄN YLI EIKÄ ALI, vaan tulee kiertää nauhat olettaen, että ne ovat läpipääsemättömiä seiniä.

Teema: Kartan hahmottaminen, oman olinpaikan määrittäminen, peukalon paikka, kartan suuntaaminen, suunnitelma, havainnointi, ennakointi, rastinotto ja rastilta lähtö. Maastossa on useita yhtä aikaa, pitää huomioida toiset, mutta ei saa antaa heidän häiritä omaa tekemistä.

Suunnanmuutokset, kehonhallinta, rytmittäminen.

Intervalliharjoitus, kun juoksee useita ratoja ja pitää välillä 2-3 minuutin tauon.

9) PARISUUNNISTUS; Oppilaat etenevät suunnistusradan pareittain. Toisen kartassa näkyvät parittomat rastit ja toisella parilliset. Rastit merkataan järjestyksen mukaisesti numeroin 1, 2, 3, 4, 5, 6, Rastiväliviivoja ei merkata.

Parittomien rastien oppilas suunnistaa ensin ykkösrastille. Samalla toinen oppilas tulee perässä ja seuraa etenemistä omalta kartalta. Kun saavutaan rastille, perässä tullut oppilas näyttää omalta kartalta, missä rasti sijaitsee. Kun kaveri on vahvistanut sijainnin oikeaksi, vaihdetaan rooleja ja parillisten rastien oppilas suunnistaa seuraavalle rastille. Rata edetään vuorovedoilla loppuun.

Liitteenä esimerkkipartapari, jossa toisessa on parilliset ja toisessa parittomat rastit.

Teema: kartan suuntaus, oman paikan määrittäminen, maasto ja kartan havainnointi, karttamerkit

10) MUISTISUUNNISTUS; Oppilasryhmälle annetaan kartta, johon on merkattu useita rastipisteitä. Rasteille viedään kirjainkoodit. Oppilaiden tehtävä on jakaa kartalla olevat rastit keskenään haluamallaan tavalla (esimerkiksi alueittain tai karttamerkkien värien mukaan). Kartta pysyy koko ajan sovitussa tukikohdassa ja oppilaat käyvät etsimässä rasteja muistin varassa. Oppilaat painavat rastilla olevan kirjaimen mieleensä, juoksevat takaisin tukikohtaan ja kirjoittavat kirjaimen ylös paperille. Kaikki ryhmän jäsenet voivat etsiä rasteja samaan aikaan. Riittää että yhdellä rastilla käy yksi oppilas.

Rastien hakuun annetaan ennalta sovittu aika, esimerkiksi 10 minuuttia. Sen jälkeen oppilaat kokoontuvat omiin ryhmiinsä ja muodostavat löydetyistä kirjaimista niin monta suunnistukseen tai luontoon liittyvää sanaa kuin keksivät.

Liitteenä esimerkkipartta, johon on merkattu kaikki harjoituksen rastit.

Teema: Karttamerkit, hahmottaminen, muistaminen

11) VIUHKASUUNNISTUS; Erilaisia 2-3 rastin ratoja (n. 300m-1km / rata). Lähtö ja maali ovat samassa paikassa. Rasteille viedään liput ja halutessa numerokoodit, jotka merkataan myös karttaan. Oppilaat kiertävät yhden radan kerrallaan ja palaavat aina samaan paikkaan. Opettajan on helppo hallita harjoitusta ja kysyä oppilailta miten suunnistus sujui. Viuhkaratoja voi mennä niin monta kuin ehtii.

Pienimpien kanssa voidaan käydä esimerkkinä yksi viuhka yhdessä läpi. Helpoimmissa versioissa voi olla koko ajan näköyhteys lähtö ja maalialueelle turvallisuudentunteen lisäämiseksi.

Liitteenä viuhkasuunnistuksen esimerkkipartat.

Teema: kartan suuntaaminen, eteneminen rastilta rastille numerojärjestyksessä, oikean suunnistussuoritus minikoossa

12) KORKEUSKÄYRÄT; Tulostettava korkeuskäyräpeli, jossa pitää yhdistää korkeuskäyrä ja sivulta päin kuvattu maastonmuoto. Harjoituksen voi tehdä taitotasosta riippuen joko yksin tai pienissä ryhmissä. Koulukartalla.fi -sivuilta tulostetut kuvaparit leikataan irti toisistaan ja oppilaiden tehtävänä on yhdistää ne. Helpoimmassa versiossa käytetään vain ensimmäisen sivun kortteja, lisää haastetta saa tulostamalla samaan harjoitukseen kaksi tai kaikki kolme sivua.

Teema: Korkeuskäyrien ja maastonmuotojen opettelu

TÄRKEÄÄ:

- ennen liikkeelle lähtöä nivelten/jänteiden/lihasten lämmittäminen > alkuverkka
- oman olinpaikan määrittäminen, oleellisen oivaltaminen, kartan suuntaaminen
- mittasuhteet kartassa, kartassa oleellisen kuvaaminen, pelkistetty kuva alueesta sovituin merkein
- suunnitelma, ennakointi ja havainnointi
- vauhdin ja suunnistustaidon yhteensovittaminen
- loppujäähdyttely

- harjoituksia voi tehdä myös parikisoina, jolloin kaksi oppilasta lähtee omille radoilleen samaan aikaan
- muiden aineiden hyödyntäminen suunnistuksessa (rastipisteiltä löytyvät tehtävät)
- pienimmille rastipisteiden koodeina voi olla vaikka eläimien kuvia

Lisätiedot:

www.koulukartalla.fi -sivut

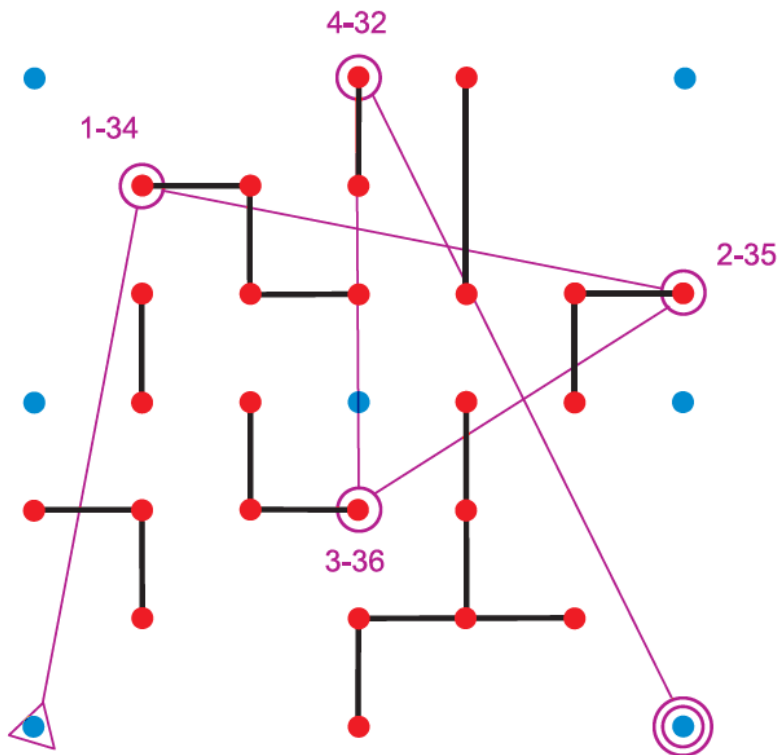
nuorisopäällikkö Timo Saarinen (timo.saarinen@suunnistusliitto.fi) p. 040 5198699

DEMOHARJOITUSTEN MALLIKARTAT

KARTIOLABYRINTTI



A



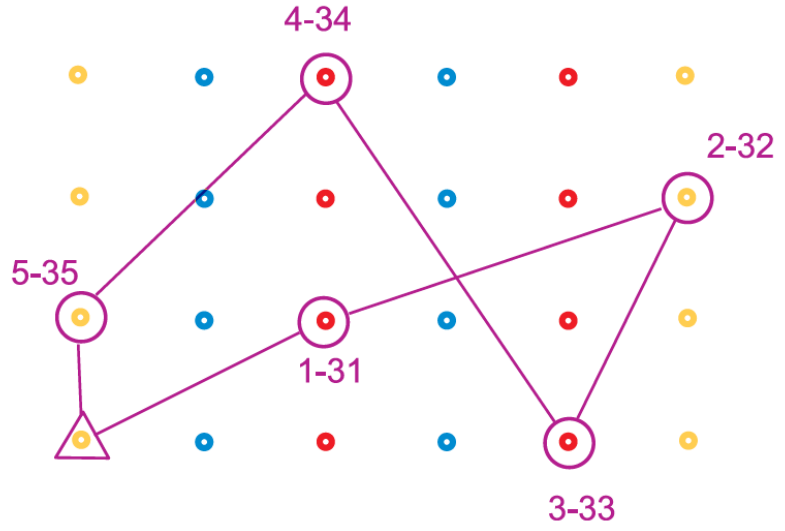
PUJOTTELU



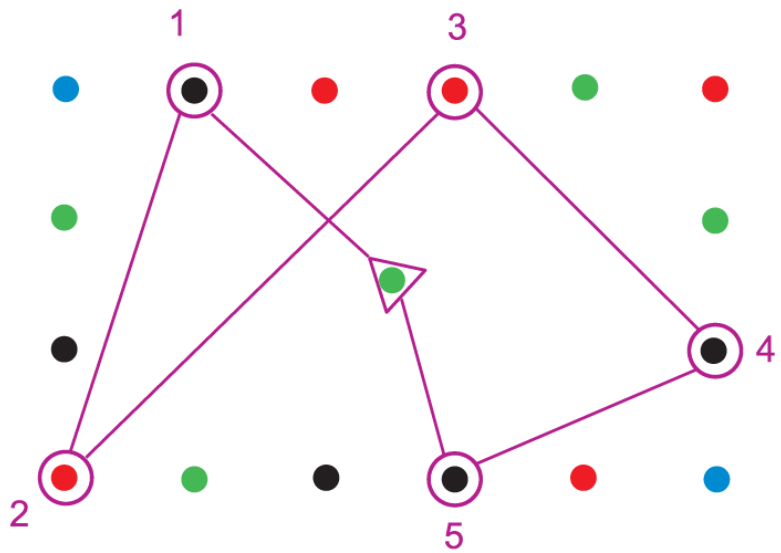
1



TÖTSÄSUUNNISTUS

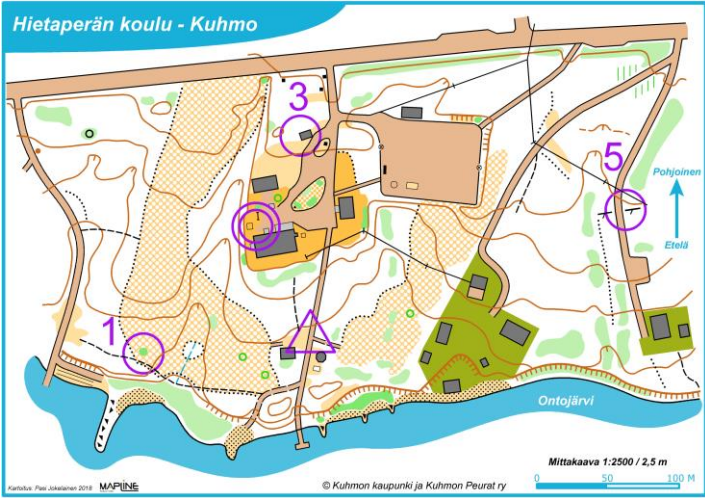


ÄMPÄRISUUNNISTUS

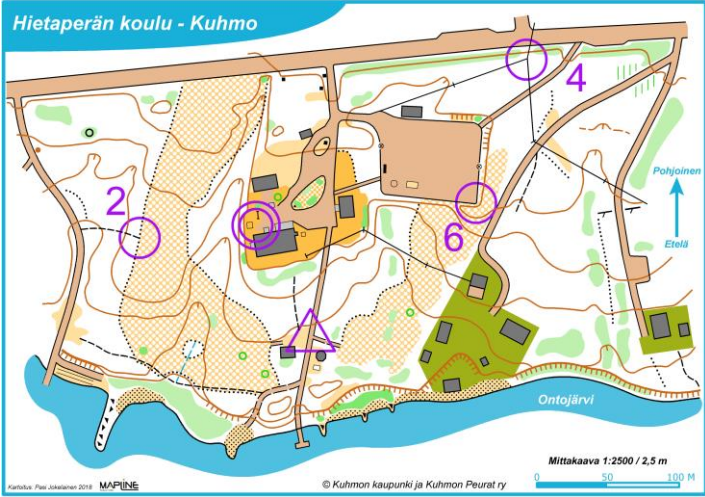


PARISUUNNISTUS

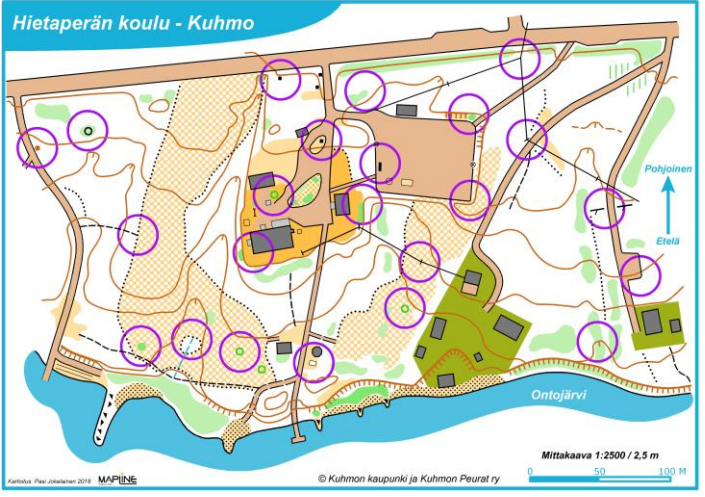
Parisuunnistuskartta parittomilla rasteilla:



Parisuunnistuskartta parillisilla rasteilla:

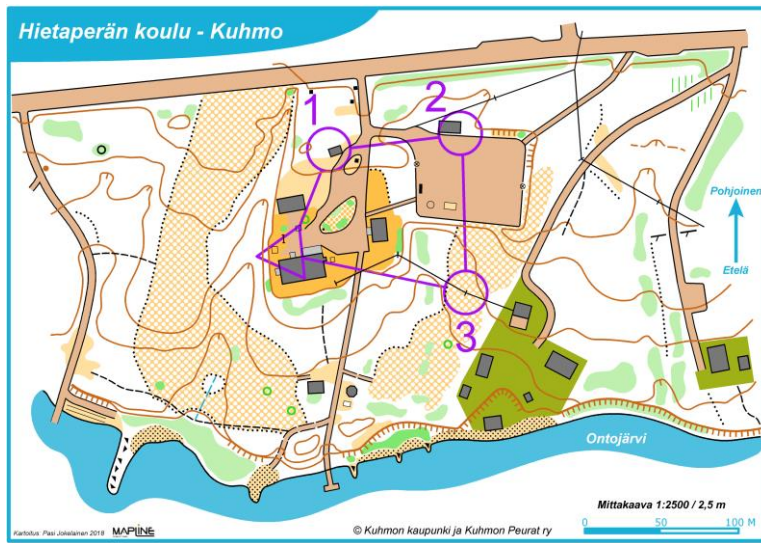


MUISTISUUNNISTUS

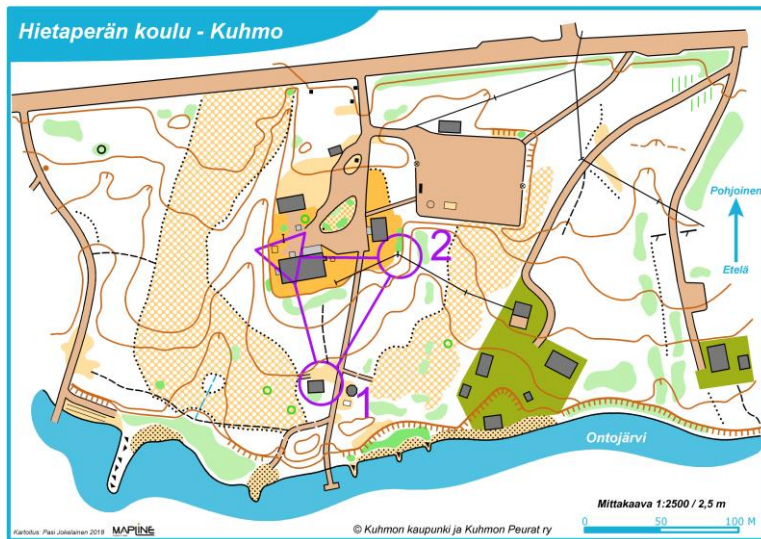


VIUHKASUUNNISTUS

Viuhka 1:



Viuhka 2:



KORKEUSKÄYRÄHARJOITUS

