

**Liikkuva koulu -alueseminaari 28.11.2018,
Tampere**

Suomen Suunnistusliitto

kouluttaja: nuorisopäällikkö Timo Saarinen



VOIHAN MYÖS SISÄLLÄ SUUNNISTAA?–

Koulu kartalla -hankkeen sisäsuunnistusosiot

1)KARTAN VÄRIT/MERKIT >>> kertaus DOMINOn kera. Pareittain tehdään domino valmiiksi ja kerrataan näin karttamerkkejä. Kaikki kortit saavat olla oikein päin, ettei mene liian kauan aikaa. Toki joskus voi toteuttaa myös muistipelinä dominon.

Uusittua dominoa saa tilattua Suunnistusliitosta keväällä 2019. Paketti sisältää 26 karttamerkkikorttia. Myös muita toiminnallisia pelejä on tulossa.

Teema: karttamerkkien ja -värien kertausta

2)RASTINSIIRTO; Mallikartassa sopiva määrä rastiympyröitä, tässä harjoituksessa MM-kisojen 2013 sprinttikartta Vuokatista. Otettu mukaan erilaisia rastipisteitä, jotka voivat olla myös normaaliradalla rastipisteinä. 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 rastiympyrän karttaansa 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 mitkä rastit/ rastin piirtävät karttaansa ja juoksevat kukin omaa tahtia takaisin. Näin toistetaan niin kauan, että omasta mielestä kaikki rastit on siirretty tai ohjaaja lopettaa tehtävän. Lopuksi vaihdetaan vieruskaverin kanssa karttaa ja tarkistetaan toisen kartta verraten mallikarttaan, että 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 tai siten, että mistä rastille menee 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

3)PUJOTTELU; Kartioita sopivalla etäisyydellä jonossa sekä lähtö/maalipaikka. Käytössä piirros (=kartta), johon on piirretty lähtö/maali ja kahdeksan ympyrää sekä punainen viiva, jota seuraten kierretään mennessä kartiot ja sininen viiva, jota seuraten kierretään palatessa kartiot. Ratoja voi olla eri määrä riippuen kartioiden määrästä.

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

4)TÖTSÄSUUNNISTUSRADAT ; laitetaan tilaan 2-4 metrin välein 6 vierekkäin ja 4 peräkkäin. Lähtö ja maali aina yhdessä kulmassa. Kartiokenttä muodostaa maaston, josta on piirretty kartta ja karttaan 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 kartiota koskettamalla eli ns. dna-leimaus tai sitten 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 kuva nyt käytössä olleesta kentästä. Kartioita voi olla myös eri määrä ja erilaisissa muodostelmissa, mutta tärkeää, että kartta pitää paikkansa, eli että siihen on piirretty kartiot suhteessa toisiinsa, kun on asetettu lattialle ja niitä on oikea määrä.

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

Samalla tulee suunnanmuutokset, kehonhallinta, rytmittäminen. Leimauksessa samalla tulee jumppaa.

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

5)ÄMPÄRISUUNNISTUS; Kun käytetään ämpäreitä, niin silloin leimaus tapahtuu vähän korkeammalla, jolloin eteneminen nopeutuu hieman ja näin olosuhteet muuttavat etenemistä hieman erilaiseksi verrattuna edelliseen tehtävään. Tällä kertaa myös Emit-leimaus osalla rasteista.

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

Ratoja erilaisia, tällä kertaa 4 kpl. Lähtö/maali ”maaston sisällä” jossa myös kilpailukortin nollaus ja tuloksen purku. Kierretään rata rastilta toiselle numerojärjestyksessä ja jos rastilla on Emit-leimasin, leimataan. Muutoin kosketus 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 useita yhtä aikaa, huomioita toiset, mutta ei saa heidän antaa häiritä omaa tekemistä.

Samalla tulee suunnanmuutokset, kehonhallinta, rytmittäminen. Leimauksessa samalla tulee jumppaa.

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

LISÄKSI...

LABYRINTTISUUNNISTUS; käytetään käytettävissä olevia aitoja tai esim. tuoleja seininä kartassa olevien seinien rakentamiseen. Ulkona helppo tehdä seinät käyttäen paimenlangan keppejä ja muovinauhaa.

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

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

Samalla tulee suunnanmuutokset, kehonhallinta, rytmittäminen. Leimauksessa samalla tulee jumppaa.

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

SISÄSUUNNISTUKSESSAKIN TÄRKEÄÄ:

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

Lisätiedot:

www.koulukartalla.fi -sivustoa aukeaa joulukuussa 2018

www.olekartalla.fi -sivustolta löytyy vielä edellisen hankkeen materiaaleja

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

hankekoordinaattori Anu Uhotoinen (anu.uhotoinen@suunnistusliitto.fi)

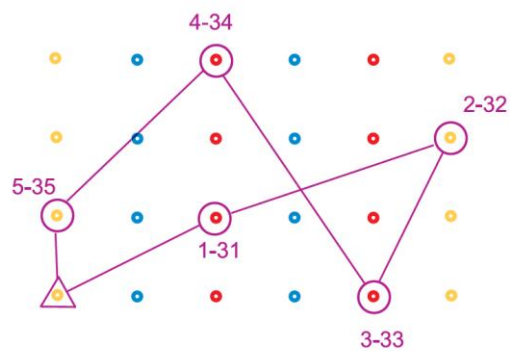


Suomen Suunnistusliitto

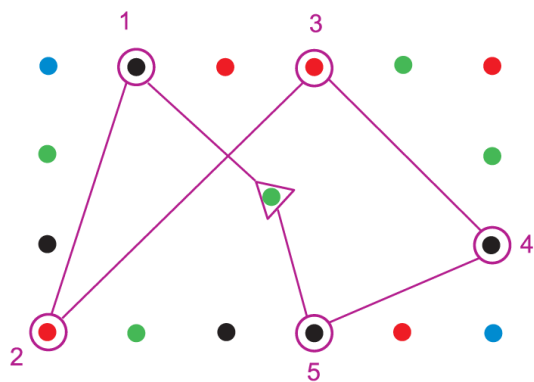
DEMOHARJOITUSTEN MALLIKARTAT



PUJOTTELU



TÖTSÄSUUNNISTUS



ÄMPÄRISUUNNISTUS