

7

10 MIN

RASTINHAKU



HARJOITTEEN TAVOITE

Kehittää rastin ympäristön hahmottamista.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Osallistujat käyvät salin toisessa päässä katsomassa karttapaloihin merkattuja rasteja ja palaavat piirtämään ne toiseen päättyyn kokonaiselle kartalle.

HARJOITTEEN AJOITUS

Rastinhaku sopii mihin osaan harjoitusta tahansa alkuverryttelyn ja venyttelyn jälkeen.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Kaikentasoisille. Harjoitusta voi muuttaa osallistujien tason mukaan.

VÄLINEET

Kartta jokaiselle osallistujalle. Salin toiseen päähän asetetaan kartasta leikattuja eri muotoisia karttapaloja. Kyniä.

VALMISTELU

Hanki kartat. Leikkaa karttapalat salin toiseen päähän. Piirrä yksi rastiympyrä jokaiseen karttapalaan.

TOTEUTUS

Harjoitus toteutetaan yksilöinä. Salin lähtöpäässä on jokaiselle osallistujalle oma kokonainen kartta. Salin toiseen päähän on levitetty karttapaloja, joista jokaiseen on piirretty rastiympyrä. Jokainen käy kerrallaan katsomassa vain yhdellä karttapalalla olevan rastiympyrän. Katsomisen jälkeen osallistuja palaa oman karttansa ääreen salin toiseen päähän ja piirtää rasti kartalleen. Jos ei osaa piirtää yhdellä katsomiskerralla voi juosta katsomaan uuden kerran.

HUOMIOITAVAA

Asettele karttapalat pohjois-eteläsuunnassa samaan suuntaan kuin jokaisen oma kartta on salin toisessa päässä.

Jos samanlaisia kartoja on paljon, voi jokaiselle laittaa oman kasan karttapaloja.



ANNA PALAUTETTA

Keskustelkaa harjoituksen jälkeen jokaisesta karttapalasta ja siitä, mitkä kohteet kartalla olivat sellaisia kohteita, joiden perusteella rastin pystyi paikantamaan omaan karttaan.

HELPOTTAMINEN

Leikkaa karttapalat isoiksi ja siten, että niissä näkyy selkeitä kohteita, esim. peltoja, rakennuksia, teitä tai kartan tekstejä, jolloin pienemmätkin osallistujat kykenevät suoriutumaan harjoituksesta.

Merkitse mallikarttojen rastiympyrät kokonaiseen karttaan, jolloin rastin siirtäminen omaan karttaan on helpompaa, kun tietää missä osassa karttaa rasti sijaitsee.

VAIKEUTTAMINEN

Leikkaa karttapalat pieniksi ja siten, että rasti täytyy etsiä omalta kartalta lähinnä mäkien muotojen perusteella. Todella haastavaksi harjoituksen saat käyttämällä käyräkarttaa jommassakummassa tai kummassakin päässä salia.

Katsottavien karttapalojen ei tarvitse olla suunnattuna pohjois-eteläsuuntaan.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Kartalta helposti havaittavien kohteiden oppiminen (järvet, tiet, koordinaattiviivat, aukot, isot mäet, mäkien muodot jne.).

Rastin piirtäminen omaan karttaan siten, että rastipiste on ympyrän keskipisteessä.

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Toteuta harjoitus viestinä ja kisana, jolloin vauhti tuo lisää vaikeutta harjoitukseen. Viestinä suorittaen harjoituksen saa pysymään vauhdikkaana, jos seuraava viestinviejä saa lähteä heti, kun edellinen tulee piirtämään rastia kartalle.

Lisää liikuntatehtäviä juostavalle matkalle: polvennostojuoksua, kiipeämistä, ylittämistä, kuperkeikkaa jne.

KANNUSTA LIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta tekemään karttatehtäviä myös kotona tai pihalla. Karttatehtävän voi myös tehdä niin, että laittaa huoneen toiseen päähän vanhan kilpailukartan tai harjoituskartan. Huoneen toisessa päässä on valkoinen paperi, johon piirretään yksi rastipiste, rastin ympäristö tai koko rastiväli kerrallaan sen jälkeen, kun on käynyt katsomassa sen huoneen toisessa päässä olevasta kartasta.