

10

59v.

20-30 MIN

KORKEUSKÄYRIIN TUTUSTUMINEN



HARJOITTEEN TAVOITE

Tutustua kartan ruskeisiin korkeuskäyriin maastossa.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Suunnistetaan pienryhmissä rastivälejä, jotka menevät ylä- tai alamäkeen tai rinteeseen suuntaisesti.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa ennen suunnistusta lämmittely leikkien ja liikkuen sekä nilkkajumppa ja venyttely. Mäkisessä maastossa voit toteuttaa leikin rinteessä, jolloin juokseminen erilaisella alustalla kehittää motoriikkaa ja voimaa.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Pienryhmissä toteutettuna harjoitus sopii kaikille. Harjoitus ei sovellu kevään ensimmäisten harjoitusten joukkoon, vaan korkeuskäyrät ymmärtää paremmin syksymmällä, kun kartan käyttäminen on muutoin tutumpaa.

VÄLINEET

Rastiliput, kartat ja kartan suojuukset.

VALMISTELU

Valitse maasto, jossa on hyvä näkyväisyys ja kohtuullisesti korkeuseroja. Suunnittele rastipisteitä, joissa on mahdollista havainnoida maaston muotoja ja miten muodot kuvataan korkeuskäyrillä. Rastipiste voi olla mäen päällä, supassa, notkossa tai nenällä. Rastipisteinä voi myös olla muita maastokohteita, kuten polkujen risteys tai jyrkänne. Rastiväleillä kuljetaan mieluiten suoraan rinnettä alas, suoraan rinnettä ylös tai rinteeseen suuntaisesti.

Tee rata lasten taitotasoon sopivaksi, eli hyödynnä johdattelevia kulku-uria. Jos et voi käyttää johdattelevia kulku-uria, niin suunnittele hyvin lyhyitä, jopa alle 100 metrin rastivälejä.

Vie rastit. Piirrä ja tulosta kartat.

SUUNNISTUS



Suomen Suunnistusliitto

● TOTEUTUS

Havainnollista mahdollisuuksien mukaan korkeuskäyriä ennen maastoon lähtöä esim. hiekkakasan ja paperille piirrettyjen korkeuskäyrien avulla.

Jaa lapset ja ohjaajat sopiviin pienryhmiin. Pyydä ohjaajia tutkimaan korkeuskäyriä yhdessä lasten kanssa maastossa.

Pysähdy rastille ja opasta lapsia miettimään, missä korkeuskäyrät kulkevat maastossa näkyvässä rinteessä. Huomioi lasten rajallinen keskittymiskyky ja erilaisten lasten hahmottamiskyvyn erot.

Kysy lapsilta vuorotellen reitinvalinta seuraavalle rastille. Pyydä lasta johdattamaan ryhmä seuraavalle rastille.

● HUOMIOITAVAA

Kyseessä on tutustuminen, joten lasten ei oleteta oppivan korkeuskäyrien hahmottamista.

● ANNA PALAUTETTA

Kehu yrittämisestä ja keskittymisestä. Huomioi erityisesti, jos lapsi oivaltaa, miten korkeuskäyrät on kuvattu karttaan.

● HELPOTTAMINEN

Kierrä lasten kanssa vain osa radasta.

Käsittele korkeuskäyrä-teemaa vain ensimmäisellä rastilla.

Aseta yhden rastin ympäristöön pitkät näkyvät nauhat maaston karttaan merkittyjen korkeuskäyrien kohdalle.

● VAIKEUTTAMINEN

Suunnittele muutama rastiväli siten, ettei rastivälillä ole muita johdattavia maaston muotoja kuin korkeuskäyrä. Kulje rastiväli lasten kanssa korkeuskäyrää pitkin.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Korkeuskäyrät kuvaavat kartalla maaston korkeuseroja. Ne eivät näy maastossa viivoina.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Voit hyödyntää teemaa erilaisten asioiden tarkasteluun. Suunnittele rastipisteiksi vain neniä tai notkoja, vain jyrkänteitä tai vain mäkiä. Tai suunnittele rastivälit siten, että ne on mahdollista kulkea suon laitaa, ojaa pitkin, pellon reunaa myöten tai mäen juurella. Valitse aihe maaston mukaan.



10 KORKEUSHÄVRIIN TUTUSTUMINEN, kortti 2



KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

Kannusta lapsia etsimään erilaisia teemoja omasta lähimaastostaan tai sopikaa viikolle jokin teema, esim. kivien etsiminen. Jokainen laskee, monellako kivellä ehtii käydä viikon aikana. Samalla kivellä voi käydä monena eri päivänä.

KARTTA

