

# 17

10–12V.

30 MIN

## MATKAN ARVIOINTI



### HARJOITTEEN TAVOITE

Tutustuttaa eri keinoihin arvioida matkaa. Oppia arvioimaan sekä katseella että askelpareilla, miten pitkä matka on 100 metriä.

### HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Suunnistajat juoksevat erilaisiin maastotyypppeihin merkityt 100 metrin matkat ja laskevat joka kerralla askelparit.

### HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa lämmittely, venyttely ja nilkkojen pyörytykset ennen harjoitusta. Voit myös ohjata lyhyen fyysisen harjoitteen ennen matkan arviointiharjoitusta. Matkan arviointiharjoituksen jälkeen voit tarjota vielä lyhyen suunnistusradan. Ohjaa loppuverryttely ja venyttelyt.

### MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii kaiken tasoisille suunnistajille. Varaa nuoremmille enemmän opastajia ja kerro aiheesta hyvin yksinkertaisesti.

### VÄLINEET

Viitoitusnauhaa. Kyltit tai laput aloitus- ja lopetuspisteisiin. Kartta ja kartan suojuus suunnistajille. Kynä ja muistilappu askelparimäärien kirjoittamiseksi.

### VALMISTELU

Valitse maaston osa, jossa on monenlaista kulkukelpoisuutta ja josta löytyy myös korkeuseroja. Valitse juostaviksi 100 metrin pätkiksi: hyväkulkuinen maasto, hitaampi maasto, ylämäki ja alamäki sekä polku tai tie ja merkitse ne viitoituksella. Merkitse kylteillä tai lapuilla mittauspätkien alku- ja loppupisteet.

### TOTEUTUS

Harjoituksen toteutus onnistuu pienelläkin ohjaajamäärällä.

Kerro aluksi motivoivasti matkan arvioimisesta ja matkan mittauksesta sekä sen tärke-

ydestä yhtenä suunnistusta varmistavana keinona. Matkan pituus arvioidaan kartalta silmämääräisesti katsomalla tai mittaamalla se kompassin reunalla. Matka arvioidaan maastossa joko kokemuksen perusteella tai mitaten askelparein. Tässä harjoituksessa harjoitellaan kummankin asian arvioimista ja mittaamista.

Lähetä suunnistajat eri mittauspätkille yksitellen. Keskuspisteelle suunnistaja palaa kävellen tai juosten ja kertoo laskemansa askelparien määrän. Kirjaa lukemat ylös taulukkoon.

Tarvittaessa saman pätkän voi mitata kahteen tai useampaan kertaan askelpareilla. Vertailkaa ja pohtikaa lopuksi erilaisten tekijöiden vaikutusta askelparien määrään.

#### ● HUOMIOITAVAA

Askelparimäärä on jokaisella henkilökohtainen, eikä niitä voi verrata toisten askelparimääriin.

#### ● ANNA PALAUTETTA

Kehota miettimään, missä tilanteissa askelpareja voisi käyttää. Muistuta, että pitää osata mukauttaa askelparimäärää riippuen maaston kulkukelpoisuudesta. Pohtikaa yhdessä, miten paljon askelmäärää on lisättävä tai vähennettävä polulla tai hyvässä maastossa saadusta "peruslukemasta", kun maasto vaihtelee.

#### ● HELPOTTAMINEN

Sijoita jokaisen mittauspätkän loppupisteeseen ohjaaja antamaan palautetta. Lyhennä mitattavat matkat 50 metriin. Vähennä mitattavia maastopätkiä.

#### ● VAIKEUTTAMINEN

Harjoituksen lopuksi osallistujat tekevät oman testin. Jokainen valitsee haluamansa matkan kartalta ja testaa, miten askelparien mittaaminen toimii valitulla matkalla.

#### ● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Matkan arvioiminen ja mittaaminen kartalta. Vastaavan matkan arvioiminen ja mittaaminen maastossa. Oma askelparimäärä ja sen vaihtelut.

#### ● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Viitoita muutamia pätkiä maastoon. Suunnistajat lähtevät lähtöpisteestä yksitellen ja mittaavat 100 metriä omilla askelpareillaan, jonka jälkeen pysähtyvät siihen kohtaan, missä olettavat kulkeneensa 100 metriä lähdestä. Vertailkaa tuloksia ja kerro, missä kohdassa on 100 m lähtöpisteestä.

Toista tehtävää haluamasi määrä. Vaihda mitattavaa matkaa.

Toteuta harjoitus kartalla, jossa on eri mittakaava.

#### ● KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA

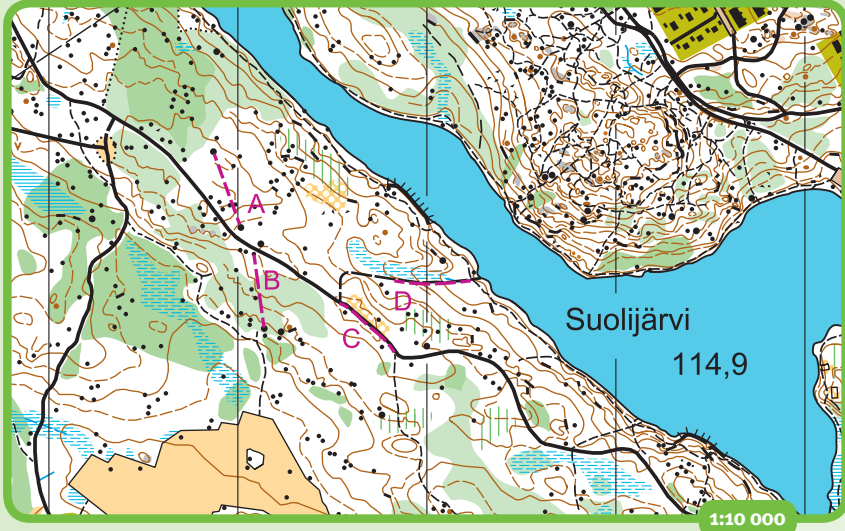
Kannusta mittaamaan askelpareilla erilaisia matkoja kotiympäristössä ja lähimaastossa. Pyydä kertomaan havaintoja seuraavissa harjoituksissa.



# 17 MATKAN ARVIOINTI, kortti 2



KARTTA



SUUNNISTUS

