

26

10–12V.

20–40 MIN

PISTESUUNNISTUS



HARJOITTEEN TAVOITE

Kannustaa suunnistajia kiertämään suunnistusrata itsenäisesti. Harjoitus kehittää myös omien taitojen arviointia. Jos harjoitus toteutetaan helppossa maastossa, saadaan myös vauhtia suunnistukseen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Annetussa ajassa saa kiertää niin monta karttaan piirrettyä rastia kuin ehtii. Jokaisesta rastista saa sen numeron osoittaman pistemäärän.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ohjaa alkulämmittely, venyttelyt ja nilkkajumppa sekä mielellään myös fyysisesti kehittäviä harjoitteita ennen suunnistusosuuden alkua. Ohjaa suunnistusosuuden jälkeen loppuverryttely ja yhteinen venyttely.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii hyvin monen tasoisille suunnistajille. Aloittelevat löytävät itsenäisesti keskuspaikan lähellä olevat helpommat rastit.

VÄLINEET

Rastiliput ja pihtileimasimet maastoon. Kartat, kartan suojuukset ja oma kello jokaiselle osallistujalle sekä leimauskortti, johon on merkitty eri rasteilta saatavat pistemäärät. Mahdollisesti kompassit.

VALMISTELU

Valitse vaihteleva maasto, joka mielellään rajautuu peltoihin, tiehen tai asutukseen. Sijoita rastit ympäri maastoaluetta erilaisiin rastipisteisiin. Kirjoita karttaan jokaisen rastin viereen pistemäärä, jonka rastista saa. Kauempana olevista ja vaikeammista rasteista saa enemmän pisteitä kuin lähimmästä.

TOTEUTUS

Kerro, että harjoituksessa on käytössä sovittu aikamäärä (esim. 15 min tai 30 min) ja että rastin vieressä oleva numero kertoo, montako pistettä rastilla käymisestä saa. Kerro, että kaikkien on tultava maaliin sovittun ajan kuluttua lähdistä. Jokaisesta 15 minuutin ylittävästä minuutista tulee yhden pisteen sakko.



Lähetä suunnistajat maastoon yhteislähdöllä. Anna niiden suunnistajien mennä pareitain, jotka eivät uskalla mennä itsenäisesti.

Kehota laskemaan kertyneet pisteet maaliin tulon jälkeen. Pyydä lopuksi niitä nostamaan kättä, jotka saivat 0–20 pistettä, 20–30 pistettä jne. Kysele, tuntuiko jokin yhden pisteen rasti liian vaikealta tai tuntuiko jokin viiden pisteen rasti liian helpolta.

HUOMIOITAVAA

Anna pidempi aika, jos alue on suurempi ja rastit ovat kauempana. Leimaus on helppo tehdä pihtileimasimella ruutuun, johon on merkitty rastin pistemäärä.

ANNA PALAUTETTA

Voit antaa palautetta esimerkiksi pisteiden kyselyn aikana. Jos joku palaa lähtöpaikalle kesken suunnistuksen “ottamaan vauhtia”, opasta tarvittaessa ja anna vinkkejä, miten löytää seuraavat rastit.

HELPOTTAMINEN

Määrittele lyhyempi aika. Sijoita rastit pihakartalle.

VAIKEUTTAMINEN

Määrittele pidempi aika. Sijoita muutamia vaikeampia rasteja kauemmaksi keskuspaikalta.

TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Harjoituksessa jokainen tekee oman suunnitelman siitä, missä järjestyksessä kiertää rastit. Samalla hän arvioi omia taitojaan: Osaanko hakea tuon 4 pisteen rastin?, Millä keinoin voisin sen löytää?

IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Yhdellä 10 pisteen rastilla voi olla jaossa lisäkartoja, joilla pääsee hieman kauempana olevalle toiselle alueelle, jossa on lisää pistesuunnistuksen rasteja. Näin saadaan harjoitusta porrastettua mielekkäällä tavalla eri tasoille suunnistajille.

Rasteilla voi olla lisätehtäviä tai luontokysymyksiä. Oikeasta vastauksesta saa yhtä monta pistettä kuin rastin hakemisesta.

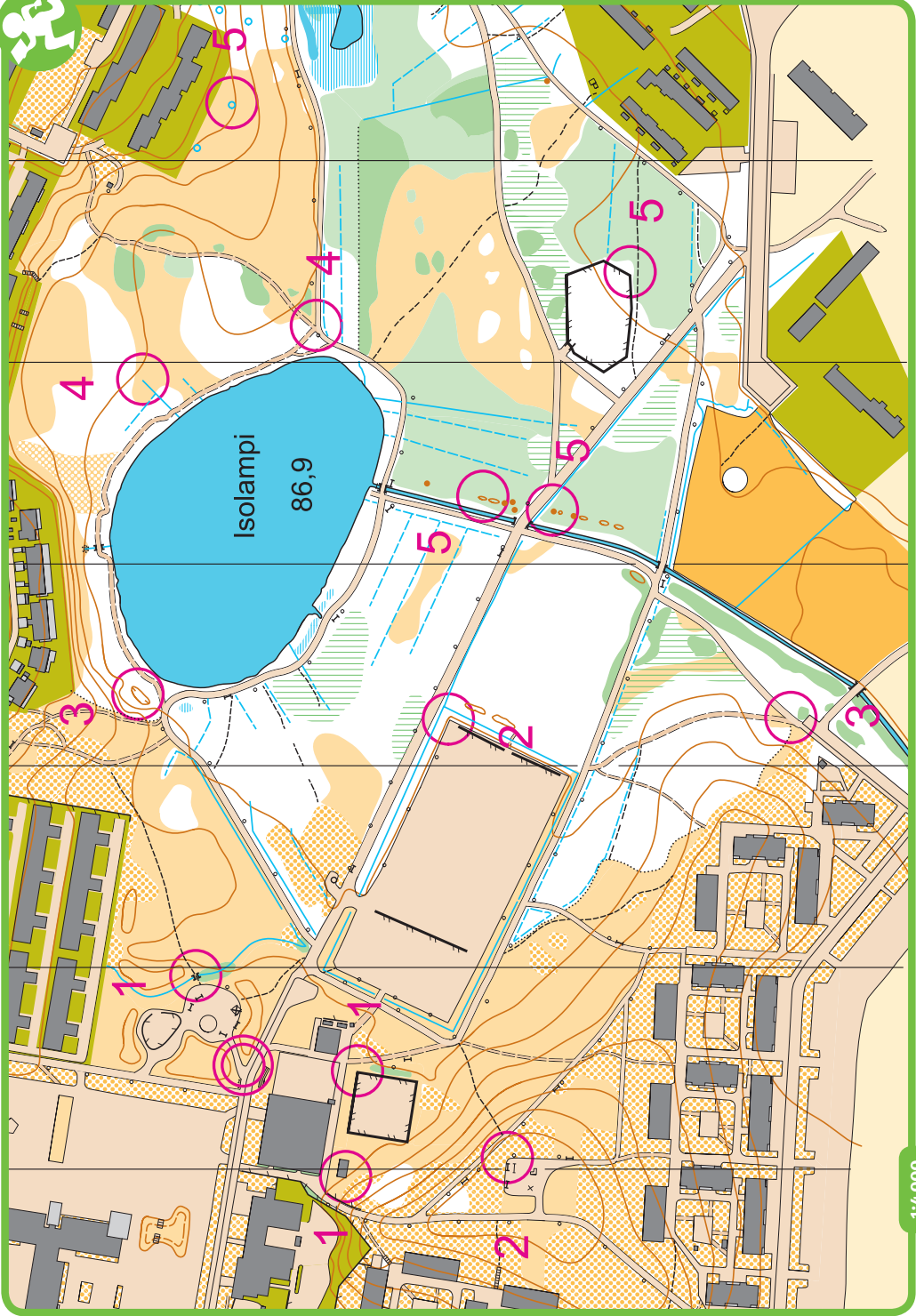


- **KANNUSTA LIIKKUMAAN OMALLA AJALLA**

Kannusta osallistujia tekemään itselleen kotiin oma pisteiden keruujärjestelmä. Pisteiden voi saada esim. 10 minuutin liikkumisesta tai koulumatkasta omin jaloin. Pisteiden tai pisteitä voi myös määritellä itselleen esim. tietyllä kivellä tai jyrkänteellä käymisestä. Pisteitä kerätään yksi päivä kerrallaan. Kysy seuraavalla viikolla, minä päivänä tuli eniten pisteitä ja mistä syystä. Kannusta keräämään paljon pisteitä joka päivä ja viikko.

- **KARTTA**

Esimerkki pistesuunnistuskartasta ja rastien pisteytyksestä löytyy kortin kääntöpuolelta.



1:4 000