

3

9v.

25-40 MIN

RASTIREITTISUUNNISTUS



HARJOITTEEN TAVOITTEET

Rastireittisuunnistuksen periaatteeseen tutustuminen, luonnossa kulkeminen, karttaan ja karttamerkkeihin tutustuminen, kartan suuntaaminen ja peukalo paikoilleen.

HARJOITTEEN KUVAUS LYHYESTI

Lapset kulkevat yhdessä aikuisten/ohjaajien kanssa pienryhmissä rastireittiradan. Matkan varrella tutustutaan radan periaatteeseen: saa tehdä oman reitinvalinnan rastilta toiselle valitsemaansa kulku-uraa myöten ja myös viitoitusta voi seurata.

HARJOITTEEN AJOITUS

Ennen radalle lähtöä lämmitellään leikkien tai lämmittelyharjoittein. Radan kiertämisen jälkeen kerrataan suunnistusradalla opittuja asioita ja venytellään.

MINKÄ TASOISILLE HARRASTAJILLE HARJOITUS SOPII?

Harjoitus sopii pienryhmissä toteutettuna aloittelijoille. Jos harjoitus toteutetaan kesällä, kun on jo suunnistettu useita kertoja, voivat halukkaat lapset suunnistaa itsenäisesti koko radan tai radan loppuosan, jos ensin on kuljettu pienryhmissä. Jos lapset suunnistavat itsenäisesti, voit sijoittaa ohjaajia maastoon sellaisiin kohtiin, joissa lasten kulkemista on tarpeellista seurata tai lapsia voi opastaa tarvittaessa.

VÄLINEET

Yhtenäinen viitoitusnauha maastoon (viitoituksen pituus 1,5–2 km) ja rastiliput. Kartat, joihin on piirretty viitoitettu reitti sekä rastit. Kartan suojukset.

VALMISTELU

Valitse maasto, jossa on selkeitä kulku-uria ja rastipisteitä, hyvä näkyväisyys ja hyvä kulkukelpoisuus.

Tutustu maastoon ennen radan suunnittelua. Suunnittele rastireittirata "Suunnistusratoja lapsille"-oppaan ohjeiden mukaan. Tee selkeitä reitinvalintoja. Vältä monimutkaisia



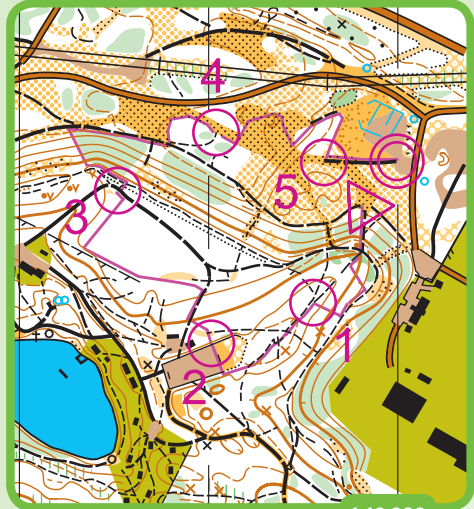
koukeroita ja pitkää rataa.

Vie viitoitus ja rastit maastoon tai sovi, että joku muu tekee radan. Piirrä ja tulosta kartat.



TOTEUTUS

- 1) Kerro harjoituksesta osallistujille: "Kulje kartan avulla rastilta toiselle. Voit käyttää viitoitettua reittiä tai voit tehdä oman reitinvalinnan rastilta toiselle. Vertaile matkalla karttaa ja maastoa ja opetelkaa yhdessä lisää karttamerkkejä. Suuntaa kartta maaston mukaan." Huom: harjoituksen teeman selittäminen voi tapahtua myös pienryhmissä, siis kohdan 2 jälkeen.
- 2) Jaa osallistujat ja ohjaajat sopiviin pienryhmiin. Ryhmät voivat lähteä maastoon, kun ovat tutustuneet karttaan ja rataan sekä valinneet reitin ensimmäiselle rastille.
- 3) Pienryhmän ohjaaja varmistaa, että jokaiselle rastivälille tehdään hyvä suunnitelma ja että lähdetään kulkemaan suunniteltua reittiä. Hän myös opastaa lapsia suuntaamaan kartan oikein ja pitämään karttaa sopivasti taiteltuna vasemmassa kädessä siten, että peukalon kärki ylettyy kartalla oman olinpaikan kohdalle.
- 4) Pienryhmän ohjaaja pysäyttää ryhmän ajoittain tutkimaan karttaa ja maastoa, jotta opitaan lisää karttamerkkejä. Välillä on hyvä kannustaa juoksemaan vauhdilla, ettei koko rataa kuljeta hitaasti kävellen.
- 5) Ohjaaja kysyy rastilla vuorotellen yhdeltä tai useammalta lapsista, minkä reitin hän valitsee seuraavalle rastille. Sovitaan, kuka lapsista kulkee ensimmäisenä ja johdattaa ryhmää.
- 6) Jos lapset eivät jaksu suunnistaa koko matkaa, on hyvä juosta jokunen rastiväli vauhdilla, ja ohjaaja huolehtii oikean reitin valitsemisesta.



HUOMIOITAVAA

Lapsi ei jaksu keskittyä yhtä moneen asiaan, kuin mitä aikuinen kartalta ja maastosta havaitsee, joten ohjaajan tehtävä on valita, mihin asioihin huomio kohdistetaan. Osa radasta on hyvä juosta vauhdilla.

ANNA PALAUTETTA

Opasta pienryhmien ohjaajia antamaan palautetta lapsille. Lasta voi kehua hyvästä reitinvalinnasta, kartan ja maaston vertaamisesta ja maastokohteen havaitsemisesta. Rastivälän jälkeen pohditaan yhdessä lasten kanssa, oliko reitinvalinta onnistunut: Osattiinko kulkea sitä reittiä, mitä oli suunniteltu, oliko reitti paras? >>



3

RASTIREITTISUUNNISTUS, kortti 2



● HELPOTTAMINEN

Lyhennetään rataa tai käydään vain osalla rasteista.

● VAIKEUTTAMINEN

Anna lapselle mahdollisuus kulkea itsenäisesti yksi tai useampi rastiväli. Kysy lapselta reitinvalinta ja pyydä häntä näyttämään lähtösuunta maastossa ennen kuin hän lähtee liikkeelle. Sopikaa tapaamisesta seuraavalla rastilla.

Anna mahdollisuus suunnistaa rata itsenäisesti, jos siihen on halua. Varmista, miten seuraat tai vastaanotat itsenäisesti suunnistavat lapset. Jos harjoitus on kevään ensimmäinen, älä tarjoa itsenäisen suunnistuksen mahdollisuutta.

● TIETOISUUS JA KÄSITTEET

Rastireittiradan periaate. Reitinvalinnan periaatteet: lapsi tutkii kartalta, mitä reittiä pitkin hän osaa kulkea seuraavalle rastille. Jos hyviä vaihtoehtoja on useampia, opasta valitsemaan lyhyempi reitti.

Karttamerkkien oppiminen.

● IDEAT JATKOKEHITTELYYN

Rastireittirata voi olla harjoituksena useamminkin. Suunnistustehtävää voi varioida esimerkiksi seuraavasti:

- Valitse erityyppinen maasto.
- Tarjoa radalla erilaisia johdattelevia kulku-uria reitinvalintavaihtoehtoiksi, esim. kasvillisuusraja, pellon reuna tai suon laita. Muista, että reitinvalintavaihtoehtojen tulee aina olla selkeitä ja lyhyitä.
- Tarjoa lapsille vähitellen mahdollisuuksia kulkea pareittain tai itsenäisesti ilman, että ohjaaja on koko ajan mukana. Huom: lapsella tulee olla oma halu itsenäiseen suunnistamiseen.