

Liikuntatuokion suunnitelma

6-8-vuotiaat, kenttä ja piha, 1 osio (0 min)

**NUORI
SUOMI**
ILOA LIIKKEELLE
VEDOKAUS KESKO

Viuhkasuunnistus pihassa

Haetaan rasteja pihapiiristä.

Toimintamuoto: Liikuntaradat ja tehtävät

Kesto väh: 15 min

Liikuntataidot: Juokseminen

Välineet: Karttoja alueesta, rastilippuja tms. merkkejä rasteiksi, nimilista osallistujista, jossa on taulukko eri rastipisteille



Eteneminen:

Viedään rasteja eri puolille pihapiiriä sopiviin kohteisiin. Rastien tulee olla kohteissa, jotka on merkitty karttaan, esim. kentän tai rakennuksen kulmassa tai telineessä. Osa rasteista voi näkyä keskuspisteelle, jossa kartat ja ohjaaja ovat. Piirretään rastit karttoihin siten, että jokaisessa kartassa on kolmio keskuspaikan kohdalla ja vain yksi rasti (ympyrällä merkittynä) per kartta. Eri rasteja sisältävät kartat merkitään kirjaimin A, B, C jne. Karttoja on vähintään yhtä monta kuin eri rasteja. Jos osallistujia on enemmän kuin rasteja, niin samanlaisia karttoja piirretään useampia siten, että on vähintään yksi kartta per osallistuja. Harjoite sujuu jouhevammin, jos karttoja on hieman ylimääräisiä.

Kaikki voivat lähteä yhtä aikaa. Jos joku on arka, niin hän hakee ensimmäiset rastit parin kanssa. Jokainen käy omalla rastillaan ja palaa keskuspisteelle, josta hän saa uuden erilaisen kartan. Harjoitetta jatketaan, kunnes kaikki ovat käyneet kaikilla rasteilla.

Huomioitavaa:

- rastilippuja ei piiloteta, vaan en näkyvät selkeästi, kun lapsi tulee rastipistelle
- voidaan katkaista harjoite yksilöllisesti eri osallistujien taitojen ja mielenkiinnon mukaan
- kannustetaan yrittämään
- annetaan palautetta aina, kun osallistuja tulee vaihtamaan karttaa
- ohjataan kyselemällä, jos osallistuja ei ole ihan varma, mihin suuntaan hänen pitäisi lähteä rastille

Helpottaminen:

- opastetaan kartan ja maaston vertailussa

Vaikeuttaminen:

- suunnitellaan rastit vaativuustasoltaan erilaisiksi, jolloin voidaan antaa enemmän haastetta niille, jota ovat innostuneempia

Tietoisuus ja käsitteet:

Lapsi tietää kartan suuntaamisen ja osaa lukea karttaa.

Vaihtoehtoiset toimintaympäristöt:

Maasto ja luonto, lumi ja jää

Soveltaminen:

Maastosta riippuen avoin apuvälineen käyttäjälle. Suunnitteluvaiheessa huomioidaan, että myös helppokulkuisessa maastossa oleville rasteille on tarvetta. Vaihtoehtoisesti voidaan rastien hakemiset toteuttaa paritehtävinä, jolloin apuvälineen käyttäjä saa tarvittaessa työntö-/tasapainoiluapua.

Kiirettä ei ole, tarkkuus - ei löydettyjen rastien määrä - on se oleellinen asia.

Näkövammaisen voi suunnistaa parin kanssa tai näkövammaisille suunnattua omaa karttaa käyttäen, mikäli sellainen on saatavilla. Tietyille rasteille voidaan myös suunnistaa maastoon merkattuja naruja pitkin. Myös äänilähteen käyttöä etenkin helppossa maastossa voi kokeilla.

(c) Nuori Suomi ry