

ÕPETAJATE JA TREENERITE KOOLITUS

ORIENTEERUMINE



Toetab Euroopa Liit



RAK
Eesti Riiklik Arengukava



ESF



INNOVE
Elukeseva Oppe Arendamise Sihtasutus



EESTI
ORIENTEERUMISLIIT



EESTI OLÜMPIAKOMITEE

Haridus- ja Teadusministeerium



Spordikoolituse
ja -Teabe Sihtasutus

TARTU ÜLIKOOL



TALLINNA ÜLIKOOL

ÕPETAJATE JA TREENERITE KOOLITUS

ORIENTEERUMINE

I-III tase

2011

Käesolev õpik on valminud ja välja antud Eesti Olümpiakomitee projekti "Kehalise kasvatusõpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides" osana.

Projekti rahastavad Euroopa Sotsiaalfond ja Eesti Vabariigi Haridus- ja Teadusministeerium riikliku arengukava meetme "Õppijakeskse ja uuendusmeelse kutsehariduse arendamine ning elukestva õppe võimaluste laiendamine" raames.

Projekti viib läbi Eesti Olümpiakomitee. Projekti partnerid on Tallinna Ülikool, Tartu Ülikool ning Spordikoolituse ja -teabe Sihtasutus.

Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Orienteerumisliidu väljaanne. Õpik on vastavuses Eesti Orienteerumisliidu ja Eesti Olümpiakomitee poolt kinnitatud õppekavadega. Õpik on piiranguteta kasutamiseks spordiala õpetajate ja treenerite koolitustel.

Projektijuhtimine: SISU Idrottsböcker, OÜ Orav Rattas

Tekst: Anita Wehlin, Sixten Sild

Tõlge rootsi keelest: Markus Puusepp, Sixten Sild

Projektigrupp Rootsis: Martina Arkåsen, Lotta Stigsdotter, Lena Sundqvist, Lotta Yttergren

Projektigrupp Eestis: Sixten Sild, Markus Puusepp, Külli Leola, Paul Poopuu

Parandused 2011: Gunilla Lärfars, Lena Sundqvist, Carl-Johan Thorell, Lotta Yttergren

Küljendus: Irons Design, Külli Leola

Illustratsioonid: Tobias Flygar, Külli Leola

Kaanefotod: Andy Karjus, Külli Leola, Võrumaa Spordiliit

Fotod: Külli Leola, Andy Karjus, Võrumaa Spordiliit, Lotta Stigsdotter, Henrik Ericson

Kaartide töötlus: Michael Wehlin, Lauri Sild

Copyright SISU Idrottsböcker, Eesti Orienteerumisliit

Käesolev teos on autoriõiguse objekt

Originaali kirjastaja kontaktandmed

SISU Idrottsböcker

Idrottens Hus, 11473 Stockholm

Asukoha aadress: Fiskartorpsvägen 15A

Tel: +46 8 699 60 00 Faks: +46 8 699 62 26

E-post: info@sisuidrottsböcker.se

Tellimine

Postiaadress

Eesti Orienteerumisliit

Regati 1, 11911 Tallinn

Asukoha aadress

Kalevi 9 b, 72213 Türi, Järvamaa

E-post: eol@orienteerumine.ee

SISU Idrottsböcker ja Rootsi Orienteerumisliit koostöös Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Orienteerumisliiduga

Rootsi juhtiv spordialaste trükiste kirjastus SISU Idrottsböcker on pikaajalises koostöös Rootsi Orienteerumisliiduga (Svenska Orienteringsförbundet) loonud arvukalt uusi, väärtuslikke ja huvitavaid koolitusmaterjale noortejuhtidele, treeneritele, õpetajatele ja orienteerujatele.

Orienteerumise ning teistegi spordialade harrastajate seas leidub hulgaliselt suurte kogemuste ja kompetentsiga inimesi. Otse loomulikult oleme sellest teadlikud ning püüame need teadmised kõigile asjahuvilistele kättesaadavaks teha.

SISU Idrottsböckeri ülesandeks on koos Rootsi Orienteerumisliiduga koguda, vääridada ja levitada teadmisi ja kogemusi, et olla väärtuslikuks allikaks treeneritele, ala harrastajatele, teadlastele jpt, kes soovivad jõuda suurema hulga inimesteni ja tekitada neis entusiasmi. Raamatud ja muud meie koostöös loodud materjalid loovad eelduse orienteerumise arendamiseks.

SISU Idrottsböckeri juurde kuulub ka spordiraamatute klubi, Idrottens Bokklubb, mis on mõeldud neile, kes usuvad pidevasse enesetäiendamisse ja elukestvasse õppesse. Loe lisa www.idrottsbokhandeln.se.

Käesolev eestikeelne versioon originaalväljaandest "Orientera i skolan - gör det enkelt, roligt och pedagogiskt" on saanud teoks Eesti Olümpiakomitee projekti "Kehalise kasvatus õpetajate ja treenerite täiendkoolituse süsteemi arendamine ülikoolides" raames. Projekti rahastajaks oli Euroopa Liidu Euroopa Sotsiaalfond.



Sisukord

Orienteerumine – oskus kogu eluks!	7
Orienteerumine üldhariduse riiklikus õppekavas	8
Mis on Eesti Orienteerumislüü?	9
Mis on orienteerumine?	10
Kaart	11
Orienteerumistehnika omandamine	12
Koolitustrepp	13
Erinevatele vanuseklassidele sobilikud tasemed	13
Pedagoogilised nõuanded	14
Praktilised näpunäited	16
Orienteerumisharjutusteks ja -võistlusteks sobilikud materjalid	19
Elektrooniline märkesüsteem	20
Harjutused. Roheline tase	21
Harjutused. Valge tase	39
Harjutused. Kollane tase	51
Metsaga kohanemise harjutused ja mängud	66
Roheline tase	67
Valge tase	71
Kollane tase	76
Õuesõppe päevad	84
Lisalugemist	89

Orienteerumine - oskus kogu eluks

Oskus leida teed ning teada oma asukohta erinevas keskkonnas on midagi sellist, mis annab nii lastele kui täiskasvanutele kindlustunde ja tõstab nende enesehinnangut. Kogemus olla tundmatus keskkonnas ja seal edukalt hakkama saada, on üksikisiku jaoks fantastiline ja eneseusku tugevdav. Orienteerumiskuste treenimine on elulise tähtsusega, ning seda rõhutatakse ka põhikooli ja gümnaasiumi riiklikus õppekavas.

Orienteerumissport annab selliseid eluks vajalikke teadmisi ning lisaks ka põlvkondadeülese ühtekuuluvustunde kõigiga, kes harrastavad metsades ja maastikel liikumist.

Eesti Orienteerumislüüti pöördub selle raamatuga Sinu poole, kes Sa soovid lastele ja noortele neid teadmisi edasi anda, olgu see siis koolis, töökohal või klubis.

Esmajärjekorras on käesolev raamat suunatud koolidele. See on üles ehitatud viisil, mis annab õpetajale/pedagoogile parema arusaamise ning oskuse, kuidas ja millal orienteerumisõpet läbi viia. Samuti kasvatab see raamat arusaamist ning teadmisi orienteerumistreeningu mõjust laste ja noorte kehalisele, sensomotoorsele, intellektuaalsele ja psühhosotsiaalsele arengule.

Raamat põhineb õppekava eesmärkidel ja suunistel, samuti orienteerumise pedagoogilisel koolitustrepil – st astmestikul, milles orienteerumistehnika samme kirjeldatakse rõhutatult pedagoogilisel viisil.

Samm-sammult treenimine on tähtis. Alusta millegi konkreetsega, näiteks lihtsa kaardi abil klassiruumis või koolihoovis orienteerumisega. Hiljem, kui õpilased on küpsemad ning suudavad mõelda abstraktsemalt, suudavad nad õppida orienteerumist ja oma liikumistee valimist ka tundmatul maastikul ning juba detailsema kaardi ja kompassi abil.

Lõpp-eesmärgiks on anda põhikooli ja gümnaasiumi noortele oskus kasutada kaarti ja kompassi ning nende abil tundmatus keskkonnas orienteeruda. Sellisteks keskkondadeks võivad olla nii ostukeskuse erinevaid tasandeid kujutavad skeemid, linnaplaanid kui ka topograafilised kaardid (nt Eesti põhikaart).

Iga inimese aju on sama ainulaadne kui sõrmejälgi, ning igal indiviidil õpib erineval viisil. Sellest teooriast lähtuvalt peab toimuma ka orienteerumise õpetamine koolides.

- Kuidas iga konkreetne õpilane teadmisi omandab ning milliseid meetodeid peaksime kasutama, et rahuldada kõigi nende ainulaadsete omandamisviiside vajadusi?

Laias laastus on vaja luua ulatuslikud variatsioonid keskkonna-alastes, emotsionaalsetes, sotsioloogilistes, füsioloogilistes, ja psühholoogilistes tegurites, et saavutada igasuguse õpetamise üldine eesmärk: et igal õpilasel oleks võimalus avastada ja arendada oma annet, õppida oma tugevaid külgi kasutades ning treenida järk-järgult oma nõrku külgi.



Õppimiseks kogu keha sa vajad.
Silmad sul näevad ja kõrv püüab kajad,
käed on sul parimad puudutajad,
nahk tunneb märga, kui vette sa sajad,
õppimiseks kogu keha sa vajad.
Pea teab kuis mõelda, vaid aega ta vajab,
on jalgadel tarkust, et läbida rajad,
selg oskab kanda kõik pambud ja pajad,
õppimiseks kogu keha sa vajad.
Kui maailma tundmise juurde teed endal rajad,
siis sõnad on kasinad selgitajad
et saada täit tuge maailma najalt,
õppimiseks kogu keha sa vajad.

*Rootsikeelse originaali autor teadmata,
eestikeelse versiooni autor – Contra.*

Orienteerumine üldhariduse riiklikus õppekavas

Kehaline tegevus ja tervislikud eluviisid on inimese heaolu alus. Lapsepõlves kogetud positiivsed emotsioonid liikumisest ja vabas õhus tegutsemisest määravad suuresti ära meie kehalise aktiivsuse täiskasvanueas. Teadmised ja oskused spordi ja tervise valdkonnas on suur ressurss nii üksikindiviidile, kui ka kogu ühiskonnale.

Eesti koolide õppekavas osundatakse spordi- ja terviseõpetuse osas vajadusele õpetada seda kogu koolikursuse ajal, ning seda käsitletakse kõigi kooliastmete õppekavades. Uue õppekava oluliseks osaks on kaardilugemis- ja orienteerumiskuste õpetamine. Eesti põhikoolide ja gümnaasiumide õpilastel on õigus saada heatasemelist orienteerumiskoolitust. Kõigile õpilastele tuleb pakkuda niipalju teadmisi ja oskusi kaardilugemise ning orienteerumisevõtete kasutamise valdkonnast, et nende orienteerumiskust võimaldaks neil tulevasel elul tunda end kindlana erinevaid kaarte või plaane kasutades ja tegeleda orienteerumisega tervisespordi- ja liikumisharrastusena.



Mis on Eesti Orienteerumisliit?

Eesti Orienteerumisliit (EOL) on 38 liikmesklubi ühendav orienteerumisspordi katusorganisatsioon. EOLi liikmesklubides on kokku ca 2000 liiget. Vähemalt ühe orienteerumisstardi teevad Eestis igal aastal enam kui 5000 inimest.

EOLi missioon

EOL on avalikes huvides ja heategevuslikel eesmärkidel tegutsev orienteerumisspordi erinevaid alasid (orienteerumisjooks, suusaorienteerumine, rattaorienteerumine, teerajaorienteerumine ja rogain) ühendav vabatahtlik mittetulunduslik liit.

EOL koordineerib kogu orienteerumisspordialast tegevust Eesti Vabariigis ja on Eesti orienteerumisspordi kõrgeimaks esindusorganiks Eesti Vabariigis ning Rahvusvahelises Orienteerumisföderatsioonis (IOF).

EOL toetab orienteerumisklubisid, et nad saaksid korraldada heal tasemel võistlusi, noortetegevust ja rahvaspordiüritusi.

EOL tegutseb orienteerujate huvides ja loob eeldusi orienteerumisharrastuse kasvule ning hoolitseb sise- ja väliskommunikatsiooni eest.

EOL loob eeldusi Eesti orienteerumiskoondiste kordaminekutele.

EOL arendab orienteerumist, arvestades orienteerujate ja klubide vajadusi ning tegevuskeskkonna muudatusi.

EOLi visioon

Orienteerumissport on võistlus- ja tervisespordiala, mis pakub harrastajatele elamusi ja väljakutseid. Kogu orienteerumisalane tegevus on heal tasemel ja sobib igas vanuses inimestele.

EOLi kodulehelt www.orienteerumine.ee leiab lähemat informatsiooni EOLi ajaloo, tegevusvaldkondade, võistluste, orienteerumispäevakute ja palju muu kohta.

Orienteerumisklubid

Üheks võimalikuks koostööpartneriks orienteerumistegevuse ning õuesõppe- ja spordipäevade läbiviimisel on kohalikud orienteerumisklubid. Klubides on inimesed, kes suudavad aidata kaartide, radade ja harjutuste ettevalmistamisel ning oskavad pakkuda muud asjakohast abi.

Peeaaegu kõigis maakondades korraldavad klubid orienteerumispäevakuid, millest osa võtma on oodatud igas vanuses ja erineva treenitusega huvilised. Päevakutel on algajatel hea võimalus saada nõuandeid ja juhiseid kogenud orienteerujatelt.

Täpsema info orienteerumispäevakute kohta leiab Eesti Orienteerumisliidu orienteerumispäevakute leheküljelt www.orienteerumine.ee/paevak ning päevakuid korraldatavalt EOLi orienteerumisklubidelt (vt www.orienteerumine.ee/klubid).

Kontaktinfo

Eesti Orienteerumisliit
Regati 1, 11911 Tallinn
eol@orienteerumine.ee
www.orienteerumine.ee
Telefon/faks: +372 639 8681

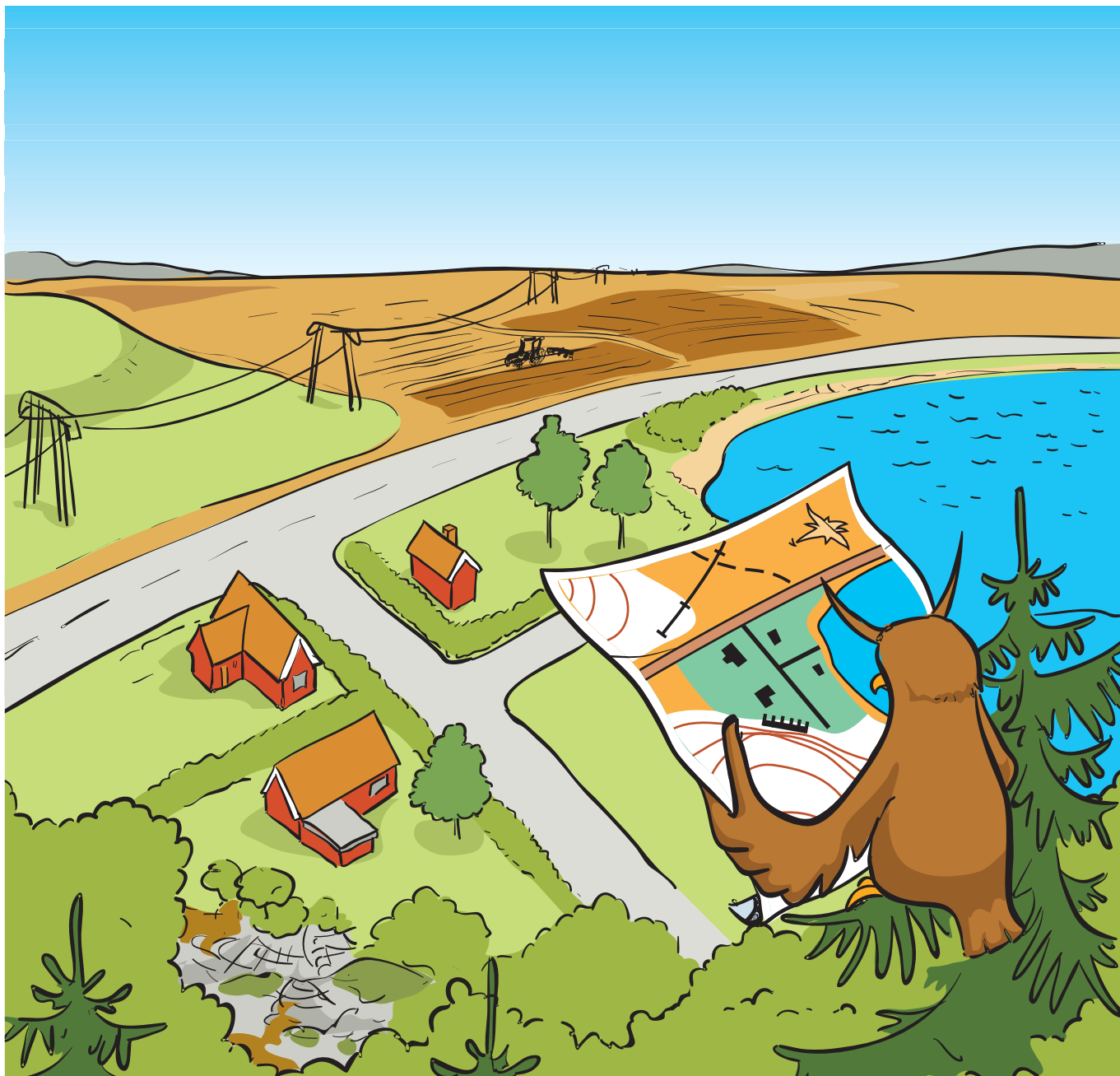


EESTI
ORIENTEERUMISLIIT

toetajad



Mis on orienteerumine?



Sõna *orienteerumine* pärineb terminist "liikuma itta" (ida ld *oriens*) ja võeti esimest korda kasutusele 1886. aastal tähenduses "läbima tundmatut maastikku kaardi ja kompassi abil".

Orienteerumine kasvas välja Rootsis sõjaväe kaardiga navigeerimise õppustest ja kandus üle ka tsiviilisikute harrastuseks. Maailma esimene lahtine orienteerumisvõistlus peeti 1897. a Norras.

Orienteerumisostkust läheb meil vaja igapäevastes toimetustes ja tööülesannete täitmisel, looduses liikudes ning ka reisides.

Orienteeruda saame erinevates tingimustes, näiteks looduses matkates, jalgratta või autoga maanteedel sõites, kanuu või paadiga merel olles.

Kaardilugemise oskuseks on aga ka näiteks jooniste järgi legoklotside kokkupanek, projekti järgi maja ehitamine või tehniliste skeemide järgi elektrijuhtmete vedamine – kõik need joonised on omamoodi kaardid.

Kaart

Mõtlemise olukorrale, kus sa oled sattunud kõrge mäe või vaatetorni otsa ja vaatad sealt enda ees laiuvat maastikku. Ült vaadates paistab tegelikkus väiksemana ning mõõtkava pole enam 1:1, vaid sinu poolt nähtav pilt on juba vähendatud. Täpselt niimoodi töötab ka kaart. Kaart on tegelikkuse vähendatud ja lihtsustatud kujutis ülevalt vaadates. Kui palju kaarti tegelikkusega võrreldes on vähendatud, näeb igal kaardil leiduvalt mõõtkavalt, mis võib olla märgitud nii numbrite kui sõnadega.

Tegelikkuses leidub väga palju erinevat tüüpi kaarte, kus kasutatakse erinevaid leppemärke ja värve. Siiski lähtuvad kõik need kaardid samast põhimõttest – olla tegelikkuse vähendatud ja lihtsustatud kujutis ülevalt vaadatuna.

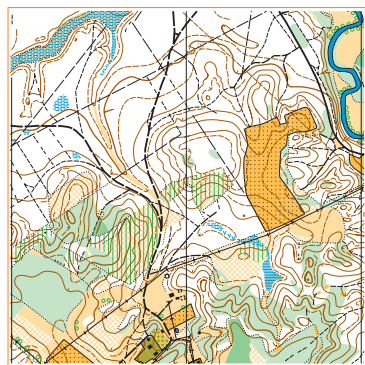
Tänapäevaste orienteerumiskaartide eesmärgiks on maastiku edasiandmine nii hästi, et isegi võrrastel oleks seal orienteerumine lihtne. Nüüdsel ajal joonistatakse kõik orienteerumise eesmärgil valmistatud kaardid üle maailma ühesuguste leppemärkidega, kasutades spetsiaalseid arvutiprogramme ning välitöödel suurema täpsuse saavutamiseks üha sagedamini GPS seadmeid. Seetõttu on tänapäevaste orienteerumiskaartide tase ühtlane ja aina paranev kogu maailmas.

Kaart peab olema täpne

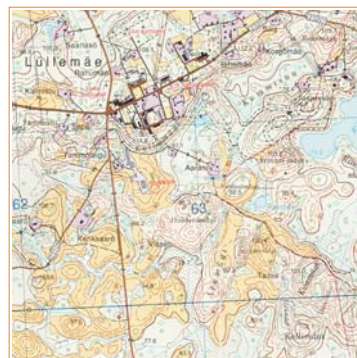
Kaart on kui kiiresti riknev kaup, mida peab pidevalt kaasajastama. Tänapäevaste tehnoloogiliste võimaluste juures on kaartide tootmise protsess ning kaasajastamine varasemaga võrreldes palju lihtsam, võimaldades kaarti kiiremini uuendada.

Kaasaegsete ja täpsete kaartide kasutamine koolis on väga oluline. Õpetades kaarditeadmisi vanade ja tegelikkusega enam mitteklaappivate kaartide abil, soodustame õpilastes ebakindluse teket ja raskendame sellega kaardilugemisoskuste omandamist.

Enamik kaarte: orienteerumiskaardid, linnade kaardid, Eesti põhikaart, Kaitsejõudude kaart jpt on autorikaitse objektid ning nende paljundamine ilma autoriõiguste omaniku loata on keelatud.



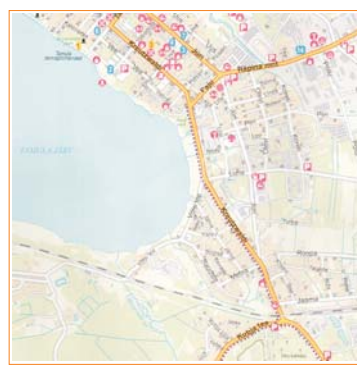
Orienteerumiskaart mõõtkavas 1 : 15 000



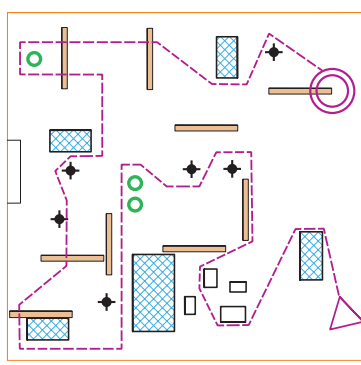
Eesti põhikaart mõõtkavas 1 : 20 000



Kaart mõõtkavas 1 : 50 000



Linnakaart



Lihtne spordisaali kaart

Koostöö orienteerumisklubidega

Orienteerumisklubid toodavad oma vajaduste tarbeks orienteerumiskaarte ning omavad seega ka nende autoriõigusi. Koolikaartide puhul pole üldist kokkulepet, mis annaks õiguse nende tasuta kopeerimiseks, mistõttu tuleb enne kaardi paljundamist alati autoriõiguste omanikult (enamasti orienteerumisklubi) luba küsida.

Kooli ja klubi hea koostöö korral on koolil alati ligipääs olemasolevatele kaartidele ning võimalus küsida abi kaartide trükiks ja radade ettevalmistamiseks. Klubi kasu – see on oma spordiala pedagoogiline ja lõbus esitus koolis, ning seetõttu ollakse koolikaartide joonistamise ja koolide abistamise suhtes pea alati positiivselt meelestatud. Kui soovid ülevaadet, milliseid orienteerumiskaarte sinu kooli ümbruses leidub, siis võid neid otsida Eesti Orienteerumisliidu kaartide andmebaasist www.orienteerumine.ee/kaart/kaardid, kus on andmed kõikide Eestis välja antud orienteerumiskaartide kohta.

Arvutiprogrammidega, mida Eesti klubid kaartide joonistamiseks kasutavad, saab kerge vaevaga planeerida ja vormistada ka orienteerumisradu koos nende juurde kuuluvate kontrollpunktide täpsete asukohakirjeldustega ehk legenditega. Koolidel tasub nende tegevuste osas paluda abi orienteerumisklubidelt, mille liikmetest asjatundjad vormistavad kaardi vajalikud mõõtkavas ning sobivaimal paberiformaadil. Õppetöös kasutamiseks sobib kõige paremini A5-formaadis kaart. Kooli enda poolt valmistatud kaarte, näiteks spordisaali või klassiruumi kaart, võib kool vabalt ise vastavalt soovile valmistada ja vormistada.

Orienteerumistehnika omandamine

Orienteerumistehnika õpetamisel kasutatakse nn koolitustreppi ehk astmestikku, millel on kuus erinevat taset.

See koolitustrepp on pedagoogiline abivahend, mis on välja töötatud toetamiseks nii juhendajat kui ka õppijat. Erinevad orienteerumistehnilised momendid on seatud astmestikule teatud pedagoogilises järjestuses, kus kõigepealt tulevad põhjapanevad ja konkreetsed momendid ning edasi kasvab raskusaste aste-astmelt.

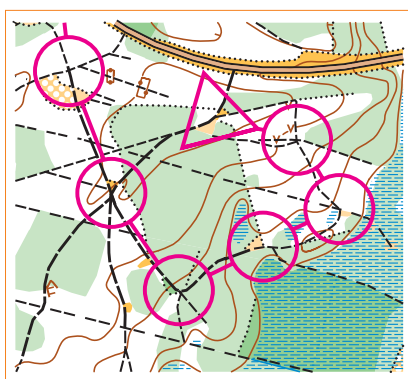
Käesolev raamat annab pedagoogilisi ja metoodilisi nõuandeid koolitustrepi kolme esimese taseme kohta, mida tähistatakse värvidega roheline, valge ja kollane. Samuti antakse põhjalikum selgitus, mida nende tasemete orienteerumistehnilised koolitussammud sisaldavad. Käesolevas raamatus esitatud koolitustrepp on kohandatud koolidele ja erineb mõnevõrra orienteerumisspordis kasutatavast.

Õppimine toimub samm-sammult

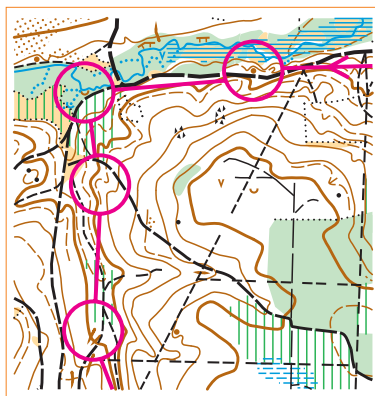
Orienteerumise õpetamisel soovitame järgida koolitustrepi astmeid.

Nooremas koolieas peaks õpetamine toimuma peamiselt rohelisel tasemel. Noorematele lastele soovitame metsaga tutvumiseks ja harjumiseks harjutusi, mis tekitavad neis meeldivaid emotsioone seoses looduses viibimisega ning aitavad säilitada ja arendada motoorseid oskusi. Selleks on välistingimused igati suurepärased. Rõõm loodusest liikumisest peaks olema deviis kõigile, kes töötavad lastega.

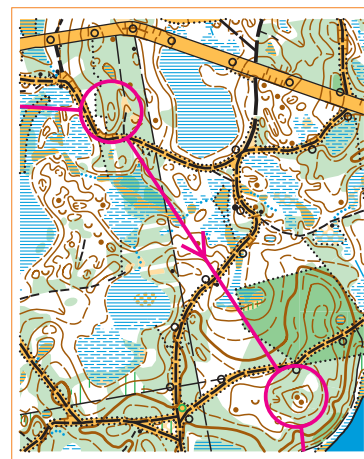
Sinul kui pedagoogil peab olema huvi ja poolehoid õuesõppe suhtes, kuna orienteerumise õppimine toimub peamiselt just seal. Meie kogemus näitab, et koolitustrepi järgi läbiviidav õppeprotsess on seda kiirem, mida vanemaid õpilasi sa juhendad ja trennid. Loomulikult on iga indiviidi motivatsioon orienteerumistehnikat omandada samuti väga oluline ja määrav õpetamise taseme ja kiiruse valimisel.



Roheline raskusaste



Valge raskusaste



Kollane raskusaste

Täienda ennast

Et orienteerumise õpetamise protsessi tõeliselt mõista ning osata seda juhtida, soovitame sul lisaks enese teoreetilisele harimisele ka praktikas proovida orienteerumist erinevatel tasemetel.

Teine hea viis oskuste ja arusaamise täiendamiseks on orienteerumisradade planeerimine koolitustrepi erinevatele tasemetele. Pedagoogina pead sa valdama taset, mis on astme võrra kõrgem kui enamikul sinu poolt juhendatavatest lastest.

Lisaks orienteerumistehnilisele kompetentsile sinu poolt õpetatavatel tasemetel, peaksid sul olema teadmised laste ja noorte kehalisest ja vaimsest arengust, et osata näha ja töötada iga indiviidiga, lähtudes tema unikaalsetest vajadustest ja tugevatest külgedest

Stimuleeri õppeprotsessi

Pedagoogina oled sa õppeprotsessi katalüsaator – sina lood tingimused, stimuleerid erinevaid sensoorseid kogemusi ning motiveerid, et õppeprotsess tunduks õpilastele tähtis.

Lähene misviis, mille kohaselt igaüks on omamoodi andekas ning õpib erineval viisil, on osutunud edukaks kõigi kategooriate pedagoogide puhul.

Selleks, et iga käesolevas raamatus toodud harjutuse raskusaste oleks selgelt väljatoodud, oleme sidunud iga harjutuse koolitustrepi konkreetse astmega.

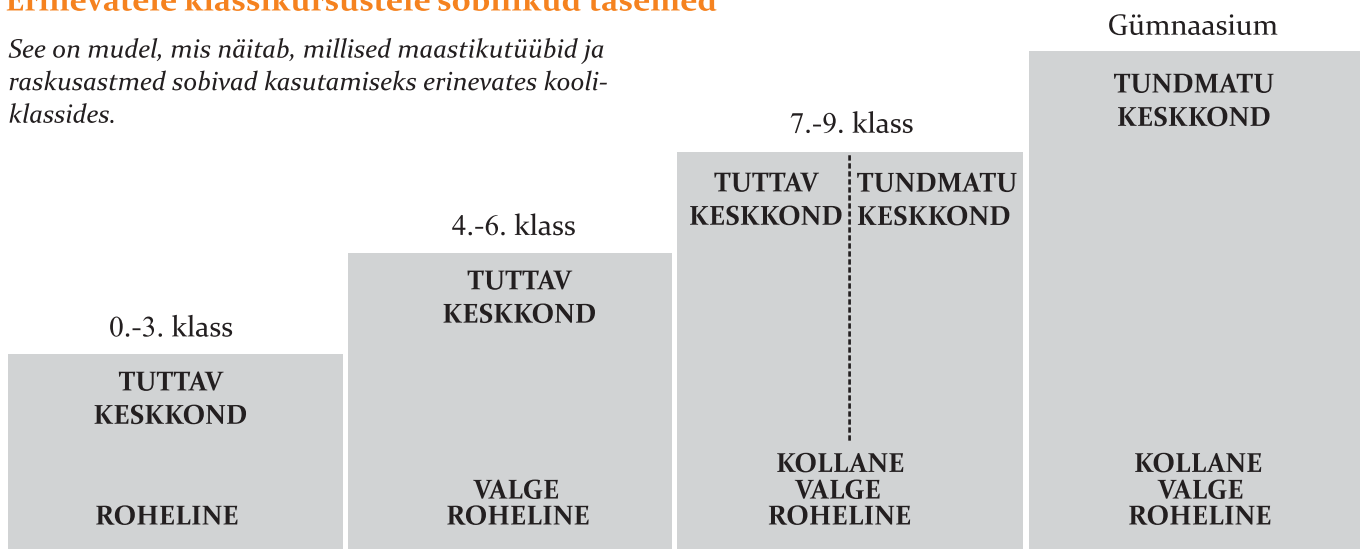
Koolitustrepp

Koolidele kohandatud koolitustrepp, mis sobib õppekava eesmärkidega. On tähtis omandada teadmisi aste-astmelt, kui üks aste on omandatud, siis on aeg liikuda edasi.

1. Mis on kaart?
2. Kaardi värvide ja põhiliste leppemärkide tundmine.
3. Stardi, kontrollpunkti ja finiši leppemärkide tundmine.
4. Kaardi orienteerimine maastiku ja kompassi abil, pöidlahaare.
5. Selgete käsipuude tundmine ja nende abil orienteerumine.
6. Eellugemine, teevalik – pikk või lühike.
7. Käsipuu äärde jäävate maastikuelementide tähelepanemine.
8. Selge käsipuu suunas otseminek ja löikamine.
9. Läbitavust tähistavate värvide ja leppemärkide tundmine.
10. Kõrguserinevuste mõistmine. Mis suunas tõuseb, mis suunas langeb? Kõrgeim punkt.
11. Kompass ja kaardilugemine selge käsipuu (vt Sõnaseletusi lk 13) suunas liikudes.
12. Kompass ja kaardilugemine kontrollpunkti suunas liikudes.

Erinevatele klassikursustele sobilikud tasemed

See on mudel, mis näitab, millised maastikutüübid ja raskusastmed sobivad kasutamiseks erinevates kooliklassides.



Sõnaseletusi

Kaarditundmine – mõistmine, et kaart on tegelikkuse vähendatud kujutis.

Kompass – lihtne orienteerumiskompass.

Käsipuu – selge maastikuobjekt (reeglina joonorientiir), mis on kergesti järgitav, näiteks tee või teerada; vähem selgeteks "käsipuudeks" võivad olla kaduvad teerajad, kraavid või põlluservad.

Kaardi orienteerimine – kaart on tegelikkuse lihtsustatud kujutis, seega kaardilugemisel tuleb kaart tegelikkusega kokku sobitada. Kaart on nagu pusletükk, mis sobitub tegelikkusega vaid ühtmoodi – kaardi põhjasuund peab alati olema vastavuses põhjasuunaga looduses.

Pöidlahaare – kaardi käeshoidmine nii, et põial on kaardil oma tegeliku asukoha juures. See lihtsustab oluliselt oma asukoha leidmist kaardil iga kord, kui kaarti vaadatakse.

Pedagoogilised nõuanded

Turvalisus

Kui õpilased soovivad minna maastikule koos, tuleks neile seda ka lubada, kuna paljud tunnevad end sel juhul turvalisemalt. Siiski peaks igal õpilasel olema oma kaart.

Turvaline keskkond

On tähtis, et esimesed harjutused toimuksid õpilastele hästi tuttavas ja turvalises keskkonnas, näiteks võib alustada harjutustega klassiruumis, sealt minna järgmiste harjutustega spordisaali ning sealt omakorda edasi koolihoovi.

Täielik rahu

Orienteerumine tähendab õige tee leidmist. Lase õpilastel rahulikult kaardilugemisele keskenduda ning väldi õppetöös ajavõttu ja tulemuste arvestamist.

Harjutuste selgitamine

Selgita iga harjutust hoolikalt, nii et kõik mõistaksid, mis nad tegema peavad. Näita ka ette.

Selged piirid

Kui harjutustega on jõutud kooli lähiümbrusse, on tähtis, et tegevuspiirkonnal oleksid selged piirid, näiteks teed või veekogud, millest harjutuse käigus kaugemale minna ei tohi. Samuti on tähtis enne harjutust õpilastega radade ja kasutatava maastikuosa piiride läbiarutamine. Selged piirid loovad turvatunde nii õpilastele kui õpetajatele.

Kordamine

Uute oskuste ja teadmiste kinnistamiseks on vaja kordamist. Siin tuleb kasuks erinevate õppemomentide kordamine sarnaste harjutuste käigus.

Igäuhele oma kaart

Ära lase kunagi õpilastel kaarti jagada. Orienteerumisharjutuste sooritamisel peab igal õpilasel olema oma kaart.

Koolitustrepi õige tase ja harjutuse sobiv raskusaste

Radade planeerimise juures on tähtis mõelda harjutuse raskusastme sobivusele õpilaste oskustega – tee pigem liiga lihtne kui liiga raske rada.

Käesolevas raamatus leidub hulgaliselt huvitavaid ja õpetlikke harjutusi, mille käigus õpilased omandavad erinevaid oskusi vastavalt koolitustrepi astmestikule.

Rajad ringidena

Välgi liiga pikki radu, kuna need võivad kergesti tekitada ebakindlust ja kartust. Planeeri selle asemel mitmest ringist koosnevad rajad, kus õpilased ennast kindlalt tunnevad ning kus neid ergutatakse iga kord, kui nad stardivad järjekordsele ringile.

Rajad karikakramänguna

Karikakramängu meetodit võib kasutada igal tasemel ning see sobib eriti hästi uute oskuste kinnistamiseks. Karikakramängus naasevad õpilased iga kontrollpunkti võtmise järel tagasi stardikohta. Sel meetodil on mitmeid eeliseid, näiteks annab see võimaluse juhendada korraka mitut õpilast ning teha seda korduvalt. Planeerides erineva raskusastmega kontrollpunkte on võimalik kohandada harjutus erinevate õpilaste vajadustega, nii et igaüks saab just talle sobiva raskusastmega raja.

Raamatu harjutused

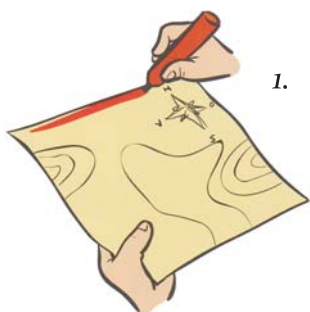
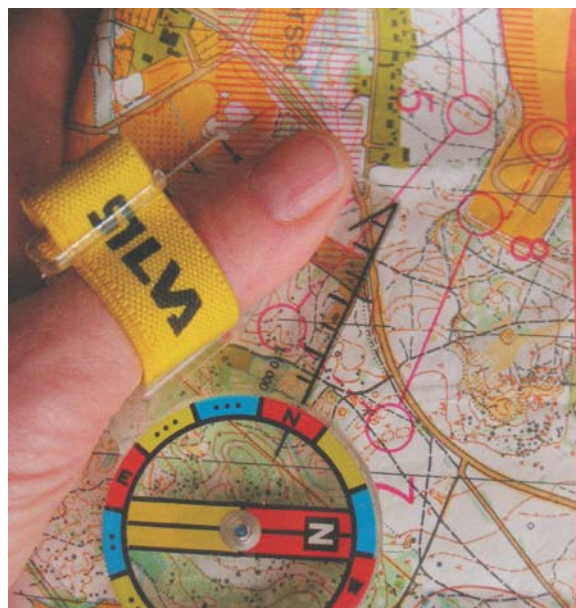
Paljusid raamatus leiduvaid harjutusi on võimalik kasutada koolitustrepi erinevatel tasemetel. Näiteks võib roheline taseme harjutust kasutada ka valgel ja kollasel tasemel, kasutades keerulisemaid kontrollpunkte.

Kaardi orienteerimine – punane punase poole

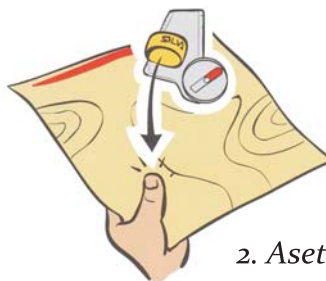
Kaart sarnaneb pusletükiga, sest sobitub tegelikkusega kokku ainult ühel viisil. "Punane punase poole" on lihtne meetod kaardi orienteerimiseks

Kaardi- ja põidlaahaare

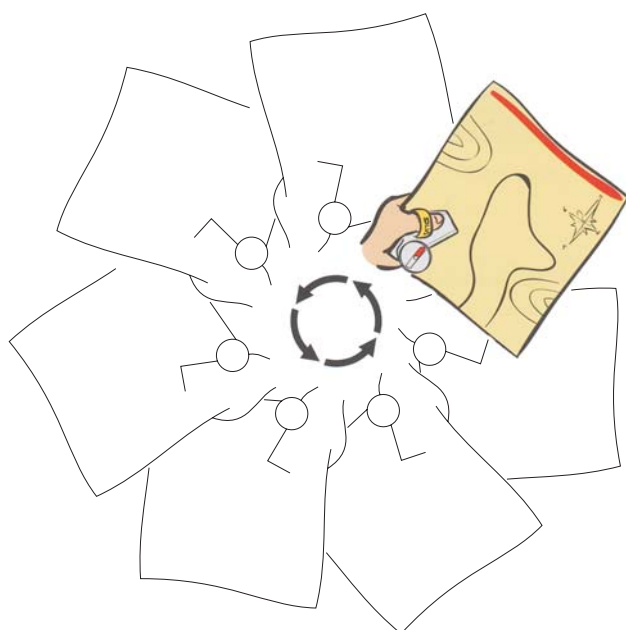
Kaardi voltimist viisil, mis muudab selle hoidmise lihtsamaks, nimetatakse kaardihaardeks. Kui sellele lisaks hoida pöialt kaardil oma asukoha juures ning nihutada seda pidevalt vastavalt maastikul edasiliikumisele, siis nimetatakse seda põidlahaardeks. Kui põidlaga kaardil järge ei hoita, tuleb iga kaardilugemiskorra puhul alustada jälle oma asukoha otsingust kaardil.



1. Tõmba punase markeriga kaardi põhjaserva lai punane joon.



2. Aseta kompass kaardile.



3. Keera ennasta seni, kuni kompassi punane nõelaots näitab kaardi punase joone suunas. Kui kompassinõela punane ots on suunatud kaardi põhjaservas oleva punase joone suunas, siis on kaart õigesti orienteeritud!

Praktilised näpunäited

Kaart

Tänapäeval joonistatakse pea kõik orienteerumiskaardid spetsiaalses, OCADi nimelises arvutiprogrammis, milles saab kaardi mõõtkava ja suurust vastavalt vajadusele kohandada, ning see loob head eeldused õpitava omandamiseks.

Püüdle selle poole, et kaart oleks suuruses A5, mida õpilastel on mugav käes hoida. **Kaart on kiirestiriknev kaup.** Hoolitse selle eest, et see oleks ajakohane ning sobituks tegelikkusega. Orienteerumiskaart peab loomulikult olema värviline.

Orienteerumiskaarti ei tohi selle autoriõiguse omaniku loata kopeerida.

Radade märkimine kaardile



Stardipunkt

Stardipunkt märgitakse kaardile kolmnurgaga, mille üks ots on suunatud esimese kontrollpunkti poole. Kolmnurk on punast või violetset värvi. Vali sobiv stardipunkt, kus õpilased oma asukoha lihtsalt määrata suudavad.



Kontrollpunkt

Kontrollpunkti rõngas tuleb joonistada nii, et rõnga keskpunkt asuks täpselt kontrollpunkti objektil.



Finiš

Finiš märgitakse kaardile topeltrõngaga. Mõninate harjutuste puhul, näiteks karikakra-orienteerumisel, kui finiši topeltrõngaste jaoks pole kaardil piisavalt ruumi, võib selle ka ära jätta.

Kaardi kilekott

Et kaitsta kaarti määrdumise ja märgumise eest ning niiviisi tagada selle pikem kestvus, tuleks kaart panna läbipaistvasse kilekotti/kiletaskusse.

Kontrollkaart

Kontrollpunktidesse pannakse kas komposter, millega õpilased peavad kontrollkaardile märke tegema, või kirjatäht, mis tuleb oma kontrollkaardile kirjutada. See on tõenduseks, et osaleja on kontrollpunktis käinud.

Paraja suurusega rühmad

Suurte rühmadega on raske üksikuid orienteerumiselemente õpetada, mistõttu võib õpilased jagada mitmesse rühma ning lasta neil omapäi lihtsate harjutustega tegeleda.

Leppemärgiteatejooks

Üheks lihtsaks mooduseks õppida kaardi leppemärke on mäng nimega "Leppemärgiteatejooks". Mänguks on vajalikud papist või paksust paberist mängukaardid, mille ühel küljel on üks kaardi leppemärk ja teisel küljel mingi muu maastikuelemendi piltkujutis.

Mängukaartide parema säilimise eesmärgil on mõttekas need lamineerida. Leppemärgiteatejooksu läbiviimiseks kahele rühmale korraga on vaja kahte komplekti mängukaarte.

Mängitakse järgmiselt. Mängukaardid paigutatakse ritta, leppemärgiga ülespoole. Võistkonnad reastuvad tavapäraseks teatejooksuks teatud kaugusel leppemärkidest. Esimene võistleja saab ülesandeks tuua näiteks hoone leppemärk. Kui ta selle leppemärgiga tagasi jõuab, vaatab järgmine võistleja selle mängukaardi teiselt küljelt järgmist objekti, mille leppemärgi tema peab tooma. Ta viib esimese kaardi tagasi ja toob kolmandale võistlejale uue. Nii võisteldakse kuni jõutakse ringiga tagasi esimese leppemärgini, millest alustati.

NB! Samasuguste, kuid ühepoolsete mängukaartidega saab mängida memoriini, kus paari moodustavad maastikuobjekti pilt või foto ning sama objekti leppemärk.



Leppemärgiteatejooks

Orienteerumismaastiku ehitamine – materjal

Hea meetod maastiku ja kaardi seoste õpetamiseks on lasta lastel endil "ehitada" maastik ja joonistada selle kaart. Maastiku jaoks on vaja looduslikku materjali ning selle kaardistamiseks paksu ehituskilet, mis pannakse maastiku peale. Kile peale joonistatakse kaart erivärviliste markeritega.

Lihtne kontrollpunktide panek

Korralduse lihtsustamiseks võid kasutada kõige lihtsaimaid plastist/papist kontrollpunkti tähiseid, varustades igaüht nõõri ja pesulõksuga. Kirjuta tähistele numbrid 1-6 või tähed A-F.

Punkte maastikule viies kinnita punktid pesulõksuga või serva külge, et neid sealt ükshaaval lihtne võtta oleks. Kasuta kindlasti lühikest nõõri, et vältida nende sassiminekut.

Korra hoidmine karikakramängus

Karikakramängu korraldamisel tasub korra hoidmiseks kasutada plastkarpe/-korve, mille peale on kirjutatud harjutuskaardi number. Sama number on ka iga kaardi tagaküljel. See teeb asja lihtsaks ja arusaadavaks nii juhendajale kui ka õpilastele.

Riietus

Õpilased peaksid kandma mugavaid spordirõivaid, näiteks pikka dressi ning spordijalatsid.



Lihtne kontrollpunktide panek



Korra hoidmine

Orienteerumisharjutusteks ja -võistlusteks sobilikud materjalid

Vajaliku inventari soetamisel tasub küsida abi lähimalt orienteerumisklubilt või Eesti Orienteerumisliidust, vt www.orienteerumine.ee.

Orienteerumisliidu kodulehel on ka link orienteerumiskaupu pakkuvate ettevõtjate kontaktandmetega – www.orienteerumine.ee/varia/kaubad/index.php

Sobilikke saadaolevaid materjale

Leppemärgid

Enamkasutatavad kaardi leppemärgid käepärases formaadis.

Kontrollpunkti tähised

Oranž-valged tähised on saadaval erinevates suurustes:

- võistlustähised 30 x 30 cm,
- treeningtähised 15 x 15 cm

Mehhaanilised kompostrid

Plastikust kompostrid metallist nõeltega, saadaval 10 kaupa karbis.

Kontrollkaardid

Vee- ja kortsumiskindlast paberist kontrollkaardid.

Kompassid

Et teha orienteerumine võimalikult lihtsaks, kasutatakse nn pöidlakompassi, mis kinnitatakse kummipaelaga parema või vasaku pöidla külge. Nii saab kaarti ja kompassi hoida ühe ja sama käe haardes (pöidlahaardes).

Loe lisaks peatükist *Pedagoogilised nõuanded*.



Elektroniline märkesüsteem

Orienteerumine on tehniliselt arenenud võistlusspordi-ala, ning tänapäeval toimub kontrollpunktides märkimine (mehhaaniliste kompostrite ajastul nimetati seda komposteerimiseks) elektroonilise märkesüsteemi abil.

SPORTident

Kui kasutada seda märkesüsteemis, on igal võistlejal sõrmes või paelaga käe ümber SPORTident-kiip. Kontrollpunktides tuleb kiip asetada jaamas olevasse auku ning tagasisidena õnnestunud komposteerimisest kõlab piiks(helisignaali) ning vilgub punane tuld. Finišis loetakse andmed kiibilt maha ning jooksjale printitakse välja tšekk tema täpse lõppajaga ja vaheaegadega kõigist kontrollpunktidest. Pärast võistlust laeb korraldaja tulemuste faili kõikide jooksjate vaheaegadega internetti. See teeb võimalikuks juba kodus istudes vaheaegu võrrelda. Spetsiaalsed programmid võimaldavad osalejatel oma liikumisteed internetis kaardile joonistada ning seejärel kogu võistluse uuesti läbi elada otseses ajalises ja ruumilises võrdluses konkurentidega.

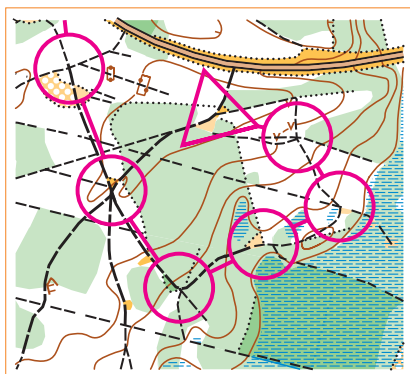


Loe lisa: www.tak-soft.com/sportident ja www.sportident.com



Harjutused

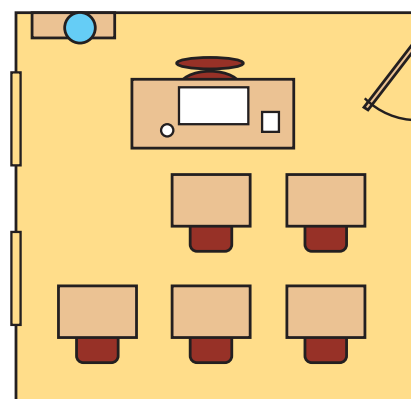
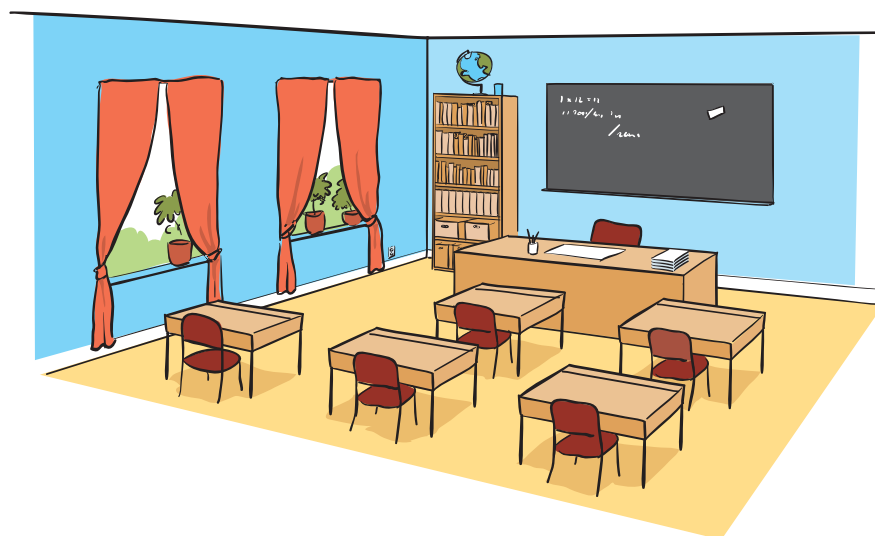
ROHELINE TASE



Rohelisel tasemel õpitakse orienteerumise algtõdesid. Esmajärjekorras tuleb omandada teadmine, et kaart on tegelikkuse vähendatud kujutis ülevalt vaadatuna. Samuti tuleb teada kaardil kasutatud värvide tähendust ning tunda enamkasutatavaid leppemärke. Lisaks sellele kaardi orienteerimine. Sellel tasemel toimub kogu orienteerumine ainult nn käsipuid/pidepunkte kasutades.



5. Selgete käsipuude tundmine ja nende abil orienteerumine.
4. Kaardi orienteerimine maastiku ja kompassi abil, pöidlahaare.
3. Stardi, kontrollpunkti ja finiši leppemärkide tundmine.
2. Kaardi värvide ja põhiliste leppemärkide tundmine.
1. Kaarditundmine, mis on kaart?



Harjutuse mõte. Kaardi ülesehituse ja funktsiooni mõistmine.

Vahendid. Pabertahvel ja kirjutusvahendid.

Ettevalmistus. Ei ole vajalik.

Läbiviimine

1. Lase igal õpilasel valmistada pisike orienteerumistähis.
2. Aseta klassiruumi põrandale pabertahvli leht ning joonista koos paberi ümber kogunenud õpilastega sellele klassiruumi kaart. Lase õpilastel nimetada objektid, mis peaksid olema kaardil.
3. Jaga õpilased kahte gruppi. Lase ühel grupil klassist väljuda, samal ajal kui sinna jäänud grupiliikmed paigutavad enda valmistatud tähised klassiruumi mööda laiali. Märkige kaardile, kus kontrollpunktid asuvad.
4. Lase klassist väljunud õpilastel siseneda ning eelnevalt joonistatud kaarti kasutades teise grupi poolt paigutatud kontrollpunktid leida.
5. Lase gruppidel osad vahetada.

Nõuanne 1

Põrandale asetatud pabertahvli lehe asemel võib kasutada ka seinatahvlit.

Nõuanne 2

Lase õpilastel kordamööda näidata kaardil mõnda kohta ja öelda kellegi nimi, kes sinna minema peab.

Nõuanne 3

Rõhutatakse, et kaart on tegelikkuse vähendatud kujutist ülaltvaates, lase õpilastel tõusta toolidele või laudadele, et sealt klassi vaadelda.

Ehita maastik ja joonista oma kaart

Astmed 1 ja 2



Harjutuse mõte. Kaardi ülesehituse mõistmine; arusaamine, et kaart on tegelikkuse vähendatud kujutis; leppemärkide õppimine.

Vahendid. Erivärvilised jämedad markerid, ehituskile vms, leppemärkide seletus.

Ettevalmistus. Märgi maha ruudud mõõtudega umbes 1 x 1 m.

Läbiviimine

1. Lase igal õpilasel valmistada pisike orienteerumistähis.
2. Ehitage ruutudesse fantaasiamaastikud, kasutades käepäraseid materjale. Anna õpilastele piisavalt aega ning lase nende fantaasial vabalt lennata!
3. Asetage kile maastiku peale ja joonistage sellele maastiku kaart. Arutage, millised objektid tuleks kaardile kanda ja milliseid leppemärke kasutada.

Lisaülesanded

- Kui kaart on valmis, võib seda kasutada mini-orienteerumiseks. Paiguta fantaasiamaastikule pisikesed orienteerumistähised ning lase õpilastel kaardil näidata, kus need asuvad.
- Ümber fantaasiamaastiku liikudes treeni kaardi orienteerimist.
- Lase õpilastel üksteise maastikel orienteeruda.

Nõuanne 1

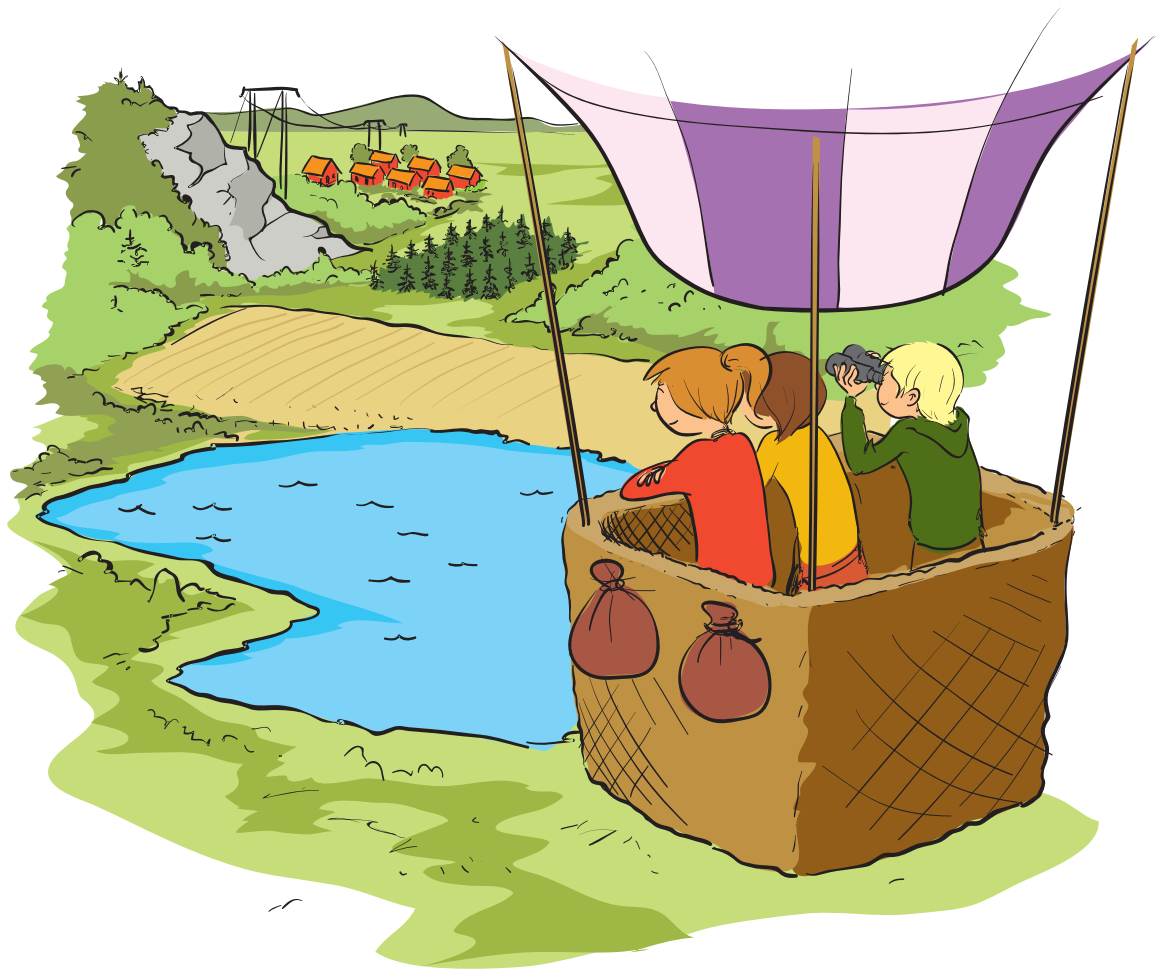
Kile asemel võib fantaasiamaastiku kaardi joonistada ka tavalisele A4-paberilehele.

Nõuanne 2

Lase õpilastel joonistada kile peale kaart nende endi poolt väljamõeldud leppemärkidega ning hiljem paberile juba päris leppemärkidega. Võrrelge erinevusi.

Nõuanne 3

Võta paberikarbi kaas ja lase õpilastel ehitada oma maastik selle sisse. Nii on võimalik seda pikema aja jooksul säilitada ja kasutada. Seda on ka mõõtkavas 1:1 väga lihtne joonistada, kui asetada kile karbi peale.



Harjutuse mõte. Arusaamine, et kaart on tegelikkuse vähendatud kujutis ülevalt vaadatuna; leppemärkide õppimine.

Vahendid. Pabertahvel ja kirjutusvahendid.

Ettevalmistus. Ei ole vajalik.

Läbiviimine

Õpetaja räägib loo õhupallireisist (vt järgmist lehekülge).

Nõuanne 1

Kui läheduses leidub mõni kõrgem künkas, võib õhupallilugu rääkida ka selle otsast ja samal ajal allpool laiuvat maastiku vaadelda.

Nõuanne 2

Kui õpilastel on käepärast sobiv tööviik, siis võivad nad leppemärgid sinna joonistada ja hiljem koduse ülesandena selgeks õppida.

Õhupallireis

Orienteerudes kasutatakse kaarti, mis on maastiku vähendatud kujutis. Kujuta ette, et sa lendad õhupalliga mõnesaja meetri kõrgusel ning vaatad üle korvi serva. Mida sa näed?

- Me näeme järve. Mis värvi võiks teie arvates järv kaardi peal olla?
(Sinine – joonista tahvlile sinine järv)
- Nüüd lendame me üle lagedate. Millise värviga joonistatakse põllud kaardile?
(Kollane – joonista tahvlile kollasega põld)
- Nüüd lendame edasi üle tiheda kuusenoorendiku. Kui mets on hästi tihe, mis värviga me selle siis kaardile joonistame?
(Roheline – joonista kaardile rohelisega kuusenoorendik)
- N-ö tavaline, hea läbitavusega mets joonistatakse valgega.
(Selgituseks näita kindlasti ka mõnda orienteerumiskaarti)
- Nüüd näeme maju, kive ja elektriliine. Palju erinevaid objekte joonistatakse orienteerumiskaardile musta värviga ja täpselt sellisena, nagu need meie õhupallikorvist paistavad.
(Must – joonista tahvlile ülaltvaates maja)
- Nüüd on järele jäänud vaid üks värv ning selleks on pruun. Kõik maapinna tõusud ja langused ehk pinnavormid näidatakse kaardil pruuni värviga.
(Pruun – joonista tahvlile pruuniga kungas.)

Nüüd oleme tahvlile joonistanud kõik värvid, mida kasutatakse ka orienteerumiskaartidel.

Siin on teie kodu lähiümbruse kaardid. (Kui lähiümbruse kohta leidub kaart, siis jaga need õpilastele tutvumiseks välja). Nüüd vaatame kaardilt, milliseid erinevaid leppemärke seal on kasutatud ning mida need tähendavad. Kirjutame ja joonistame need nüüd vastava leppemärgi värviga tahvlile.

Näide kaardi värvidest ja leppemärkidest

Peenikesed sinised jooned – soo – mida märjem see on, seda sinisem on leppemärk. Võrdle järvega. Kõik sinist värvi leppemärgid on seotud veestikuobjektidega.

Kollane raster – heinamaa/põld/muruplats – mida kollasem, seda avatum on ala. Kõik kollast värvi leppemärgid tähistavad lagedaid alasid.

Roheline värv – tihe, raskesti läbitav mets – mida tumedam roheline, seda tihedam mets. NB! Pööra tähelepanu ka oliivrohelisele värvile, millega märgitakse hoove, õuesid ja muid keelatud alasid, kuhu ei tohi orienteerudes siseneda!

Pruunid jooned – samakõrgusjooned, millega kujutatakse künkad ja lohud – mida tihedamalt pruunid jooned kõrvuti on, seda järsem on nõlv.






NB! Pruun värv on ka maanteede ning asfaldi- ja kruusaväljakute täitev värv.

Must – kõik inimtekkeline, näiteks teerajad, majad, elektriliinid, tarad, kuid samuti kivid ja kaljud (viimaseid esineb Eesti maastikel väga harva).

Kaardi leppemärgid

Astmed 1 ja 2

A	KIVIMÜÜR
B	KIVI
C	TEERADA
D	TEE
E	MAJA
F	RAUDTEE
G	JÄRV
H	SOO
I	TIPUKE
J	AUK
K	LAGE NIIT
L	TIHE METS

Harjutuse mõte: leppemärkide tundmaõppimine.

Vahendid: tööleht, pliiatsid.

Ettevalmistus: prindi või paljunda iga õpilase jaoks eraldi tööleht, soovitavalt värvilisena.

Läbiviimine

Kirjuta leppemärgist paremale jäävasse tulpale sellele vastav täht.

Nõuanne 1

See on sobilik kordamisharjutus õpilastele, kes ei saa osa võtta kehalisest tegevusest.











Nõuanne 2

Kui töölehed on kopeeritud mustvalgetena, siis saab grafoprojektori abil näidata abivahendina juurde värvilist pilti.

Nõuanne 3





Lamineeri töölehed ning lase õpilastel lahendamiseks kasutada markereid, mida on võimalik hiljem kilelt kustutada.

A	KIVIMÜÜR
B	KIVI
C	TEERADA
D	TEE
E	MAJA
F	RAUDTEE
G	JÄRV
H	SOO
I	TIPUKE
J	AUK
K	LAGE NIIT
L	TIHE METS



A	KIVIMÜÜR
B	KIVI
C	TEERADA
D	TEE
E	MAJA
F	RAUDTEE
G	JÄRV
H	SOO
I	TIPUKE
J	AUK
K	LAGE NIIT
L	TIHE METS



Harjutuse mõte. Leppemärkide tundmaõppimine.

Vahendid. Leppemärgiteatejooksu kaardid, sobiv on kasutada ühte komplekti umbes 10 õpilasest koosneva rühma kohta.

Ettevalmistus. Komplekteeri 20 mängukaardist koosnev komplekt. Sega need omavahel.

Läbiviimine

1. Moodusta õpilastest ring.
2. Jaga mängukaardid laiali.
3. Küsi: *Kellel on kivi?* See, kellel on kivi leppemärgiga mängukaart, vastab: *Minul on kivi* ja näitab leppemärki kõigile, keerab siis kaardi ümber, loeb tagaküljelt ja küsib: *Kellel on kruusatee?*
4. Protseduuri korratakse kuni kõik kaardid on läbi käidud. Kui harjutus on õigesti sooritatud, siis on viimane küsimus: *Kellel on kivi?* Madu hammustab siis iseennast sabast ja seda mängukaarti omav õpilane vastab: *Pikk Madu*.

Nõuanne 1

Lase õpilastel tegutseda väikestes rühmades, siis saavada nad rohkem kaarte ja osalevad harjutuses selle võrra aktiivsemalt.

Nõuanne 2

Liikumise sissetoomiseks harjutusse võivad õpilased joosta ühe ringi ümber õpilasterivi, enne kui oma kaarti näitavad.

Nõuanne 3

Mängukaardid peavad kauem vastu, kui need on lamineeritud.

Nõuanne 4

Sellest saab hea kordamisharjutus, kui lased õpilastel teha seda aja peale, mida nad hiljem püüavad parandada. Lase iga vooru järel õpilastel omavahel kaarte vahetada.



Harjutuse mõte. Treenida leppemärkide tundmist.

Vahendid. Leppemärgiteatejooksu kaardid, üks komplekt võistkonna kohta. Maksimaalselt 10 õpilast võistkonnas.

Ettevalmistus. Ei ole vajalik.

Läbiviimine

1. Jaga õpilased võistkondadesse. Paiguta iga võistkond omaette ringi.
2. Jaga mängukaardid laiali.
3. Iga võistkonna esimene number saab ülesandeks leida näiteks maja/hoone leppemärk.
4. Esimene number liigub kaartide juurde, otsib välja õige kaardi, läheb oma kohale tagasi ja jookseb seejärel ühe ringi ümber oma võistkonna enne kui annab kaardi edasi järgmisele võistkonnaliikmele.
5. Teine võistkonnaliige keerab kaardi teise külje ja loeb tagaküljelt, milline leppemärk on vaja leida, läheb kaartide juurde, paneb esimeselt võistlejalt saadud kaardi tagasi leppemärgiga ülespoole, otsib üles oma leppemärgi, võtab selle endaga kaasa, jookseb ühe ringi ümber oma võistkonna ja annab kaardi edasi kolmandale võistlejale.
6. Protseduuri korratakse kuni jõutakse uuesti maja/hoone leppemärgini. Siis on teatejooks läbi.

On oluline, et kogu aeg võetaks kaarte õiges järjekorras, muidu läheb ülesande sooritus vussi! Lase kogu võistkonnal üksteist aidata, et alati saaks võetud õige kaart!

Nõuanne 1

Harjutus sobib nii sise- kui ka välistingimustes. Välistingimustes on hea, kui kaardid on lamineeritud.

Nõuanne 2

Kui õpilased ei ole leppemärkide tundmises veel kindlad, siis on kasulik panna mängukaartide lähedale ka leppemärkide seletus.

Nõuanne 3

Leppemärgiteatejooks on hea harjutus, mis sobib soojenduseks või siis, kui õppetunnis on veel vaid veidi aega jäänud, see on ka hea vahend pidada leppemärkide õppimisel omandatud pidevalt meeles.

Variandid

- Üheks lihtsamaks variandiks on korjata leppemärgikaardid pärast nende mängus kasutamist ükshaaval kokku.
- Noorematele lastele võib näidata või nimetada leppemärki, mille nad peavad tooma.
- Kordamisharjutusena võib harjutuse läbi viia ka teatejooksuna, kus õpilased seisavad kahes reas kaartidest veidi eemal, kust nad ükshaaval välja jooksevad ja ühe kaardi toovad. Sellisel juhul on hea lasta õpilastel teel leppemärkide juurde ja tagasi ületada mingeid takistusi.



Harjutuse mõte. Leppemärkide õppimine.

Vahendid. Leppemärgimemoriini kaardid.

Ettevalmistus. Loe kokku, et komplektis oleks 40 mängukaarti. Sega kaardid.

Nõuanne 1

See on sobiv kordamisharjutus õpilastele, kes ei saa osaleda kehalises tegevuses.

Nõuanne 2

Leppemärkide seletusega trükise abil saab luua tingimused, kus õpilased saavad aru, mida erinevad leppemärgid tähendavad.

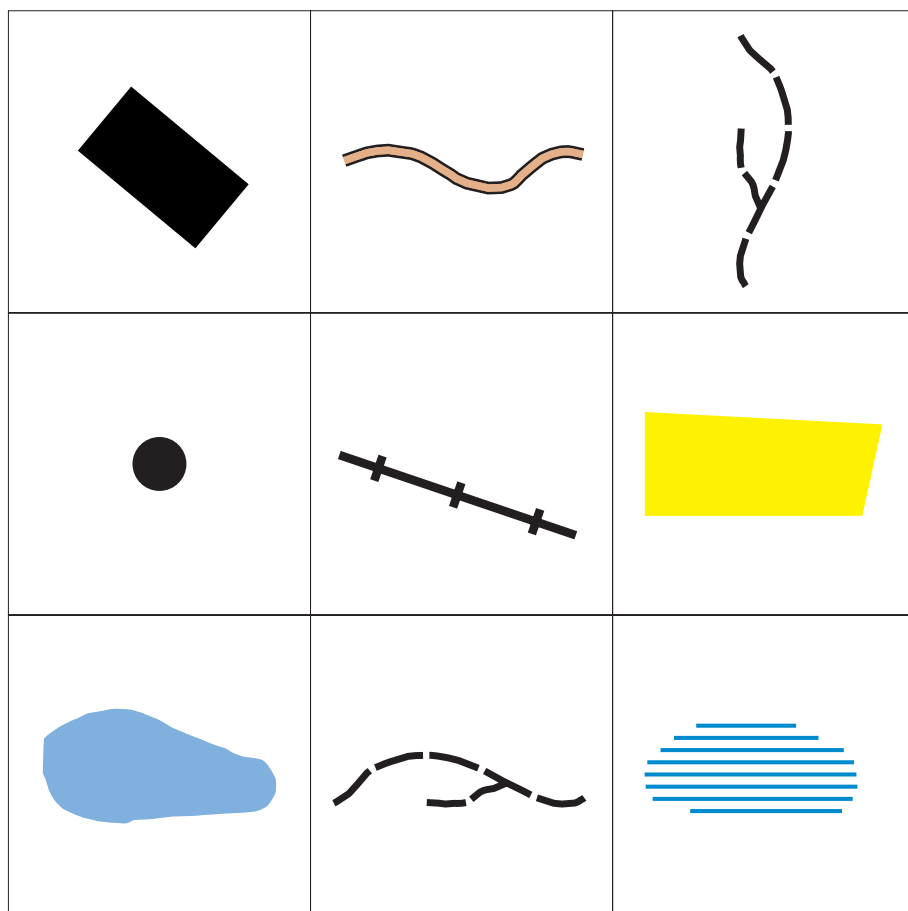
Läbiviimine

1. Kui õpilased ei ole veel kõiki leppemärke selgeks saanud, siis alusta märkide tähenduste selgitamisega ning näita, millise foto juurde vastav leppemärk kuulub.
2. Mäng viiakse läbi nagu tavaline memoriin, st õpilased pööravad ümber kaks kaarti korraga ja püüavad leida kaardipaare. Paari moodustavad maastikuelemendi foto ja sellele vastav leppemärk.
3. Kaardipaari enda kätte saamiseks peavad õpilased ütleva, mida leppemärk tähendab.

Leppemärgibingo

Treeni leppemärkide tundmist

Aste 2



Harjutuse mõte. Leppemärkide tundmise treenimine.

Vahendid. Bingokaart, harilikud või värvipliatsid.

Ettevalmistus.

Pane õpilastele vaatamiseks üles orienteerumiskaardi leppemärke tutvustav trükis või joonista leppemärgid tahvlile või pabertahvlile.

Kõik lapsed joonistavad endale 3 x 3 ruudustiku ning valivad ruutudesse joonistamiseks endale meelepärased 9 erinevat leppemärki.

Läbiviimine

Nimeta erinevaid leppemärke. Kui kellelgi on ruudustikus vastav leppemärk, siis võib ta sellele risti peale tõmmata. Kui keegi saab 3 risti ritta, tulpa või diagonaali, peab ta hõigakama *Bingo!* Seejärel võib mängida ka täismängu, st kõikide ruutude täitumiseni.

Nõuanne 1

Kasutatada võib ka 16-ruudulist bingokaarti.

Nõuanne 2

Anna kaardi leppemärkide õppimine koduseks ülesandeks ja kasuta bingomängu tunni-kontrollina.

Nõuanne 3

Vii harjutus läbi maastikul jalutades ja jalutus-käigul nähaolevate maastikuelementide leppemärke nimetades. Õpilastel peavad bingokaardid olema eelnevalt valmis tehtud.

Leppemärgimäng

Roberti mäng

Harjutuse mõte. Leppemärkide tundmise treenimine.

Vahendid. Leppemärkide pildid; pulgad, oksad vms materjal, millest on võimalik ruut moodustada.

Ettevalmistus. Moodustage maapinnale pulkadest ruut; asetage leppemärgid ruudu sisse.

Läbiviimine

- Osalejad tohivad leppemärke vaadata 30 sekundi jooksul, mille järel keeravad nad näod kõrvale.
- Võta ära üks või mitu leppemärki (pilti).
- Lase osalejatel öelda, milline või millised leppemärgid on puudu.

Leppemärgimäng

Kulli tiibade alla!

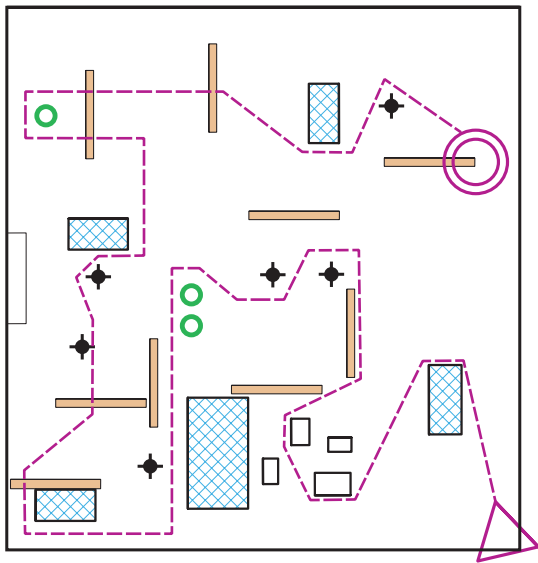
Harjutuse mõte. Leppemärkide tundmise treenimine.

Vahendid. Lamineeritud orienteerumiskaart, mis on lõigatud väiksemateks tükkideks.

Ettevalmistus. Vali selgelt piiritletud ala – väljak või maastikuosa – millest õpilased peavad üle jooksuma. Kull seisab selle ala keskel.

Läbiviimine

- Iga osaleja saab kaarditüki.
- Kull hõikab: *Kulli tiibade alla!*
Lapsed hõikavad: *Milline leppemärk?*
- Kull hõikab seejärel välja ühe leppemärgi, näiteks teeraja ning kõik, kelle kaarditükil on mõni teerada, võivad rahulikult sammuda läbi kokkulepitud ala, hoides põialt kaardil vastava leppemärgi juures. Teisi ajab kull samal ajal taga ja püüab kulliks lüüa.



Harjutuse mõte. Kaardist arusaamise ja kaardi õige orienteerimise harjutamine.

Vahendid. Kaart/skeem; maastikuobjektid nagu näiteks tõkked, matid, pingid, võimlemiskitsed jms; kontrollpunktitähised.

Ettevalmistus.

Joonista aluskaart, millel on mõni selge objekt, mis aitab kaarti orienteerida, näiteks seinakell.

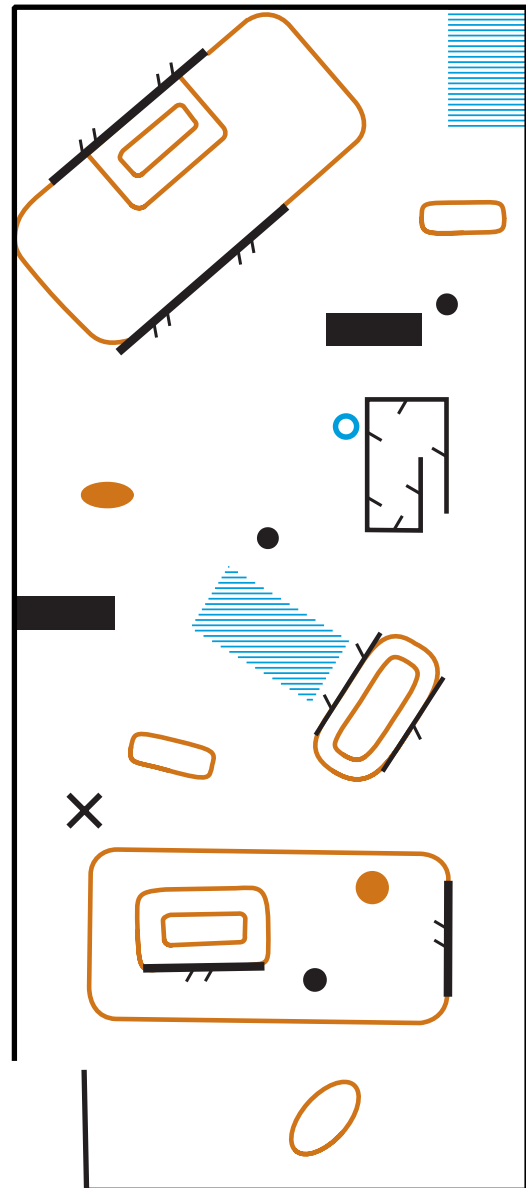
Joonista kaardile erinevad rajad, kasutades igaühe jaoks oma värvi.

Planeeri iga raja start erinevasse saali nurka.

Valmista ette 1 kaart iga õpilase jaoks.

Läbiviimine

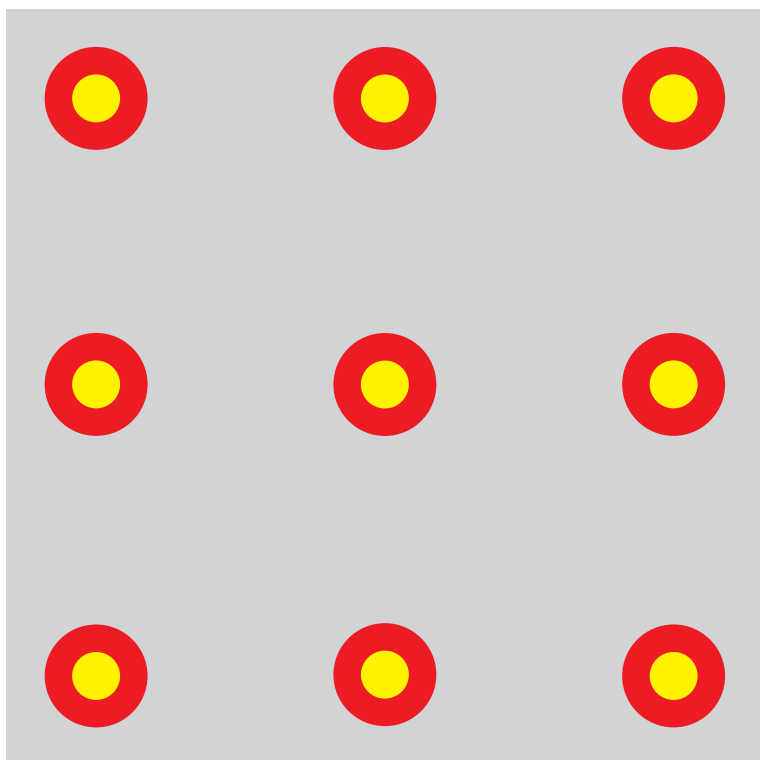
1. Ehitä koos õpilastega võimlasse "maastik", nii et see vastab kaardil kujutatule.
2. Paiguta liikumisjoonele kontrollpunktide tähised. Mida väiksemaid tähiseid kasutatakse, seda keerulisem on rada.
3. Lase õpilastel läbida niipalju radu kui aeg võimaldab. Finišisse jõudes peavad nad kaardil näitama rajal leitud tähiste asukohad.



Üks variant võimla kaardistamiseks.

Kui aega jääb üle

- Hoia varuks tühje, radadeta kaarte. Lase õpilastel joonistada tühjadele kaartidele oma liikumisjooned ning seejärel neid ka läbida.
- Lase õpilastel paigutada maastikule oma kontrollpunkte ning läbida üksteise radu.



Harjutuse mõte. Ilmakaarte mõistmise ja kompassi kasutamise harjutamine.

Vahendid. 9 koonust ja kompassid.

Ettevalmistus.

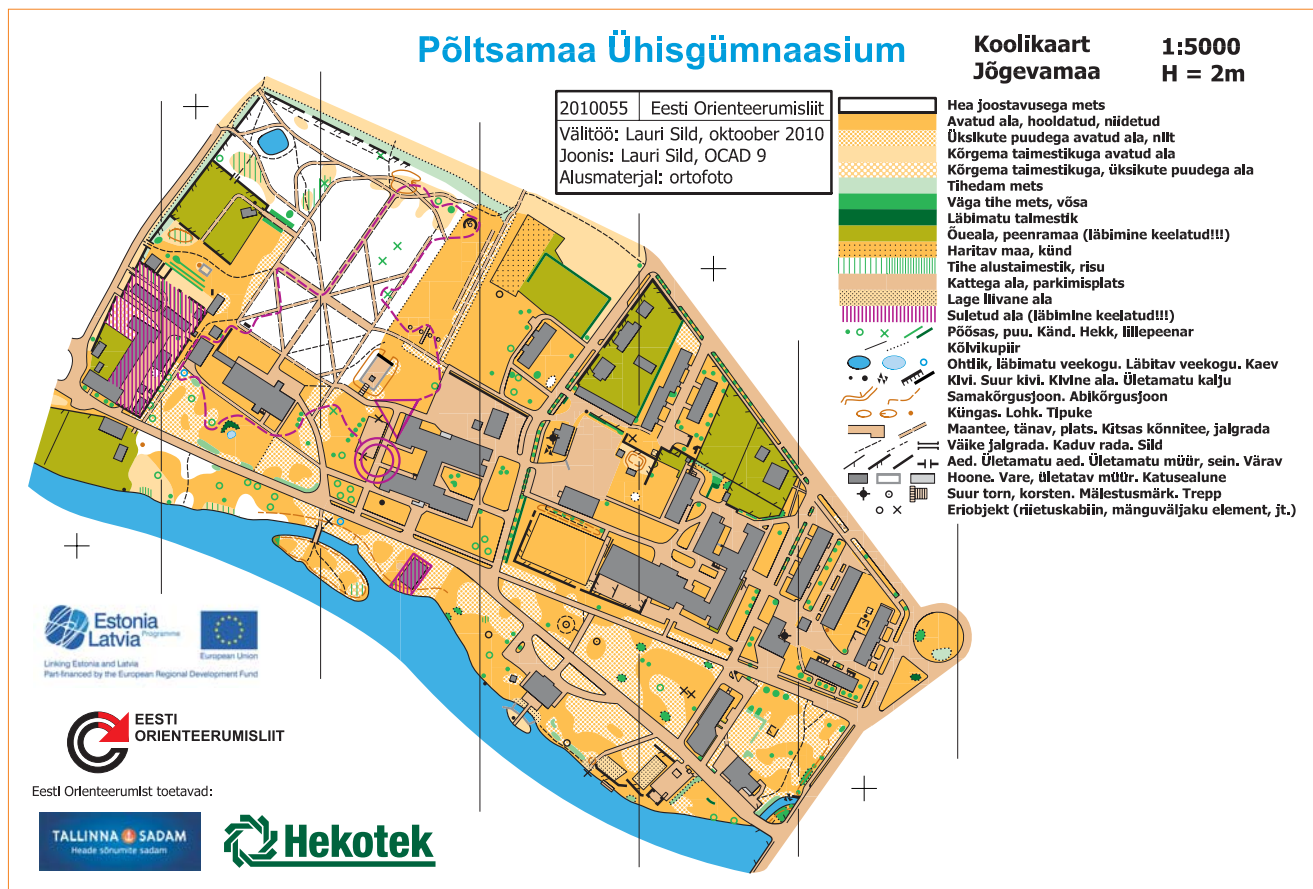
Paiguta umbes 10 x 10 m suuruse ruudu igasse nurka ja iga külje keskele üks koonus. Iga koonus peab seisma ruudu keskkohast vaadates kindla ilmakaare suunas.

NB! Ruudu märkimisel kontrolli selle külgede vastamist ilmakaartele kompassi abil!

Paiguta üks koonus ka ruudu keskele.

Läbiviimine

- Lase 2 või 3 õpilasel minna ruudu keskel oleva koonuse juurde. Igaühel neist on kompass ning nende vahel algab nüüd duell.
- Hõika välja üks ilmakaar. Osalejad peavad nüüd liikuma võimalikult kiiresti õige koonuse juurde, kasutades ilmakaare määramiseks kompassi abi. Harjutuse võib läbi viia ka võistlusena, kus esimesena õige koonuse juurde jõudnu saab näiteks ühe punkti.
- Vaheta seejärel duelleerijaid, et kõik saaksid proovida võrdse arvu kordi.



Harjutuse mõte. Kaardist arusaamise ja kaardi orienteerumise harjutamine.

Vahendid. Koolikaart; kontrollpunktide tähised, soovitatavalt pisikesed, millel on kujutatud orienteerumiskaardi leppemärke (võib ise valmistada); kontrollkaardid; õige lahendusega kaart.

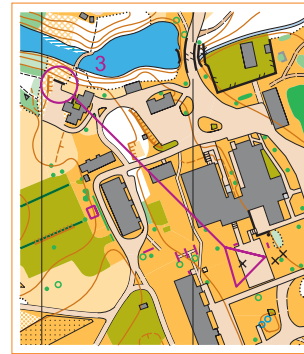
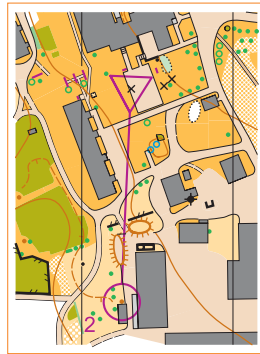
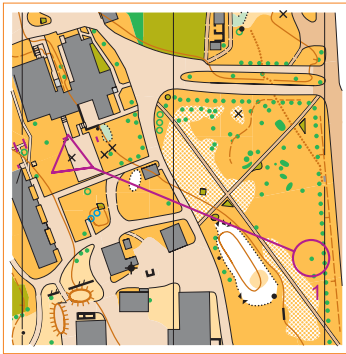
Ettevalmistus.

Valmista ette 3-5 joonorienteerumise rada ning üks kaart iga õpilase kohta ja mõned varukaardid.

Paiguta maastikul selgetele objektidele, millest liikumisjoon möödub, kontrollpunktide tähised. Joonista oma kaardile nende kontrollpunktide asukohad.

Läbiviimine

1. Jaga õpilastele välja orienteerumiskaardid ja kontrollkaardid.
2. Saada õpilased rajale pärast seda, kui nad on oma kaardi õigesti orienteerunud.
3. Ülesandeks on liikumisel joone võimalikult täpne järgimine, et leida võimalikult suur arv vastavale rajale paigutatud tähiseid.
4. Lase õpilastel iga raja läbimise järel osutada leitud tähiste asukohtadele kaardil ning öelda, milliste leppemärkide kujutisi nad neis nägid.
5. Lase õpilastel joosta nii palju radu kui aeg võimaldab.



Harjutuse mõte. Kaardist arusaamise ja kaardi orienteerimise harjutamine.

Vahendid. Koolikaart, kaardi kilekotid, kontrollpunktide tähised, kontrollkaardid, pliiatsid, õige lahendusega kaart, plastist kastid vms kaartide jaoks.

Ettevalmistus.

Vali välja üks keskne stardi- ja finišipaik.

Valmista ette 5-7 erinevat rada, millest igahel on vaid üks kontrollpunkt.

Valmista ette üks kaart iga õpilase kohta ning mõned varukaardid.

Kirjuta kaardi tagaküljele sama number, mis on sellel rajal oleva kontrollpunkti tunnusnumbriks.

Vaja läheb samapalju plastkaste kui palju on radu. Pane erinevate radade kaardid igaüks oma plastkasti tagumise küljega ülespoole.

Paiguta kontrollpunktide tähised maastikule, igal tähisel võiks olla üks kirjatäht.

Kopeeri vajalik arv kontrollkaarte ja tee vajadusel endale õige vastusega kaart.

Läbiviimine

1. Jaga välja kaardid, kontrollkaardid ja pliiatsid.
2. Jaga õpilased eri radadele ning saada nad rajale, kui nad on kaardi õigesti orienteerinud.
3. Lase õpilastel joosta nii palju radu kui aeg võimaldab.

Nõuanne 1

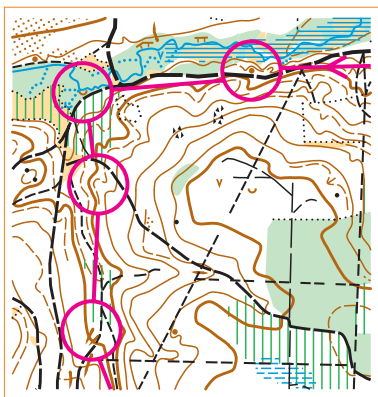
Kui märgid eelnevalt igale kontrollkaardile punktide läbimise järjekorra, hajutad õpilased paremini erinevate punktide vahel.

Nõuanne 2

Kui kontrollpunktid on tähistatud kirjatähtedega, võiksid need kokku anda mingi sõna.

Harjutused

VALGE TASE

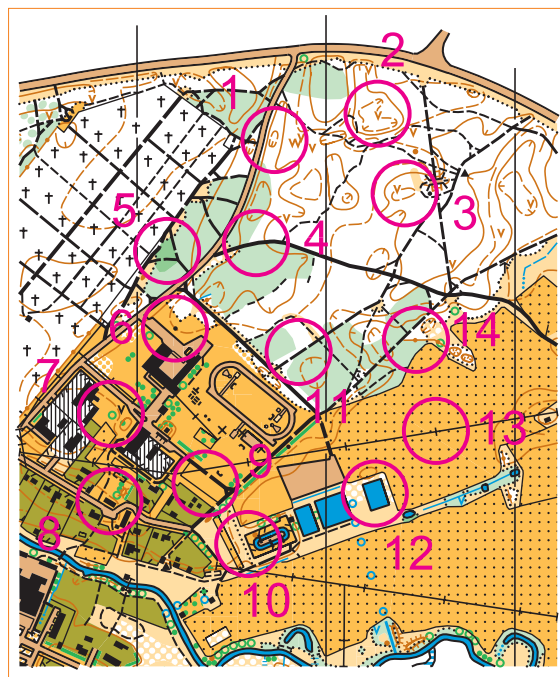


Valgel tasemel toimub orienteerumine jätkuvalt suures osas käsipuude abil, kuid nüüd võivad need olla juba pisemad ning vähem selged, näiteks kraavid, pisikesed teerajad või taimestikupiirid jms. Sellel tasemel võib juba kahe käsipuu vahel lühemaid otselõikeid teha. Kontrollpunktid võivad nüüd paikneda ka käsipuudest eemal, kuid peavad siiski olema nähtavusulatuses ning selged. Sellel tasemel on võimalik esimest korda valida kontrollpunktide vahel erinevaid liikumisteid.



8. Selge käsipuu suunas otseminek ja lõikamine.
7. Käsipuu äärde jäävate maastikuelementide tähelepanemine.
6. Eellugemine, teevalik – pikk või lühike.

MAJA	
TIIK	
KIVI	
TARA	
ELEKTRILIIN	
TEERADA	
LOHK	
PINNASEVALL	
TIHE METS	
AUK	
TEE	
LAGE NIIT	
KÜNGAS	
PUU	



Harjutuse mõte. Kaardi leppemärkide kordamine.

Vahendid. Tööleht (ja vastuste lehed), pliiatsid.

Ettevalmistus. Paljunda töölehti vastavalt õpilaste arvule.

Läbiviimine

Täida tühi tulp vastavate kontrollpunktide numbritega kaardil.

Nõuanne 1

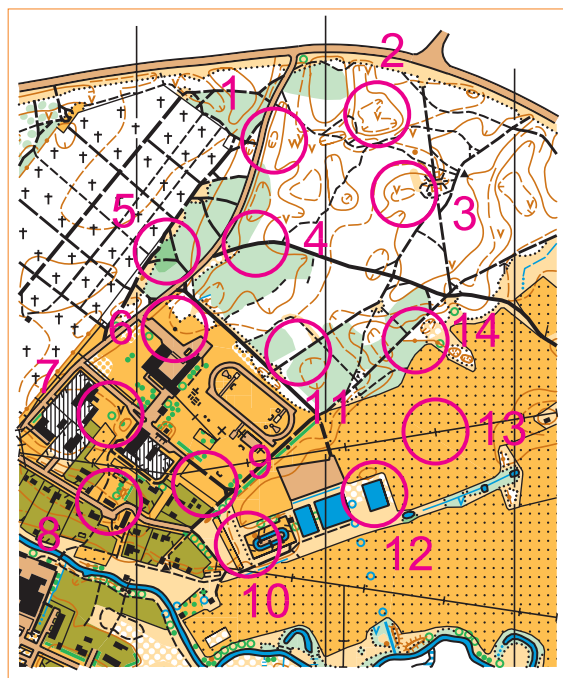
See on sobiv kordamisülesanne õpilastele, kes ei saa osa võtta kehalisest tegevusest.

Nõuanne 2

Lamineeri tööleht ning lase õpilastel kirjutada vastused eraldi vastuselehtedele.

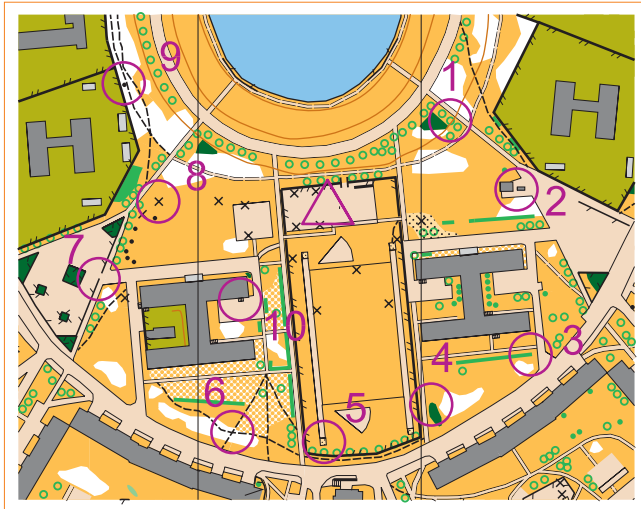
Tööleht

MAJA	
TIHK	
KIVI	
TARA	
ELEKTRILIIN	
TEERADA	
LOHK	
PINNASEVALL	
TIHE METS	
AUK	
TEE	
LAGE NIIT	
KÜNGAS	
PUU	



Vastuste leht

MAJA	
TIHK	
KIVI	
TARA	
ELEKTRILIIN	
TEERADA	
LOHK	
PINNASEVALL	
TIHE METS	
AUK	
TEE	
LAGE NIIT	
KÜNGAS	
PUU	



Harjutuse mõte. Kaardist arusaamise harjutamine.

Vahendid. Kooliümbruse maastikust tehtud fotod, orienteerumiskaardid, pliiaatsid, kontrollkaardid.

Ettevalmistus.
Tee kooliümbruse maastikuobjektidest fotosid.

Prindi fotod ning kirjuta igaühe peale üks unikaalne kirjatäh.

Vali välja sobiv stardi- ja finišikoht, kuhu saab fotod üles riputada.

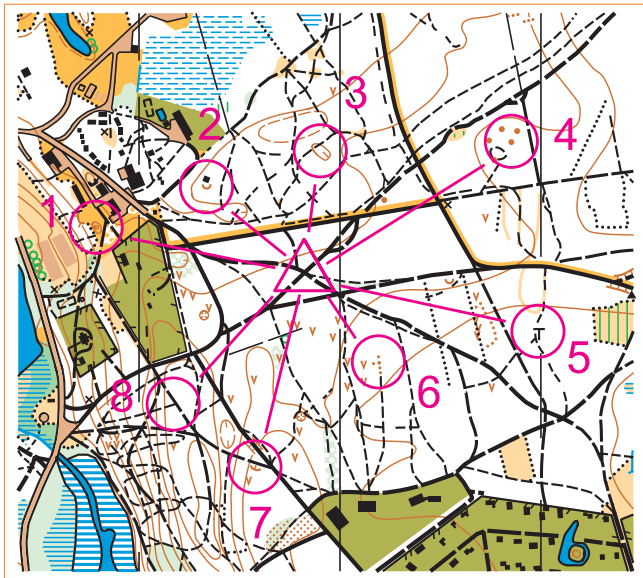
Valmista osalejatele ette pealejoonistatud kontrollpunktidega (kohad, kus tehti fotod) kaardid.

Läbiviimine:

1. Jaga välja orienteerumiskaardid, kontrollkaardid ja pliiaatsid.
2. Lase igal õpilasel vaadata korraga ainult ühte fotot.
3. Lase seejärel igal õpilasel joosta sellesse kohta, kus tema arvates see foto on tehtud. Kui õpilane on leidnud maastikul punkti, kus tõesti avaneb fotol nähtud vaade, siis kirjutab ta oma kontrollkaardile selle kontrollpunkti numbriga juurde vastava pildi tähe.
4. Seejärel jookseb õpilane tagasi starti ning valib uue foto.
5. Lase õpilastel joosta niipaljude fotodel kujutatud objektide juurde kui aeg võimaldab.

Nõuanne 1

Kui kirjutad eelnevalt kontrollkaartidele, missuguses järjekorras unikaalsete tähtedega varustatud fotosid tuleb kasutada, saavutad õpilaste parema hajutamise.



Harjutuse mõte. Turvalises vormis orienteerumine kooli lähiumbruse maastikul.

Vahendid. Pealejoonistatud kontrollpunktidega orienteerumiskaart, kaardi kilekotid, kontrollpunktide tähised kompostritega, kontrollkaardid, pliiatsid, õige vastusega kontrollkaart.

Ettevalmistus.

Planeeri karikakramängu-tüüpi orienteerumisrada, mille mõned kontrollpunktid võivad olla ka roheline raskusastmega.

Koosta kontrollpunktide asukohakirjeldused (legendid) ning kinnita need kaartidele.

Paljunda või prindi kaart iga õpilase jaoks.

Paiguta maastikule kontrollpunktide tähised koos kompostri või tähisele kirjutatud tähtkoodiga.

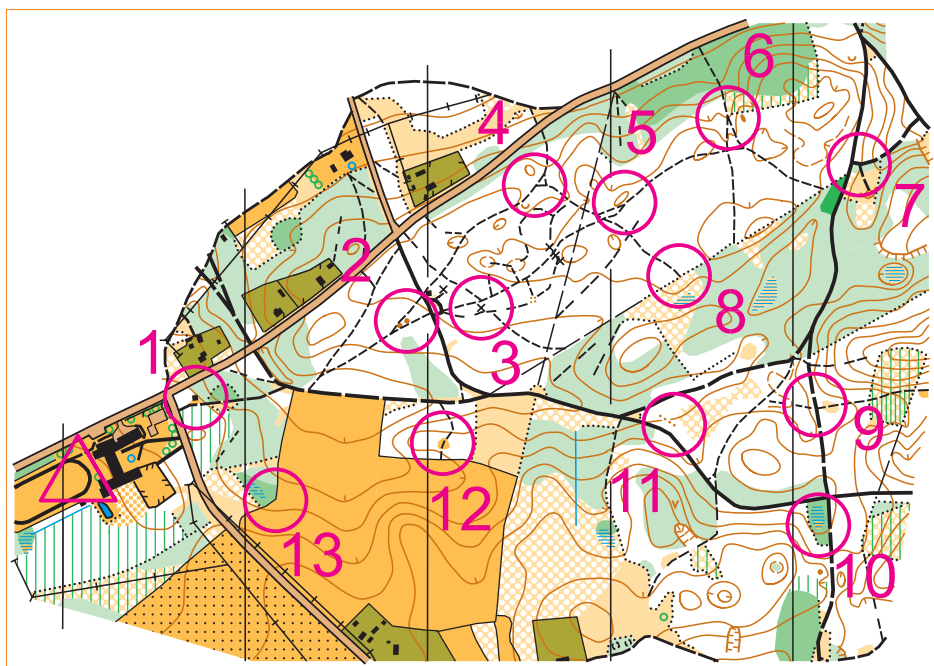
Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

- Jaga välja kaardid, kontrollkaardid ja vajadusel ka pliiatsid. Igal õpilasel peaks olema kindlasti oma kaart.
- Õpilaste hajutamiseks lase neil läbida kontrollpunkte erinevas järjekorras, et vältida gruppides jooksmist.
- Lase õpilased rajale alles siis, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi ning valinud stardist väljumiseks õige suuna.
- Rõhuta õpilastele, et läbitakse üks kontrollpunkt korraga ja iga kontrollpunkti külastamise järel tuleb pöörduda tagasi stardikohta.

Punktinoppimine (valikorienteerumisena) lähiümbruses

Aste 6



Harjutuse mõte. Teevalikute tegemine, kaardist arusaamise treenimine.

Vahendid. Kaardid, kilekotid, kompostrid, kontrollkaardid, õige kahendusega kontrollkaart.

Ettevalmistus. Koosta kontrollpunktide legendid ning kinnita need kaardile.

Paljunda või prindi kaart iga õpilase jaoks.

Paiguta maastikule kontrollpunktid, milles on kas komposter või tähisele kirjutatud tähtkood.

Tee ühest kontrollkaardist endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

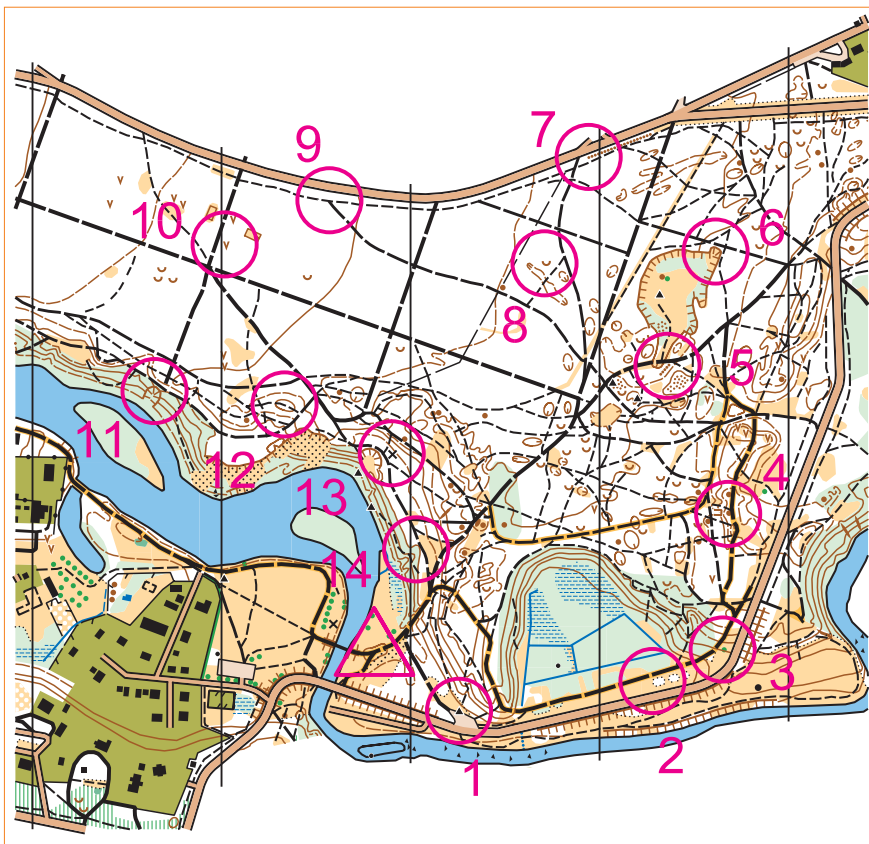
1. Kontrollpunkte võib läbida vabas järjestuses. Iga õpilane valib ise, millistesse kontrollpunktidesse orienteeruda. Kehtesta harjutusele ajaline piir.
2. Selgita harjutuse mõtet. Jaga välja kaardid ja kontrollkaardid.
3. Saada õpilased rajale, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi ning planeerinud oma liikumistee.

Nõuanne 1

Varieeri kontrollpunktide raskusastet. Soovitav on planeerida mõned kontrollpunktid ka roheline raskusastmega.

Nõuanne 2

Stardipunkti eelistatud asukoht on kasutatava maastikuosa keskel, et turvaline abiküsimise koht oleks alati lähedal.



Harjutuse mõte. Kaardilugemine käsipuu ääres.

Vahendid. Kaardid,
kilekotid,
kontrollpunktide tähised.

Ettevalmistus.

Planeeri jalutuskäiguks sobilik marsruut, näiteks mööda kõigile tuttavat terviserada.

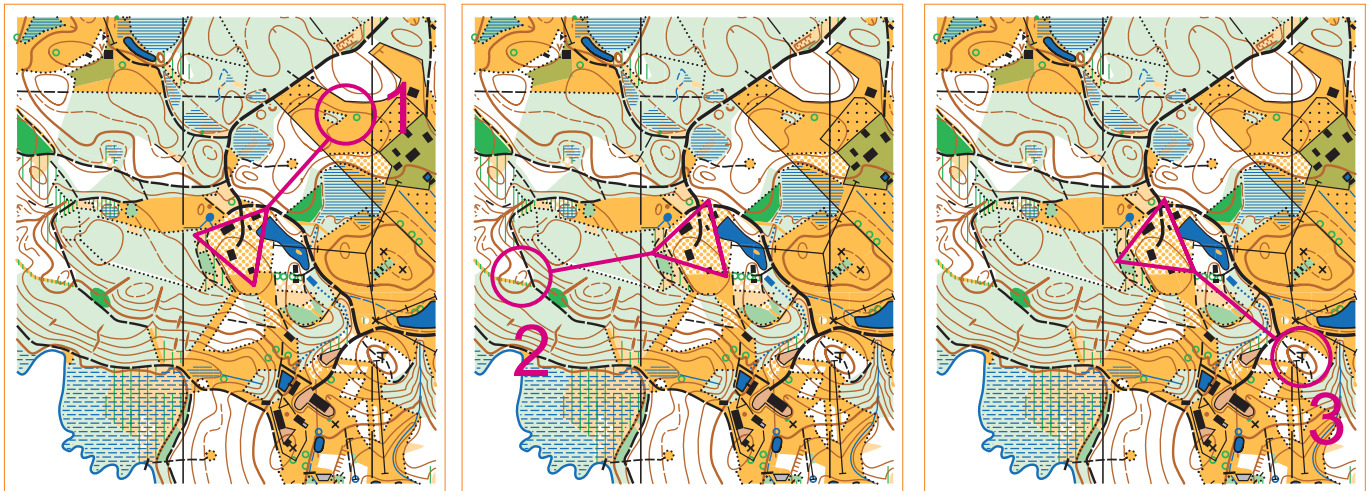
Paiguta kontrollpunktid marsruudi-äärsetele maastikuobjektidele ning käsipuu vahetuskohtadesse.

Läbiviimine

1. Jaga välja kaardid.
2. Jaluta koos õpilastega mööda planeeritud marsruuti ning võrrelge kaardi värve ja leppemärke tegelikkusega. Kontrollpunktide tähistes juures lase õpilastel näidata oma asukohta kaardil ning kontrolli, et nende kaart oleks õigesti orienteeritud.

Nõuanne 1

Õpilased, kes soovivad teistest ette joosta, võivad gruppi iga kontrollpunkti juures järele oodata.



Harjutuse mõte. Kaardilugemise harjutamine ning tähelepanu pööramine käsipuude äärde jäävatele maastikuobjektidele.

Vahendid. Pealekantud kontrollpunktidega kaardid – igal kaardil vaid üks kontrollpunkt; kilekotid; kontrollpunktide tähised.

Ettevalmistus

Joonista 10–15 erinevat rada, mis koosnevad vaid stardist ja ühest kontrollpunktist.

Kõikidel radadel olgu sama stardi-/kogunemiskoht.

Kuna õpilased paigutavad kontrollpunktid maastikule iseseisvalt, on tähtis valida selgelt eristuvad punktiobjektid.

Valmista ette üks kaart igale õpilasele ning mõned varukaardid, mida seda tüüpi harjutuste juures kindlasti vaja läheb.

Läbiviimine:

1. Jaga välja kaardid ja kontrollpunktide tähised ning anna õpilastele ülesandeks paigutada tähis nende kaardil näidatud kohta/maastikuobjektile. Kui nad on oma kontrollpunkti maha pannud, tuleb neil naasta stardikohta ning vahetada kaart mõne teise õpilasega. Nüüd on ülesandeks teisel kaardil oleva kontrollpunkti tähise leidmine ning stardikohta toomine.
2. Selgita harjutuse mõtet ning saada õpilased rajale pärast seda, kui nad on näidanud ette õigesti orienteeritud kaardi.

Nõuanne 1

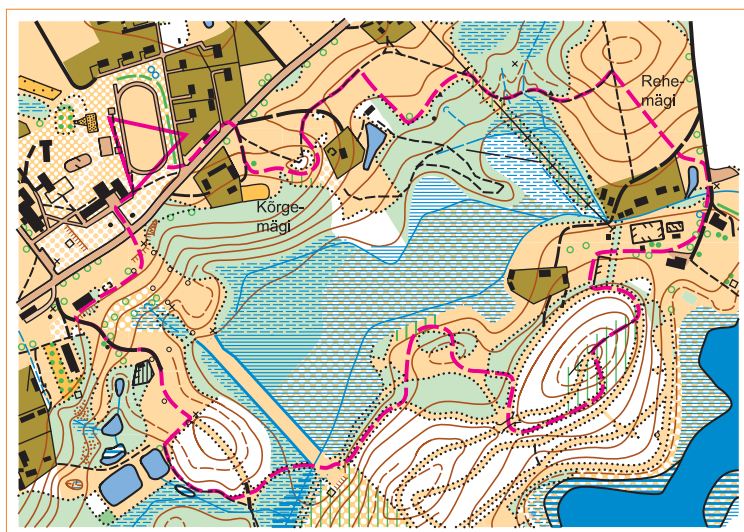
Valmista ette lihtsad kontrollpunktide tähised, mis eristuvad üksteistest tähe või numbri poolest.

Nõuanne 2

Õpilased võivad turvatunde suurendamiseks tegutseda paarikaupa!

Nõuanne 3

See harjutus sobib lisaharjutuseks karikakramängu või punktinoopimise harjutuse juurde.



Harjutuse mõte. Kaardilugemise harjutamine, selgete käsipuude suunas löikamine ja otsimine.

Vahendid. Kaart pealejoonistatud joonega, kilekotid, kontrollpunktide tähised, kontrollkaart, õige vastusega kontrollkaart.

Ettevalmistus.

Joonista kaardile joon. Joonista joon nii, et õpilastel oleks võimalik ühelt selgelt joonorientiirilt (käsipuult) teisele löigata.

Paiguta kontrollpunktide tähised joonele.

Valmista ette üks orienteerumiskaart ja kontrollkaart iga õpilase kohta.

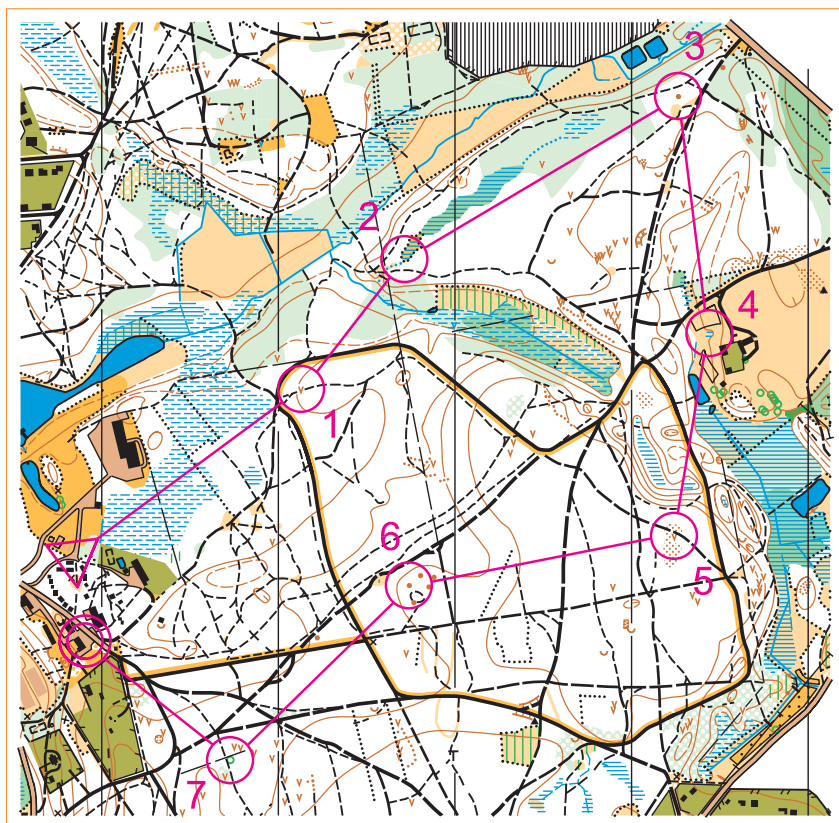
Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

1. Jaga õpilastele välja orienteerumiskaardid ja kontrollkaardid.
2. Saada õpilased rajale, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi.

Nõuanne

Lase õpilastel läbida joont mõlemas suunas, nii on võimalik mitu õpilast korraga rajale lasta ja aega säästa. Kui eesminejaid on vähem, siis on rohkem õpilasi sunnitud ise endale liikumistee valima.



Harjutuse mõte. Lihtsate teevalikute tegemine, kauguste hindamine.

Vahendid. Orienteerumiskaardid, kilekotid, kompostrid, kontrollkaardid, vajadusel pliiatsid, õige vastusega kontrollkaart.

Ettevalmistus. Valmista ette rada, kus igal etapil on kaks erinevat teevalikuvarianti.

Valik peab sisaldama kaht võrdselt turvalist teevalikut mööda selgeid joonorienteire ehk käsipuid. Ainuke oluline erinevus variantide vahel on nende pikkus.

Koosta kontrollpunktide legendid ning kinnita need kaardile.

Valmista ette kaart igale õpilasele.

Paiguta maastikule kontrollpunktide tähised koos kompostri või tähtkoodiga.

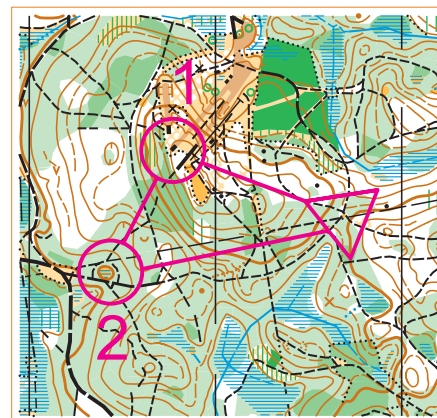
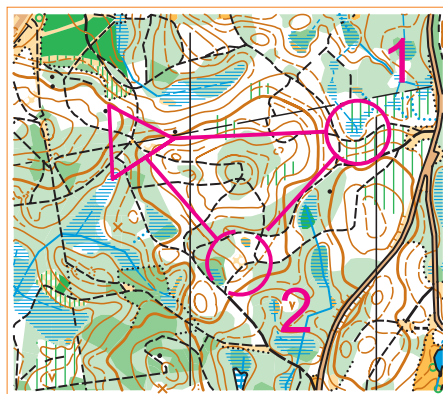
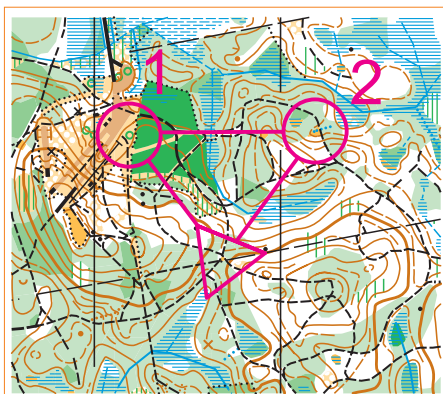
Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

1. Jaga välja orienteerumiskaardid, kontrollkaardid ning pliiatsid. Igal õpilasel olgu kindlasti oma kaart.
2. Jaga õpilased võimalikult võrdsetesse paardesse. Igasse kontrollpunkti peavad nad liikuma erinevaid teid kasutades ning teineteist kontrollpunktides ootama.
3. Instrueeri õpilasi, et nad teeksid vaheldumisi esimesena teevaliku.
4. Saada õpilased paarikaupa rajale, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi.

Nõuanne

Kui kasutatav maastik võimaldab, võib harjutuse läbi viia mitme lühema ringina – nii on võimalik harjutust igäühe oskustega paremini sobitada ning suurendada õpilaste turvatunnet.



Harjutuse mõte. Lihtne orienteerumine, kontrollpunktid on käsipuude ääres; kaardi orienteerimine.

Vahendid. Orienteerumiskaardid, kilekotid, kompostrid, kontrollkaardid, vajadusel pliiatsid, õige vastusega kontrollkaart.

Ettevalmistus.

Vali sobilik stardi- ja finišikoht.

Valmista ette 3-6 erinevat rada, igaüks 2 kontrollpunktiga.

Üks rada kaardi kohta.

Koosta kontrollpunktide legendid ning kinnita need kaardile.

Prindi/paljunda üks kaart igale õpilasele ning mõned varukaardid.

Paiguta maastikule kontrollpunktide tähised koos kompostri või tähtkoodiga.

Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

1. Jaga välja orienteerumiskaardid, kontrollkaardid ja pliiatsid.
2. Saada õpilased erinevatele radadele, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi.
3. Kui õpilane on ühe raja läbinud, võrdleb ta oma kontrollkaardil olevaid märkeid näidisega ning siirdub seejärel uuele rajale/võtub uue kaardi.
4. Lase õpilastel läbida nii palju radu kui aeg võimaldab.

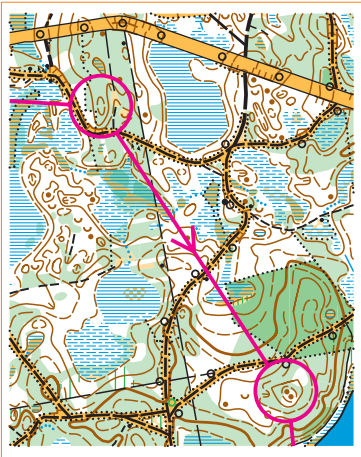
Nõuanne

Saad õpilased hästi radade vahel hajutada, kui kirjutad eelnevalt nende kontrollkaartidele radade läbimise järjekorra.

Veelgi paremini saad õpilasi hajutada, kui lased radu läbida mõlemas suunas.

Harjutused

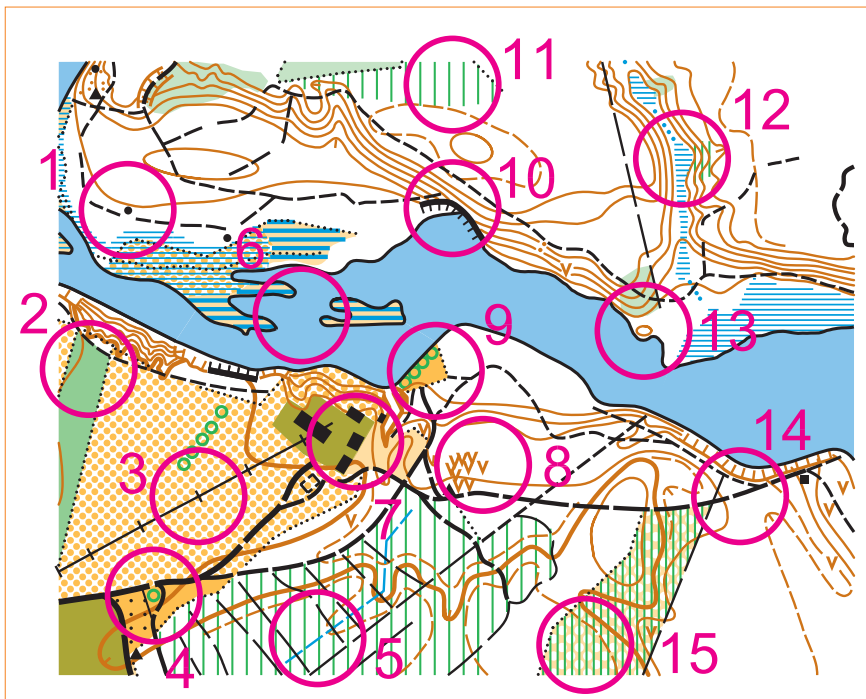
KOLLANE TASE



Kollasel tasemel on kõige tähtsam hakata aru saama kõrguserinevuste kujutamisest kaardil. Pikemaks muutuvad ka vahemaad, mida tuleb läbida käsipuude vahel lõigates. Samuti paigutatakse kontrollpunktid sel tasemel käsipuudest juba kaugemale, mistõttu on üha suurema tähtsusega oskus kompassi abil suunda määrata ja liikudes seda suunda hoida. Kollasel tasemel tuleb ka aru saada sellest, kuidas kasutatakse erinevaid värve läbitavuse kujutamiseks ning kuidas see võib mõjutada teevalikut.



12. Kompass ja kaardilugemine kontrollpunkti suunas liikudes.
11. Kompass ja kaardilugemine selge käsipuu suunas liikudes.
10. Kõrguserinevuste mõistmine. Mis suunas tõuseb, mis suunas langeb? Kõrgeim punkt.
9. Läbitavust tähistavate värvide ja leppemärkide tundmine.



- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

Harjutuse mõte. Leppemärkide kordamine.

Vahendid. Tööleht, pliiatsid.

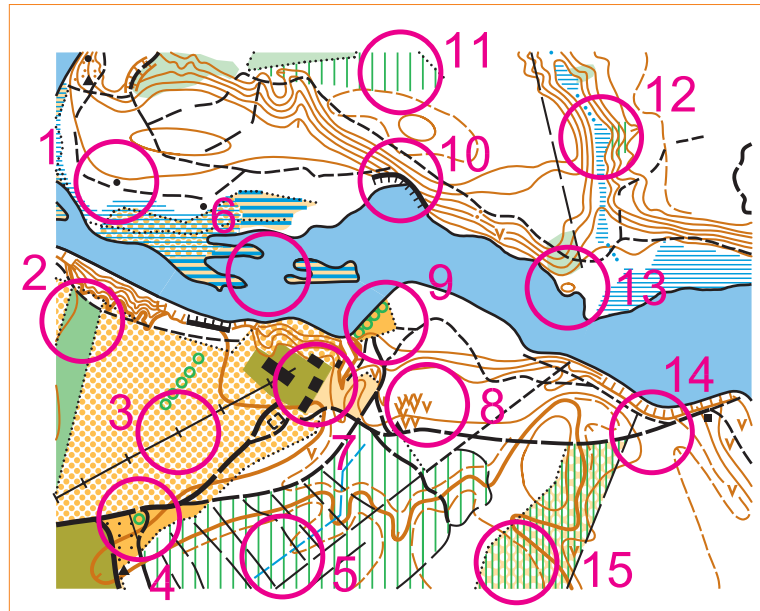
Ettevalmistus. Prindi või paljunda iga õpilase jaoks eraldi tööleht, soovitavalt värvilisena.

Läbiviimine

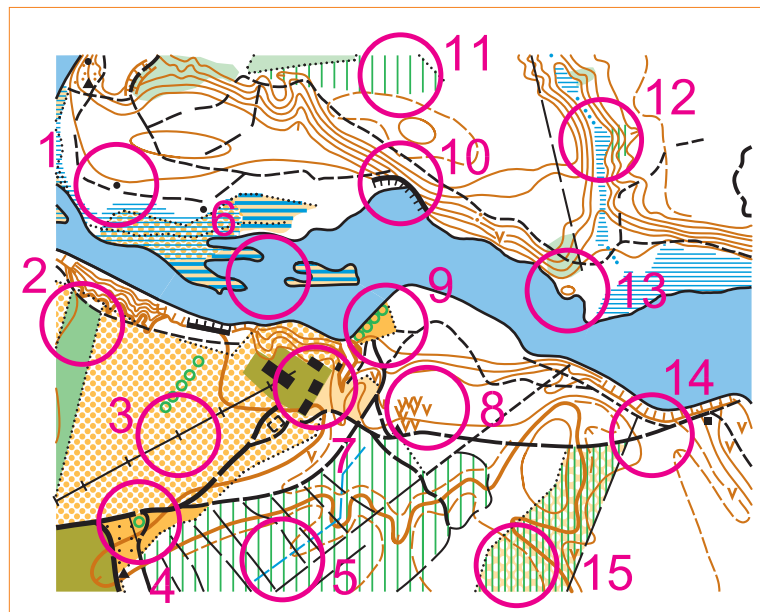
Lase õpilastel numbriga kirjutada kontrollpunkti rõnga keskel asuva leppemärgi/maastikuobjekti nimetus.

Nõuanne 1

See on sobiv kordamisharjutus õpilastele, kes ei saa osa võtta kehalisest tegevusest.



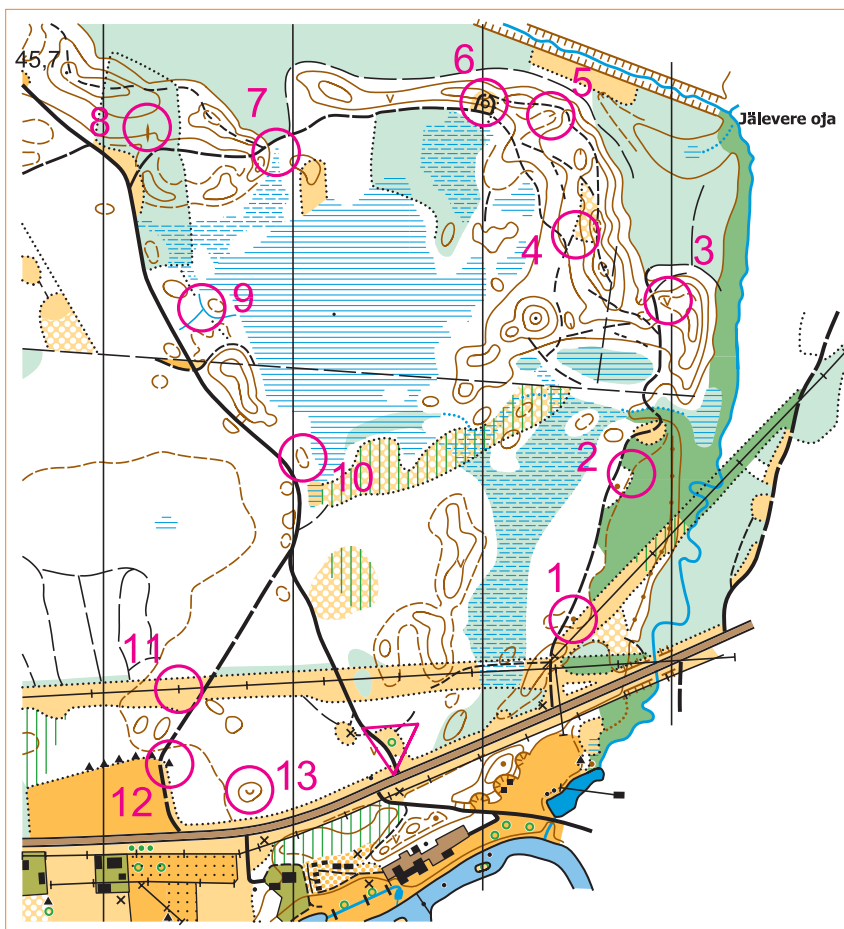
- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |



- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | 15. _____ |

Punktinoppimine (valikorienteerumisena) lähiümbruses

Astmed 9-12



Nõuanne 1

Varieeri kontrollpunktide raskusastet, paigutades mõned kontrollpunktid ka valgele ja rohelsele tasemele vastavalt.

Nõuanne 2

Sobita harjutust vastavalt iga õpilase oskustele, määrates igaühele eraldi, mitu ja missugused kontrollpunktid ta peab läbima.

Harjutuse mõte. Teevalikute tegemine, kaardist arusaamise treenimine.

Vahendid. Orienteerumiskaardid, kilekotid, kompostrid, kontrollkaardid, õige vastusega kontrollkaart.

Ettevalmistus. Märki kaardile 10-15 kontrollpunkti, millest enamiku raskusaste vastab kollasele tasemele. Mõned punktid võiksid olla ka lihtsamad.

Koosta kontrollpunktide legendid ning kinnita need kaardile.

Prindi/paljunda kaart igale õpilasele.

Paiguta maastikule kontrollpunktide tähised koos kompostri või tähtkoodiga.

Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

1. Selgita õpilastele harjutuse mõtet. Jaga välja orienteerumiskaardid ja kontrollkaardid.
2. Kontrollpunkte võib läbida vabas järjekorras, kuid kehtesta harjutusele ajaline piirang. Lase õpilastel läbida niipalju kontrollpunkte, kui nad määratud aja sees jõuavad.
3. Luba õpilased rajale, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi ning planeerinud oma liikumistee.



Harjutuse mõte. Kaardilugemise treenimine.

Vahendid. Pealejoonistatud punktidega kaart, pliitsid.

Ettevalmistus.

Vali välja teatud hulk sobivaid kontrollpunktide asukohti ning joonista need kaardile.

Kirjuta iga kontrollpunkti kohta üks küsimus, millele saab vastuse ainult kontrollpunkti külastades.

Läbiviimine

Näidisküsimused:

1. Millega selles majas tegeletakse?
2. See maja on siia toodud mujalt, varem asus selles majas kool. Kus see maja asus, kui selles veel kool tegutses?
3. Millised kauplused ja ärid on selles hoones?
4. Teeraja kõrval asub looduskaitsealune puu. Nimeta selle puu liik!
5. Mitu mahamärgitud parkimiskohta on sellel parkimisplatsil?
6. Mis on selle maja aadress?
7. Mis värvi on postkast?
8. Mis lilled selles peenras kasvavad?

Nõuanne 1

Harjutus sobib hästi erinevate õppeainete sidumiseks.

Nõuanne 2

Lase õpilastel endil leida sobilikud kontrollpunktide asukohad ning mõelda välja küsimused.



Harjutuse mõte. Samakõrgusjoontest arusaamise treenimine.

Vahendid. Liivakuhi, pliiatsid, paber.

Ettevalmistus.

Ehita liivast erineva kuju, kõrguse ja profiiliga künkaid vms.

Läbiviimine

1. Kogu õpilased nende küngaste ümber ning arutlege nende väljanägemise üle.
2. Märki küngastele kindla vahega samakõrgusjooned ning pööra õpilaste tähelepanu sellele, et mida tihedamalt jooned paiknevad, seda järsem on nõlv.
3. Selgita õpilastele kõrgusjoonte lõikevahe tähendust – too esile, et kasutusel on nii 2,5 kui 5 m lõikevahega kaardid.
4. Lase õpilastel joonistada küngastest kaardid.

Kui aega jääb üle






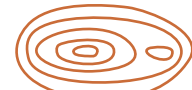














Lase õpilastel kujundada uusi künkaid.

Nõuanne 1

Liiva asemel võib küngaste ehitamiseks kasutada plastiliini, savi, lund või näiteks sobiliku kujuga kivi, millele märgitakse kõrgusjooned.

Nõuanne 2

Ülesanne võib olla ka vastupidine – õpilased saavad samakõrgusjoontega kaardi, mille järgi nad peavad ehitama künka või künkad.

	1. <input type="checkbox"/>	
	2. <input type="checkbox"/>	
	3. <input type="checkbox"/>	
	4. <input type="checkbox"/>	
	5. <input type="checkbox"/>	
	6. <input type="checkbox"/>	
	7. <input type="checkbox"/>	
	8. <input type="checkbox"/>	
	9. <input type="checkbox"/>	
	10. <input type="checkbox"/>	

Harjutuse mõte: reljeefist/samakõrgusjoontest arusaamise treenimine.






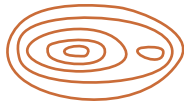














Vahendid: tööleht ja pliiatsid.

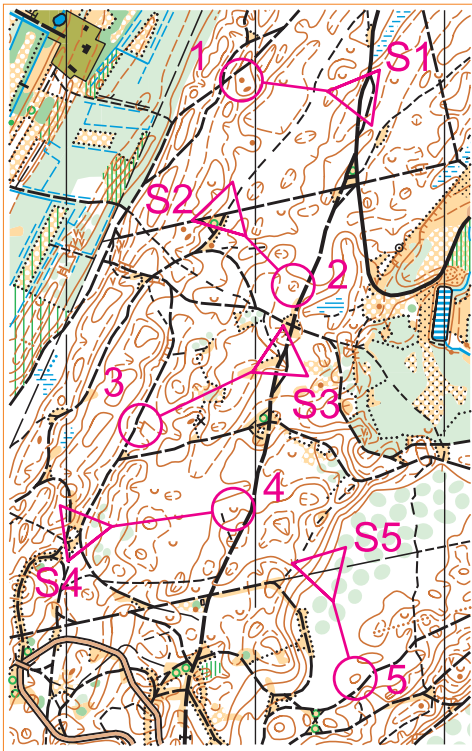
Ettevalmistus: paljunda töölehte.

Läbiviimine

1. Jaga töölehed õpilastele.

2. Lase õpilastel täita tühjad lahtrid kaardipiltide ees sobivate siluetinumbritega.

	1.	<input type="checkbox"/>	
	2.	<input type="checkbox"/>	
	3.	<input type="checkbox"/>	
	4.	<input type="checkbox"/>	
	5.	<input type="checkbox"/>	
	6.	<input type="checkbox"/>	
	7.	<input type="checkbox"/>	
	8.	<input type="checkbox"/>	
	9.	<input type="checkbox"/>	
	10.	<input type="checkbox"/>	



Harjutuse mõte. Orienteerumine lühikestel, püüdva-
te orientiiridega etappidel, kaardi
orienteerimine kompassita või ka
kompassiga.

Vahendid. Orienteerumiskaart;
kilekotid;
kontrollpunktide tähised, kompostrid või
muud märkimisvahendid ning kilelint;
kontrollkaart;
teatud juhtudel kompass.

Ettevalmistus.

Vali välja selged, 100-200 m vahega enam-vähem
paralleelsed joonorientiirid ehk käsipuud.

Planeeri mitu ühe kontrollpunktiga rada, mille
stardikohad ja kontrollpunktid asuvad vaheldumisi
erinevatel käsipuudel või nende läheduses.

Joonista kontrollpunktid kaardile ning valmista ette
sobival hulgal kaarte.

Paiguta tähised kontrollpunktidesse ning tähistage
kileribaga stardikohad.

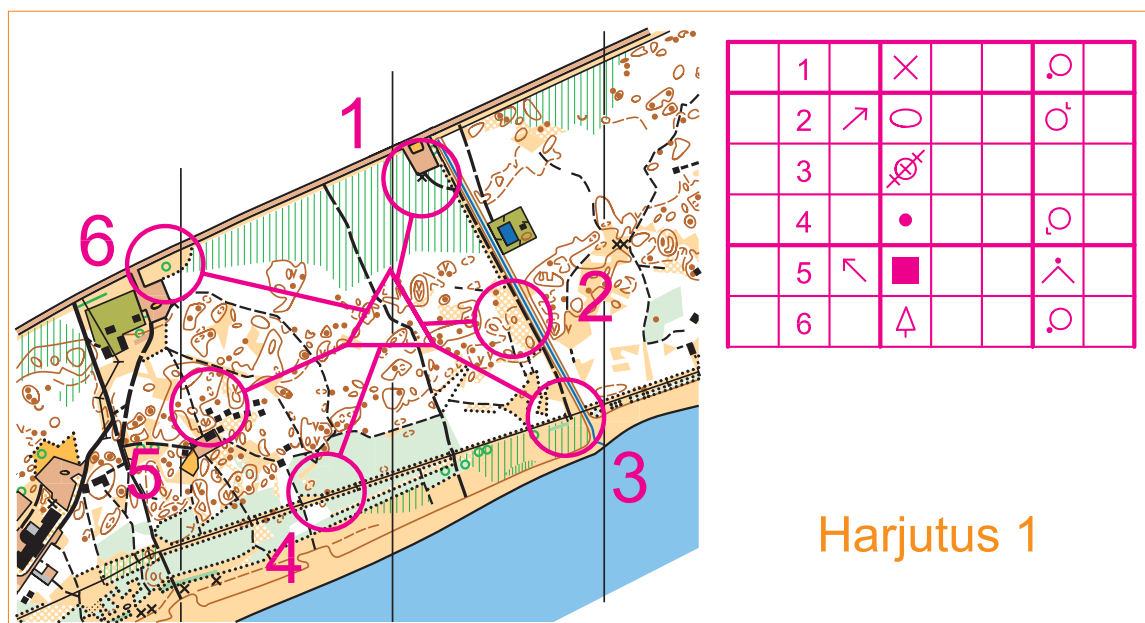
Vajadusel tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Nõuanne

Kui kontrollpunktides on kompostri asemel
tähed, siis võiksid need kokku anda mõne
sõna.

Läbiviimine

1. Jaga välja orienteerumiskaardid ja kontrollkaardid.
2. Selgita harjutuse mõtet.
3. Saada õpilased rajale, kui nad on ette näidanud
õigesti orienteeritud kaardi.



Harjutus 1

Harjutuse mõte. Kaardi mõistmine, kompassi ja kaardilugemise abil kontrollpunktini orienteerumine.

Vaja läheb. Orienteerumiskaart, kompostrid, kontrollkaart radade järjekorraga, plastkastid.

Ettevalmistus.

Vali välja stardi- ja finišikoht.

Valmista ette 5-7 erinevat rada, mis koosnevad vaid stardist ja ühest kontrollpunktist. Tähtis on paigutada kontrollpunktid nii, et nende taha jääksid selged joonorientiirid (käsipuud). Vaata kaardinäidist! Valmista ette sobilikul hulgal kaarte – vaja läheb veidi rohkem kaarte kui on õpilasi.

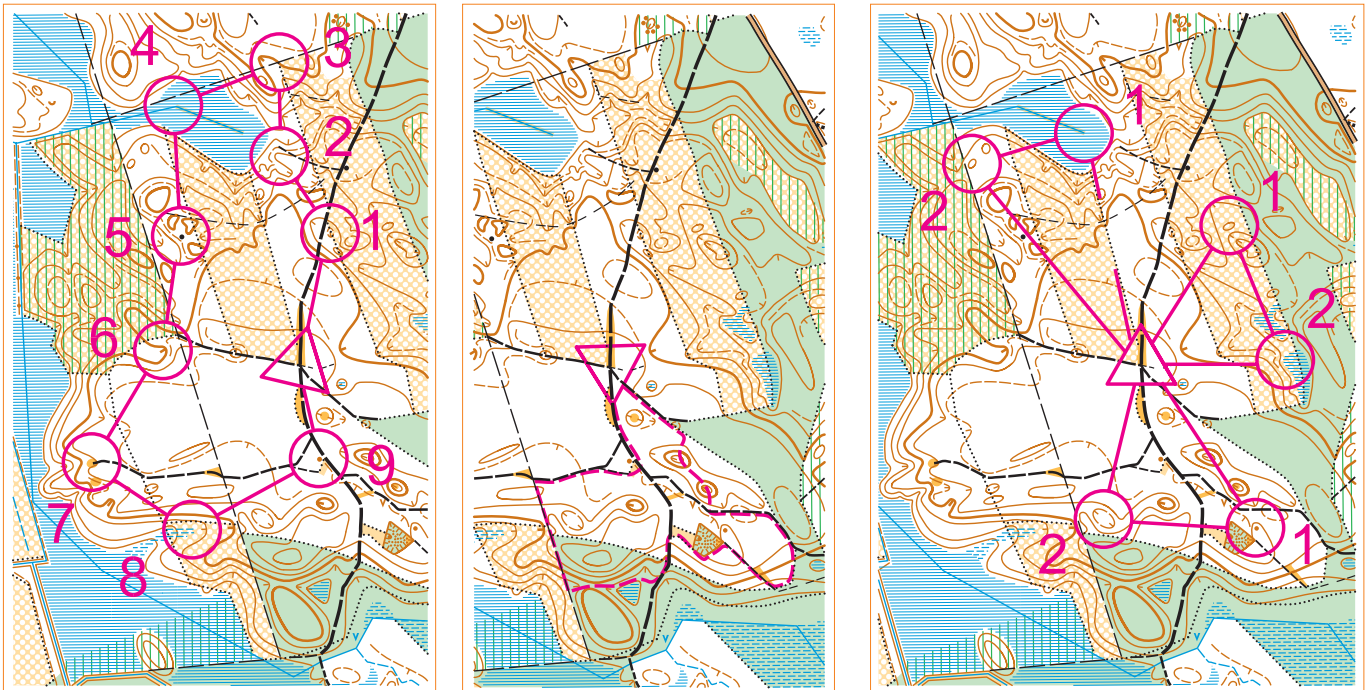
Kirjuta kaartide tagaküljele sama number, mis on selle raja kontrollpunktil.

Plastkaste läheb vaja sama palju kui on erinevaid radu. Aseta kaardid nendesse tagurpidi, nii et näha oleks raja number.

Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

1. Jaga välja orienteerumiskaardid, kompassid ja kontrollkaardid.
2. Jaga õpilased erinevatele radadale ja saada nad teele, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi.
3. Lase õpilastel läbida niipalju radu kui aeg võimaldab.



Harjutuse mõte. Kaardist arusaamise, kompassi kasutamise ja kaardilugemise harjutamine.

Vahendid. Orienteerumiskaart, kompostrid, kontrollkaardid.

Ettevalmistus.
Leia sobiv stardi- ja finiškoht.

Valmista ette kolm erinevat harjutust. Soovitavalt punktinoppimisrada, joonorienteerumine ja ristikheinaleht (iga raja kohta eraldi kaart).

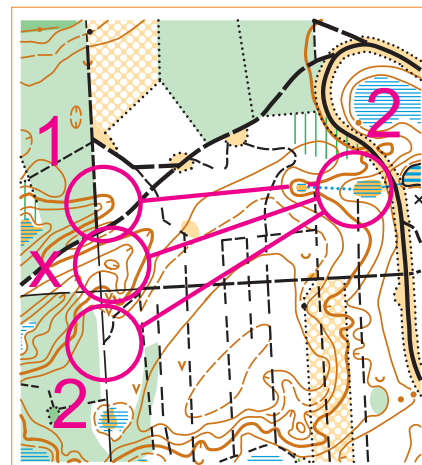
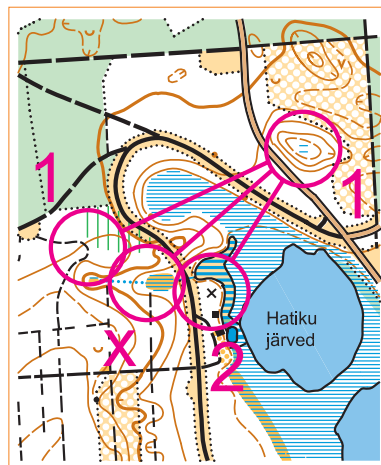
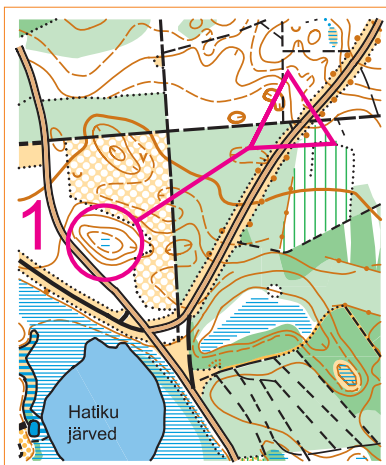
Valmista ette vajalikul hulgal kaarte.

Paiguta maastikule kontrollpunktid.

Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

1. Jaga välja orienteerumiskaardid, kompassid ja kontrollkaardid.
2. Selgita harjutuse mõtet.
3. Jaga õpilased erinevatele radadele ja saada nad rajale, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi.
4. Lase õpilastel läbida niipalju radu kui aeg võimaldab.



Harjutuse mõte. Kaardilugemise ja orienteerumisoskuse treenimine, kontrollpunktides on tähiste asemel kolme vastusevariandiga küsimused; enne järgmise punkti suundumist tuleb valida küsimusele õige vastus.

Vahendid. Kolme vastusevariandiga küsimused; üks kaart õpilase kohta, kaardile on kantud ainult raja esimene kontrollpunkt; kompassid; pliiatsid.

Ettevalmistus. Paneeri kollasele tasemele vastav rada.

Märgi kaartidele stardikoht ja esimene kontrollpunkt.

Esimeses kontrollpunktis asub kolme vastusevariandiga küsimus (vastusevariandid on tähistatud 1, X ja 2). Lisaks küsimusele on punktis ka kaart kolme lähestikku paigutatud kontrollpunktiga, mis on tähistatud samuti 1, X ja 2.

Kontrollpunktis, mis vastab õigele vastusele, asuvad järgmine küsimus ja kaart.

Valesid vastuseid tähistavasse kontrollpunktidesse võib panna näiteks kileriba, mis kinnitab õpilasele, et ta on küll orienteerunud õigesti, kuid küsimusele valesti vastanud.

Õiget vastust tähistavas kontrollpunktis nr 2 asub uus vastamist nõudev küsimus ning kaart järgmise kontrollpunkti kolme variandiga.

Kasutatavate küsimuste arvu muutes saad varieerida raja pikkust.

Läbiviimine

1. Selgita harjutuse mõtet.
2. Jaga välja kaardid ning saada õpilased rajale, kui nad on ette näidanud õigesti orienteeritud kaardi.

Nõuanne 1

Planeeri rada nii, et küsimuste ja tähiste maastikule viimine ei võtaks liiga kaua aega. Küsimused ei tarvitse olla seotud orienteerumisega, lase mõttel vabalt lennata ja seo harjutus mõne teise õppeainega – näiteks Eesti ajaloo, mõne teise spordialaga või inglise keele väljenditega.

Mõned võimalikud küsimused

Mitut värvi kasutatakse orienteerumiskaartidel?

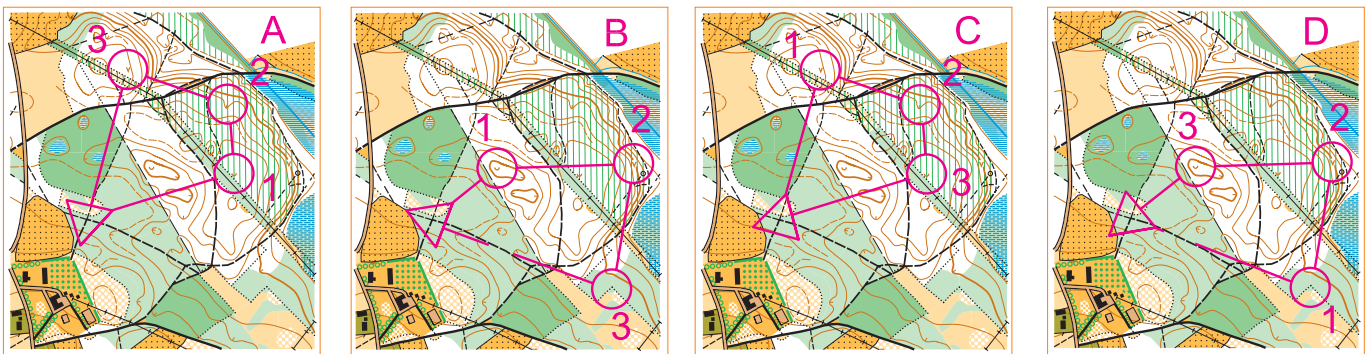
1. 4
- X 6
2. 10

Kui kaardi mõõtkava on 1 : 5000, siis kui pikk vahemaa maastikul vastab 1 sentimeetrile kaardil?

1. 500 m
- X 5 m
2. 50 m

Millise värviga tähistatakse kaardil kõrguserinevusi?

1. Pruun
- X Must
2. Kollane



Harjutuse mõte. Kaardist arusaamise, kompassi ja kaardilugemise harjutamine.

Vahendid. Orienteerumiskaardid, kompostrid, kontrollkaardid.

Ettevalmistus.

Valmista ette neli erinevat lühikest rada (iga raja kohta eraldi kaart).

Valmista ette vajalikul hulgal kaarte.

Paiguta maastikule kontrollpunktid.

Tee endale õige vastusega kontrollkaart.

Läbiviimine

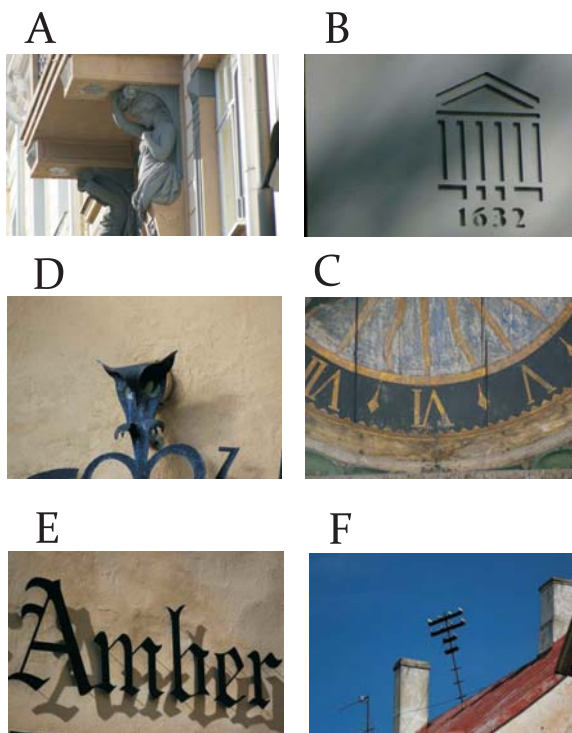
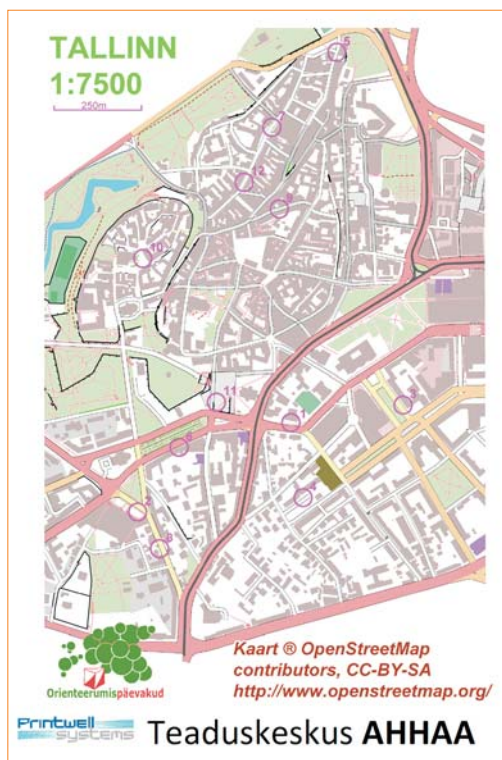
1. Jaga õpilased 2-liikmelistesse võistkondadesse ning määra võistkondade jooksujärjestus. Üks õpilastest jookseb vahetusi 1 ja 3 ning teine 2 ja 4.
2. Anna igale võistkonnale kontrollkaart.
3. Anna esimese vahetuse võistlejatele start.
4. Esimese vahetuse läbinud võistleja annab lõpetades kontrollkaardi üle võistkonnakaaslasele, kes asub läbima teist vahetust.
5. Võistkond, kes läbib esimesena kõik vahetused, on võitja.

Nõuanne

Ettevalmistuse lihtsustamiseks planeeri ainult 2 rada, mida joostakse vastavalt päri- ja vastupäeva.

Radade läbimise järjekord (soovitus)

- Võistkond 1: A C B D
- Võistkond 2: A C D B
- Võistkond 3: C A B D
- Võistkond 4: C A D B
- Võistkond 5: B D A C
- Võistkond 6: B C A D
- Võistkond 7: D C A B
- Võistkond 8: D A C B



Harjutuse mõte. Lõbus, teistmoodi orienteerumisevorm.

Vahendid. Harjutuseks kasutatavas piirkonnas erinevatest kohtadest tehtud fotod, kaart pealekantud kontrollpunktidega.

Ettevalmistus.

Tee harjutuspiirkonnas asuvatest ja selgesti äratuntavatest objektidest fotod ning prindi need välja, soovitatvalt kaardiga samale lehele.

Nõuanne

Kuna selle harjutuse läbiviimiseks pole vaja tähiseid maastikule viia ning kord valmis tehtud kaarti ja fotosid on võimalik korduvalt kasutada, on seda harjutust sobilik kasutada ootamatutes olukordades, näiteks kui mõni õpilane on kehalisest tegevusest vabastatud, kuid tohib siiski jalutada.

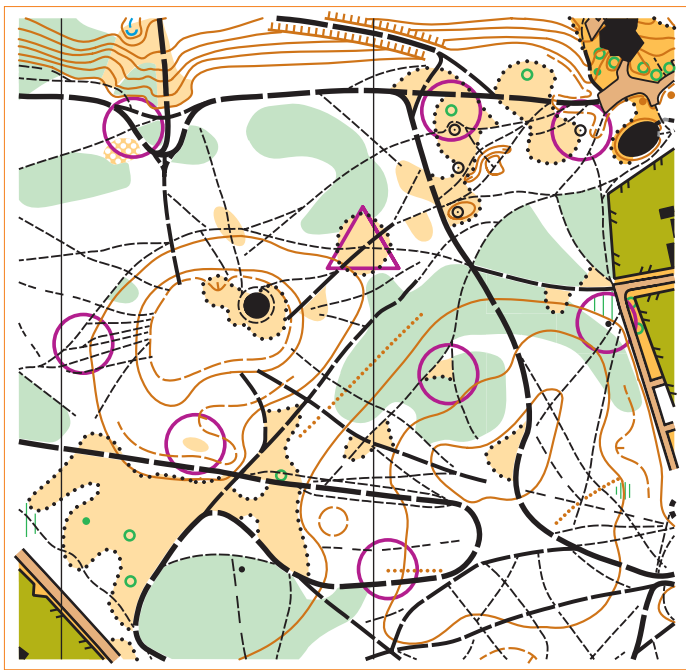
Läbiviimine

- Anna osalejatele kaart pealekantud kontrollpunktide ning neile vastavate fotodega.
- Maastikul pole ühtki kontrollpunkti tähist. Kinnituse õigesse kohta jõudmisest annab võrdlus fotodega: st kui võistleja seisab kontrollpunkti rõnga keskel, siis peab ta nägema vastaval fotol kujutatud objekti.
- Osalejad panevad kontrollpunktide numbrid paari õigete tähtedega.

Lisaharjutus

Astmed 9-12

- pokkeriorienteerumine
- kaardilugemine piki käsipuud



Harjutuse mõte. Kaardilugemise harjutamine mööda käsipuud liikudes; teistmoodi ning lõbus viis orienteerumise harjutamiseks.

Vahendid. Orienteerumiskaart, üks või kaks pakki mängukaarte sõltuvalt osalejate arvust, vajadusel vile, kontrollpunktide tähised.

Ettevalmistus. Vali välja ja märgista kaardil sobivad kontrollpunktid.

Valmista ette kaart iga õpilase jaoks

Aseta iga maastikul asuva kontrollpunkti juurde 3-5 mängukaarti.

Läbiviimine:

1. Selgita harjutuse mõtet. Ülesandeks on määratud aja jooksul saada endale võimalikult hea pokkerikäsi. NB! Korraga tohib käes olla ainult 5 kaarti.

Harjutuse käigus peavad õpilased liikuma kontrollpunktide vahel, kus nad saavad oma kaarte vahetada. Igas kontrollpunktis tohib vahetada vaid ühe mängukaarti.

Kontrollaja lõppemisel parimat pokkerikätt omav õpilane võidab.

2. Kehtesta harjutuse ajaliseks piiriks umbes 15 minutit. Kontrollaja lõppemisest on hea märku anda näiteks vile abil.
3. Jaga stardis igale õpilasele 5 mängukaarti.
4. Jaga kõigile kätte orienteerumiskaart ja anna

Nõuanne 1

Vanemate õpilaste jaoks kasuta suuremat maa-ala. Nooremate lastega võib harjutuse läbi viia üldse ilma kaardita, paigutades mängukaardid suvalistesse kohtadesse stardikoha lähiümbruses ning lastes õpilastel neid otsida (sellest saab siis metsaga kohanemise harjutus).

Nõuanne 2

Kui õpilased pole pokkeri reeglitega kursis, võib anda neile ülesandeks ka võimalikult suure väärtustega mängukaartide kokkusaamise.

Nõuanne 3

Seda harjutust saab suurepäraselt läbi viia ka paarides või võistkondlikult.

Metsaga kohanemise harjutused ja mängud



Põhikoolis vajavad lapsed õppetöö osana liikumismänge õues ja looduskeskkonnas.

Seda eesmärki täidavad suurepärastel käesolevas peatükis kirjeldatavad mängud. Samuti nagu lapsed ujumiskoolituse algastmes mängivad vees ja basseinis, on ka metsaga vaja kohaneda, et seejärel õppida seal kaarti kasutama.

Lisaks sellele treenivad need harjutused laste üldmootorikat ja koostööd ning on head soojendus- või lõdvestusharjutused.

Tähtis on ka see, et lastele lihtsalt meeldib mängida, ning see võib tekitada neis positiivse assotsiatsiooni seoses metsas ja vabas looduses viibimisega.



Vahendid. Kilelint või koonused.

Ettevalmistus. Tähistä mänguala kilelindi või koonustega.

Jaga õpilased väikestesse rühmadesse ning nimeta rühmad erinevate leppemärkide järgi – näiteks kivi, kungas, järv, teerada vms. Lase igal õpilasel seista tähistatud alal ühe puu või koonuse juurde.

Läbiviimine

Üks õpilane jääb mängu alguses ilma isikliku puu või koonuseta ning hõikab: "Kõik ... (näiteks kivid) vahetavad kohta". Selle peale peavad kõik "kivid" vahetama oma asukohta, liikudes mõne teise puu või koonuse juurde. Hüüda võib ka "Kõik leppemärgid vahetavad kohta", mille korral peavad kõik asukohta vahetama. Leppemärgi hõikaja püüab sel ajal, kui teised kohta vahetavad, endale vaba puu või koonuse leida. Mängus osaleja, kes vahetuse käigus ilma puu või koonuseta jääb, saab järgmisena ülesandeks hõigata: "Kõik ... vahetavad kohta".

Leppemärgid võib asendada ka looma- või taimeliikide nimedega.

Kui mängualal leidub rohkem puid kui on mängijaid, siis võib mängu võetud puud märgistada kilelindiga.



Vahendid. A4-paberilehed, igale lehele on joonistatud üks leppemärk.

Ettevalmistus.

Leia harjutuse läbiviimiseks sobiv piiratud ala, millel on erinevaid maastikuobjekte (samad objektid, mille leppemärgid on paberilehtedel). Väljavalitud ala peab olema valitud nii, et sellest oleks kogu aeg ülevaade.

Joonista paberilehtedele väljavalitud leppemärgid.

Läbiviimine

Kogu õpilased enda ümber ja selgita mängu sisu.

Näita paberilehel üht leppemärki, näiteks kivi, mille järel peavad õpilased ettenähtud alalt vastava objekti leidma ning võimalikult kiiresti selleni jõudma, kivi puhul näiteks ka otsa ronima (see ei pruugi olla üks ja sama kivi).

Kui objekt on leitud, jätkka mängu järgmise leppemärgi näitamisega, kuni kõik leppemärgid on kasutatud.

Punktivaht

Roheline tase

Vahendid. Plastämber või suur tühi värvipurk või kast, mis on värvitud kontrollpunkti tähise moodi – see on KP.

Ettevalmistus. Vali metsas välja sobiv piirkond, kus on häid peidukohti.
Vali üks õpilane Punktivahiks.

Läbiviimine

Punktivaht paneb ühe jala värvitud KP-le, sulgeb silmad ja loeb viiekümneni.

Samal ajal peidavad ülejäänud mängijad ennast väljavalitud piirkonnas. Punktivaht püüab seejärel peitunuid leida. Kui ta kellegi leiab, jookseb ta punkti juurde, paneb ühe jala selle peale ja hüüab leitu nime kasutades näiteks "Pille punktivahiks!". Siis on Pille kord tulla punktivahiks. Kui aga otsimise ajal jõuab keegi joosta punktini ja selle ümber lüüa, siis võivad kõik välja tulla ja mäng algab uuesti.

Plaastrikull

Roheline tase

Vahendid. Kilelint või koonused.

Ettevalmistus. Tähistage mänguala kilelinde või koonustega;
hea, kui mängualas on ka puid ja põõsaid;
vali üks osaleja kulliks;
selgita reegleid.

Läbiviimine

Kull ajab kaasõpilasi mööda tähistatud ala taga ning püüab neid käepuudutusega kulliks lüüa.

Kulliks löödu peab puudutatud koha katma oma käega – plaastriks, kuid võib edasi mängida. Kui teda puudutatakse teist korda, peab ta asetama teisele "haavale" teise käe, kolmanda puudutuse järel muutub ta ise kulliks ja asub teisi kulliks lööma.

Aardejaht

Roheline tase

Vahendid. Mingis vormis jäljed – näiteks väikestele paberilehtedele joonistatud leppemärgid, väikesed kontroll-punktitähised või kilelinde ribad;
aare;
tekstiga varustatud sildid.

Ettevalmistus. Paiguta maastikule jäljed, mille järgi on kerge jälgi ajada. Kirjuta mõned juhendavad sildid nagu näiteks: "Nüüd on röövlite kotti rebenenud auk ja röövitud leppemärgid pudenevad kotist välja. Jätka jälitamist!".
Sinna, kus üks tähistuse tüüp lõpeb, pane uus juhendav silt. Peida mingi aare sinna, kus jäljed lõppevad.
Aardeks võib olla midagi söödavat või näiteks järgmise harjutuse kaart.
Improviseeri julgelt!

Läbiviimine

Lase õpilastel ühekaupa või paaridena jälgi ajada ja aaret otsida.

Tähelepanurada

Roheline tase

Vahendid. Kilelint vms tähistuseks,
esemed metsa paigutamiseks.

Ettevalmistus. Tähistaja looduses mingi rada ja paiguta selle lähedusse erinevatesse kohtadesse erinevaid esemeid; esemeteks võivad olla näiteks kaart, kompass, jooksujalats, veepudel vms;
esemed on soovitatav paigutada erinevatele kõrgustele – osa neist võiks rippuda puu otsas, teised aga lebada maapinnal.

Läbiviimine

Lase õpilastel läbida rada, olles kogu aeg tähelepanelik erinevate esemete suhtes.

Kui nad on rajalt naasnud, lase neil loetleda, milliseid loodusesse mittekuuluvaid võõrkehi nad nägid.



Vahendid. Üks väike orienteerumistähis, punased lindid vms mängijate tähistamiseks.

Ettevalmistus. Jaga õpilased kahte võistkonda – punasesse ja valgesse, punase võistkonna liikmed tähistavad ennast punaste lintidega või muu sobiva tähistusega, tähista mänguala kilelindi või koonustega.

Läbiviimine

Üks võistkonnadest, näiteks valge, alustab ning peidab orienteerumistähise kavalasse kohta, mis on teada tervele võistkonnale.

Vastasvõistkond, punased, ootavad peitmise ajal eemal, väljaspool nägemisulatust, oodates valge võistkonna lubavat märguannet tähise otsimiseks. Tähise leidmise lihtsustamiseks võib punane võistkond valge võistkonna liikmeid kinni püüda ja neilt vihjeid nõuda. Kinnipüütu peab otsijatele tähise asukoha kohta mingi vihje andma. Pärast vihjet peavad punased valge võistkonna liikme taas vabastama. Kui punane võistkond on tähise leidnud, vahetatakse rollid ning nüüd hakkavad valged tähist otsima ja vihjete saamiseks punaseid püüdma.

Vahendid. Väiksed kontrollpunktide tähised numbritega, näiteks 1-15;
rõhknaelad;
kontrollkaardid ja pliitsid või kompostrid.

Ettevalmistus. Tähistä kilelinde või koonustega umbes jalgpalliplatsi suurune mänguala.
Kinnita numbritega tähised süsteemitult puude külge.
Jaga õpilased umbes 4-liikmelistesse võistkondadesse.

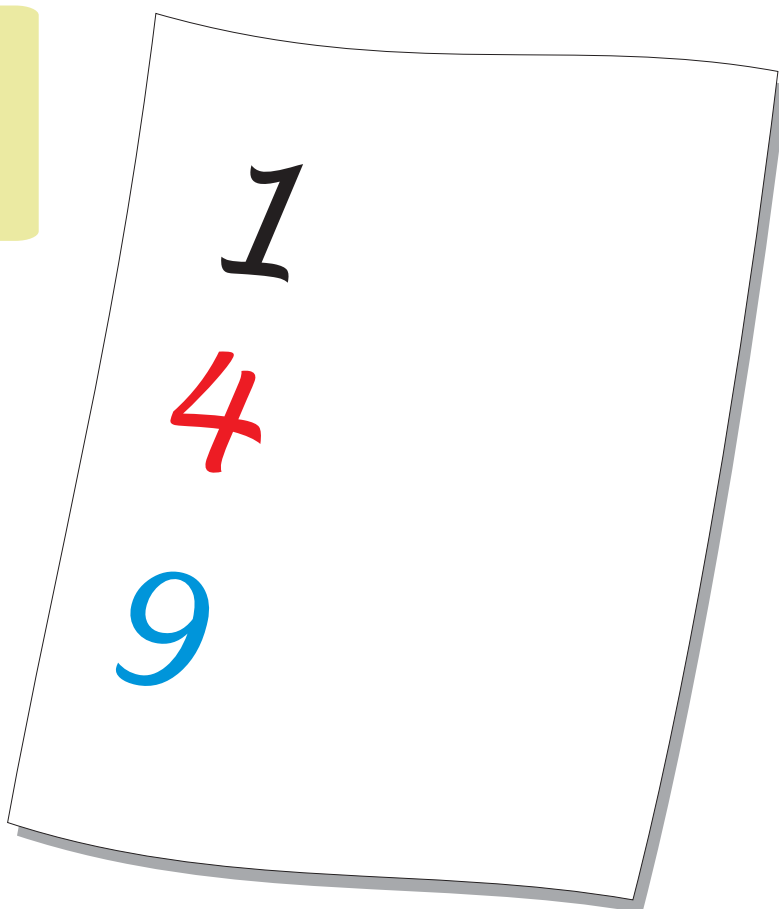
Läbiviimine

Stardimärguande järel tuleb leida tähis numbriga üks. Kui keegi võistkonna liikmetest on selle leidnud, tuleb tervel võistkonnal selle numbriga juurde koguneda ning siis tehakse märges võistkonna kapteni käes olevale kontrollkaardile kas pliitsi või kompostriga. Seejärel võib asuda otsima numbrit 2.

Vältimaks kõikide võistkondade liikumist koos võib lasta igal võistkonnal alustada erinevast numbrist: esimene võistkond 1-st, teine 2-st jne.

Võimalik variatsioon

Anna võistkondadele erinevad värvid, siis saad kirjutada ühele tähisele mitme võistkonna erinevad numbrid.



Erinevat värvi numbritega punktitähis.



Vahendid. Vana orienteerumiskaart.

Ettevalmistus. Jaga õpilased maksimaalselt 5-liikmelistesse võistkonadesse, aseta võistkonnad vastakuti, selgita reegleid.

Läbiviimine

Kahe võistkonna vahele asetatakse maa peale kaart.

Märguande peale jookseb kummagi võistkonna esimene liige kaardi suunas, püüab selle maast haarata ning oma võistkonnale tuua. Vastavõistkonna liige, kes kaarti ei saanud, ajab kaardi saajat taga ning püüab teda puudutada. Kui ta jõuab kaardiga võistlejat puudutada enne kui see oma võistkonna juurde jõuab, saab tema võistkond ühe punkti. Kui aga kaardi haaranu jõuab puudutamata tagasi oma võistkonnani, saab punkti tema võistkond. Seejärel asetatakse kaart taas keskele ja mäng jätkub järgmise paariga.

Võimalik variatsioon

Punktide võitmise asemel võib saavutada võidu vastasmängija üle, mis tähendab, et vastasmängija langeb mängust välja. Siis mängitakse niikaua kuni ühes võistkonnas ei ole enam ühtegi mängijat. Sel viisil ei ole mängus selget võitnud või kaotanud võistkonda



Ettevalmistus. Jaga õpilased 4-liikmelistesse võistkondadesse.

Läbiviimine

Õpetaja annab võistkondadele ülesande, näiteks: "Kolm kätt ja viis jalga maas". Võistkond peab seejärel üksteist kandes ja toetades moodustama tingimustele vastava raidkuju. Õpilased peavad leidma ühiselt lahenduse ja olema leidlikud.

Ülesande esimesena sooritanud võistkond saab punkti.

Sooritamise järel annab õpetaja uue ülesande.

Vahendid. Erivärvilised rõhknaelad, vajadusel kilelint vms tähistuseks.

Ettevalmistus. Leia sobilik looduslike piiridega metsa-ala või tähista mänguala kilelindiga. Sobilikuks suuruseks on umbes pool jalgpalliväljakut. Kinnita puudele ja kändudele erivärvilised rõhknaelad. Rõhknaelte arv olgu omavahelises suhtes 1:2:3.

Läbiviimine

Jutusta õpilastele, et piirkond on langenud puidu- kahjurite rünnaku alla. Kahjurid paljunevad kiiresti ning nüüd on vaja kõigi kiiret abi nendest vabanemisel. Maaomanik on lubanud iga kinnipüütud kahjuri eest tasu: 15, 10 ja 5 punkti vastavalt erinevale liigile. Üks liik on väga haruldane, teist leidub siin-seal, kolmandat on igal pool. Õpilastel tuleb otsida kahjureid kahekaupa või väikestes võistkondades, võidab enim punkte kogunud võistkond.

Võimalik variatsioon

Kui sa ei soovi puid rõhknaeltega kahjustada ja eelistad kasutada midagi muud, mis on kergesti käsitsetav, siis soovitame erivärvilisi pesunäpitsaid.

Vahendid. Kilelint ning vajadusel nõör või köis.

Ettevalmistus. Tähista kilelindiga maastikul võimalikult keerulise läbitavusega rada, mis kulgeb näiteks üle kivide, piki mahalangenud puude tüvesid, üle kändude, järsakute, läbi järsuseinaliste aukude jne. Keerulisematesse kohtadesse võib abiks kinnitada köie. Rada olgu keeruline, kuid peaks võimaldama ümberpõikeid raskematest kohtadest.

Läbiviimine

Lase õpilaste läbida rada nii, nagu Tarzan seda oleks teinud.

Alustada võib ühisstardist või ka eraldistardist.

Džunglipesapall

Kollane tase

Vahendid. Kilelint või koonused, pesapallikurikas ja -pall, söötjapesa.

Ettevalmistus. Tähista maastikul pesapalli pesad, mille ümber mängijatel tuleb joosta, kilelindi ribadega või koonustega.
On hea, kui mänguplatsile jääb puid ja põõsaid.

Läbiviimine

Mängi nagu tavalist pesapalli.

Džunglijalgpall

Kollane tase

Vahendid. Kilelint, jalgpall.

Ettevalmistus. Tähista sobivas metsapiirkonnas jalgpalliväljak ja väravad kilelindiga.
On hea, kui mänguplatsile jääb puid ja põõsaid.
Jaga õpilased võistkondadesse.

Läbiviimine

Mängi nagu tavalist jalgpalli.

Postijalgpall

Kollane tase

Vahendid. Umbes 30 cm pikkused puupulgad.

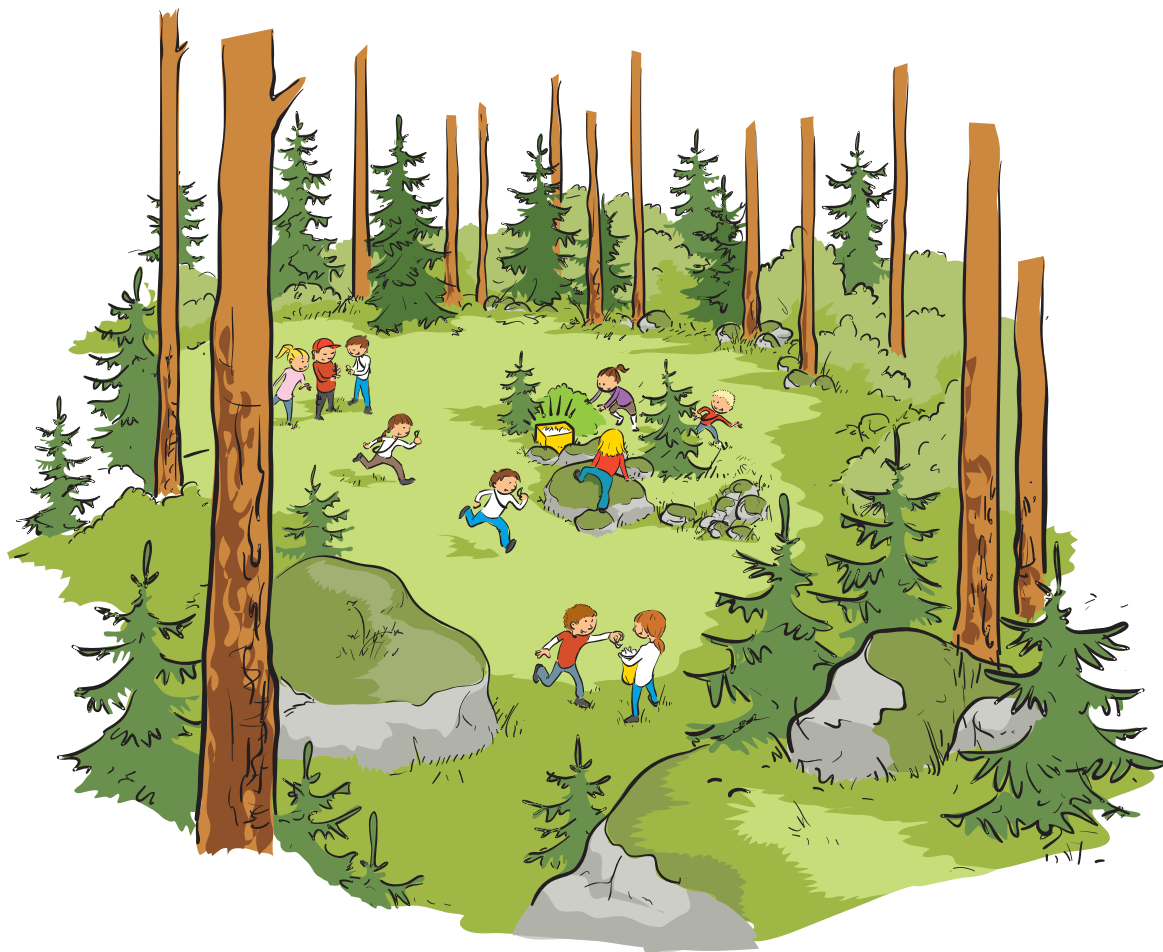
Ettevalmistus. Vali välja väravat tähistav post või puu.
Jaga õpilased kahte võistkonda.

Läbiviimine

Kõik mängijad peavad kahe käega hoidma oma selja taga puupulka.

Väravaks on mõlemale võistkonnale üks ja sama post või puu ning punkti annab selle tabamine palliga.

Ülejäänud osas samad reeglid nagu tavalisel jalgpallil.



Vahendid. Plastkarp väikeste tähistega;
kahte värvi mängulindid;
mängulintidega sama värvi pliitsid;
kilelint, kui on vajadus mänguala piirata.

Ettevalmistus. Leia sobilik, umbes jalgpalliväljaku-suurune ala metsas, millel on looduslikud piirid. Looduslike piiride puudumisel tähistage ala kilelindiga.
Peida aare, st plastkarp, milles on pisikesed paberilehed
Määra üks mängija postiülemaks ning üks postkastiks.
Jaga õpilased kahte võistkonda, märgistades need erinevat värvi lintidega.
Selgita mängu sisu ning näita õpilastele mänguplatsi piire.
Räägi lastele, et mängualasse on peidetud aare ja et nende hulgas on üks postiülem ja üks postkast.

Läbiviimine

Märguande peale võivad kõik asuda aaret otsima.

Kui aare on leitud, tuleb kastist võtta üks paberileheke ning seejärel joosta postiülema juurde, kes pidevalt oma asukohta muudab. Paberileht tuleb anda postiülemale, kes teeb sellele võistkonna värvile vastava pliitsiga märke. Postiülema märkega paberileht tuleb seejärel viia postkasti, (st panna see näiteks kotti või karpi, mida kannab postkastiks määratud õpilane), see aga liigub samuti pidevalt mänguplatsil ringi.

Iga postitatud paberilehe järel võib minna uuesti aarde juurde ja võtta sealt uus leheke ning teha läbi sama protseduur. Mäng on lõppenud, kui paberilehed on otsas või kui laste hoog hakkab raugema. Võitjaks on suurema arvu paberilehti märkinud ja postitanud võistkond.

Kompostrateatejooks kompostrate või SportIdent märkesüsteemiga

Kollane tase



Vahendid. Üheksa kompostrit või SportIdenti jaama; kontrollkaardid, millele on kantud erinevad kontrollpunktide läbimise järjekorrad.

Ettevalmistus.

Valmista lihtne "kaart" ning paljunda seda, nii et igaühel oleks oma.

Joonista erinevaid rajavariante, nii et igal rajal oleks kolm kontrollpunkti (vaata näidist).

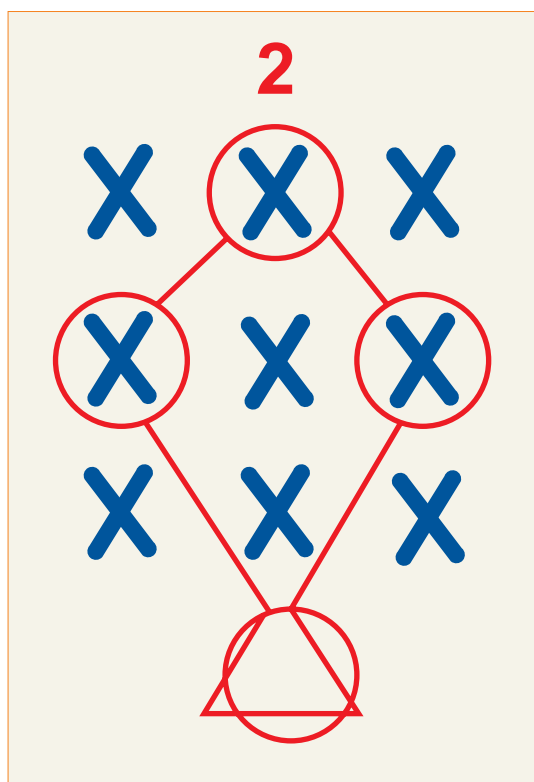
Paiguta kompostrid või Sportident jaamad mänguväljakule kaardil näidatud mustrid järgi.

Vahemaa kompostrate/jaamade vahel määrab ära kasutatava mänguala suurus

Jaga õpilased 3- kuni 5-liikmelistesse võistkondadesse.

Rivista võistkonnad ühe joone taha ja anna igale võistkonnaliikmele vastavalt kasutatavale märkesüsteemile kas kontrollkaart või SI-pulk.

NB! Tähtis on, et esimese vahetuse jooksjatel ei oleks üks ja sama esimene punkt, kuna see võib tekitada rüseluse märkimisel.



Läbiviimine

Anna start teatejooksule ja lase igal õpilasel joosta vähemalt üks kord.

NB! Kui iga õpilane jookseb mitu korda, siis peab ta iga kord saama erineva kaardi!

See teatevõistlus sobib hästi nii sise- kui välistingimustesse.

Kõige lõbusam on harjutust läbi viia SportIdent jaamadega, kuna see märkesüsteem annab märkimisel heli- ja valgus-signaaliga tagasisidet. Ajavõttu pole tarvis.

Nõuanne 1

See harjutus sobib ka individuaalselt sooritamiseks. Õpilane läbib ühe raja, kontrollib läbimise korrektsust ja asub uuele ringile.

Nõuanne 2

Mida rohkem kontrollpunkte kaardil on, seda keerulisemaks rada muutub.

Lisaharjutus

Jah & Ei teatevõistlus

Astmed 1-12



Harjutuse mõte. Õpilaste kaarditeadmiste ja orienteerumisoskuse treenimine.

Vahendid. Kaks tooli,
sildid "JAH" ja "EI".

Ettevalmistus: Võta kaks tooli ning kinnita ühele toolile silt "JAH" ja teisele silt "EI".
Valmista ette küsimused.

Läbiviimine

1. Jaga õpilased kahte võistkonda ning paiguta võistkonnad üksteisest ja toolidest veidi eemale.
2. Anna igale võistkonnaliikmele number ning lase neil moodustada koostööring.
3. Õpetaja küsib ühe küsimuse, millele saab vastata ainult "Jah" või "Ei", annab võistkondadele veidi aega arutamiseks ning seejärel hõikab ühe numbriga. Vastavate numbritega võistkonnaliikmed peavad nüüd kiiresti õigele toolile istuma (või kui see on juba hõivatud, siis selle alla kükitama). Õigel toolil või selle all koha sisse võtnud võistkond saab punkti.

Võistlus käib kuni kõik liikmed on saanud vähemalt korra vastata või kuni küsimused on otsas.

Näidisküsimused rohelisele tasemele

1. Sinisega kujutatakse kaardil vett. *Jah*
2. Kaardil kujutatakse ka autosid. *Jah*
3. Orienteerumistähised on rohe-valged. *Ei, oranž-valged*
4. Finiš märgitakse kaardile topeltrõngaga. *Jah*
5. Kaart on tegelikkuse vähendatud kujutis. *Jah*
6. Lagedaid alasid tähistatakse kaardil kollasega. *Jah*
7. Mida tumedam on roheline, seda paremat läbitavust see tähistab. *Ei, halvemat*
8. Valgega tähistatakse kaardil metsa *Jah*
9. On olemas punaseid leppemärke. *Ei*
10. Kompassi punane nooleots näitab põhja. *Jah*
11. Meie, õpilased, oleme kaardile märgitud. *Ei, kaardil on ainult püsivad objektid*
12. Kollasega tähistatakse kaardil tihedat metsa. *Ei, lagedaid alasid*
13. Orienteerumistähised on oranž-valged. *Jah*
14. Kaardilt võib näha järve suurust. *Jah*
15. Põld on kaardil musta värvi. *Ei, kollane*
16. Starti tähistatakse kaardil kolmnurgaga. *Jah*
17. Kompassi punane nooleots näitab lõunasse. *Ei, põhja*
18. Kivi märgitakse kaardil musta täpiga *Jah*
19. Kontrollpunkte märgitakse kaardil kolmnurgaga. *Ei, rõngastega*
20. Asfaltväljakud märgitakse kaardil helepruuniga. *Jah*

Näidisküsimused valgele tasemele

1. Kaardi ülemises servas on lõuna. *Ei, põhi*
2. Start on kaardil märgitud topeltrõngaga. *Ei, kolmnurgaga*
3. Kaardilt võib näha, kui lai on teerada. *Jah*
4. Kaarti võib orienteerida maastiku järgi. *Jah*
5. Kaart on tegelikkuse vähendatud kujutis. *Jah*
6. Elektriliine kujutatakse kaardil rohelisega. *Ei, mustaga*
7. Kaardilt võib näha, kui kõrge on maja. *Ei, näeb vaid ümbermõõtu*
8. Oja ja kraavi tähistatakse sinise joonega. *Jah*
9. Kivi märgitakse kaardile pruuni punktina. *Ei, mustaga*
10. Kaarti saab orienteerida kompassi järgi. *Jah*
11. Samakõrgusjooned on kaardil musta värviga. *Ei, pruuniga*
12. Finiš märgitakse kaardil topeltrõngaga. *Jah*
13. Mida tumedam on roheline kaardil, seda paremini läbitav on mets. *Ei, seda raskemini läbitav*
14. Kaardid võivad olla erineva mõõtkavaga. *Jah*
15. Orienteerumiskaartide leppemärgid on ühesugused kogu maailmas. *Jah*
16. Kollane värv tähistab lagedaid. *Jah*
17. Pruunide samakõrgusjoontega näidatakse kõrguserinevusi. *Jah*
18. Orienteerumiskaardilt on näha järvede sügavused. *Ei*
19. Kui kaardi mõõtkava on 1:5000, siis 1 cm kaardil vastab 50 meetrile looduses. *Jah*

Näidisküsimused kollasele tasemele

1. Kaart näitab, kui kõrged on mäed/künkad. *Jah*
2. Kui kaardi mõõtkava on 1:10000, siis 1 cm kaardil vastab 1000 m tegelikkuses. *Ei, 100 m*
3. Pruun punkt kaardil tähistab pisikest küngast (tipukest). *Jah*
4. Kompassi kasutatakse liikumissuuna määramiseks. *Jah*
5. Künka kujutamiseks võib kasutada mitut samakõrgusjoont. *Jah*
6. Ühte ja sama leppemärki kasutatakse nii tehisaugu/kaeviku kui ka loodusliku lohu kaardistamiseks. *Ei, vastavalt pruun V ja pruun U*
7. Õuealad märgitakse kaardil kollasega. *Ei, oliivrohelisega*
8. Samakõrgusjooned on pruuni värvi. *Jah*
9. Kaardilt võib näha, kui lai on oja/kraav. *Jah*
10. Kui kaardi mõõtkava on 1:5000, siis 1 cm kaardil vastab 5 m tegelikkuses. *Ei, 50 m*
11. Künka otsas võib asuda lohk. *Jah*

Õuesõppe päevad



Orienteeruma õppimine on protsess, mis nõuab nii aega kui kannatlikkust.

Ära kiirusta ning ära püüa kontsentreerida kogu protsessi ühele päevale aastas, näiteks spordi- või õuesõppe päevale. Õuesõppe päeval võib edukalt läbi viia kaardilugemisega seotud tegevusi.

Koolides tuleb tihti peale kohandada tegevusi kohalikele oludele – kui kooli ümbruses leidub metsa, on pedagoogiliselt õigem planeerida mitmeid lühikesi orienteerumisharjutusi pikema aja jooksul ja mitte püüda kõike ühekorraga õpetada.

Hea ettevalmistus loob eelduse õnnestunud õuesõppe päevaks

Kui kooli paiknemise vms tingimuste tõttu on õuesõppe päev parim alternatiiv orienteerumisõppe läbiviimiseks, siis tuleb see päev väga hoolikalt ette planeerida, et see oleks üheaegselt pedagoogiline, õpetlik ja lõbus. Et suuta läbi viia kogu orienteerumisõpet ühe päeva

jooksul, nii et säiliks selle mõte, tuleb eelnevalt teha palju ettevalmistusi nii klassis, spordisaalis kui kooliõuel.

Õpilased peavad selleks ajaks tundma kaarti, selle leppemärke ning oskama kaarti ilmakaarte või maastiku järgi orienteerida.

Kasuta mitut tegevuspaika

Õpilaste saatmine pikale orienteerumisrajale, mille läbimine võtab suure osa päevast või terve päeva, pole soovitatav. Orienteerumisõpe tuleks selle asemel jagada mitmesse ossa, mille käigus õpilased saavad harjutada erinevaid orienteerumiselemente ning mille jooksul nad pidevalt samasse kohta tagasi tulevad.

Orienteerumisharjutusi võib vabalt integreerida ka muude looduses viibimisega seotud tegevustega, mida saab siduda orienteerumis- ja kaardilugemisoskusega, näiteks taimede tundmaõppimisega või priimuse kasutamisega.

Õuesõppe päeva päevakava näide

Kui päevast võtab osa mitu erinevat gruppi, võib ajakava välja näha järgmiselt:

	4a	4b	4c
8.40 - 9.00	Kogunemine ja päevakava tutvustamine		
9.00 - 9.50	Metsamängud	"Maastiku" ehitamine	Karikakramäng
10.00 - 10.50	Karikakramäng	Metsamängud	"Maastiku" ehitamine
11.00 - 12.30	Lõuna - ühine toiduvalmistamine priimusel või lõkkel		
12.30 - 13.20	"Maastiku" ehitamine	Karikakramäng	Metsamängud
13.30	Päeva ühine lõpetamine		



Näiteid orienteerumisoskuste/kaarditundmise metoodilisest progressioonist seoses õuesõppe päevadega.

Põhikooli- ja gümnaasiumiõpilaste hea tervise ja kehalise arengu tagamiseks on vajalik igapäevane kehaline tegevus ja õuesviibimine, mis kajastub osaliselt ka kehalise kasvatuses õppekavas (vt lk 8).

Ettepanek, kuidas jagada orienteerumiskoolitus erinevate klassikursuste vahel, lähtudes erinevatest harjutustest, mille näiteid on toodud käesolevas raamatus. Näidatakse ka võimalusi, kuidas siduda kehalise kasvatuses õppekava teisi osi orienteerumisega.

Rõhutame väljasviibimine ja loodusläheduse tähtsust juba varases nooruses.

Igapäevane lühem või pikem väljasviibimine laob tugeva vundamenti õpilaste hakkamasaamisele raskemate proovilepanekutega läbi kooliaastate ning seda nii füüsiliselt, psüühiliselt kui ka sotsiaalselt. Alustatakse vähesest eelkoolieas, et järk-järgult kasvada lihtsast väljasviibimisest vabaõhuharrastusteks vanemas eas. Selline progressioon on oluline, et treenida õpilasi viibima väljas ja nautima seda, mida väliklassiruumis pakutakse – see ei ole ainuüksi kehalise tegevuse

läbiviimise või faktiteadmiste kogumise koht. Kunst lihtsalt olla ja emotsioone tunnetada on samuti suure tähtsusega. Vabaõhukeskkond on suurepärase teadmiste omandamise koht, seal on vaateid ja perspektiivi ning seal võib jõuda oluliste arusaamadeni! See on osa väga vajalikust elamise oskusest ja eluks valmisoleku treeningust, mis on üks rahva tervise alustalasid.

Nooremas vanuserühmas (1.-3. klass) tuleb lastele pakkuda turvalist keskkonda kooli lähipiirkonna, pargi või väikese metsatuka näol, et hiljem minna edasi kodukandi puhkealadele, enne kui vanemates klassikursustes saabub aeg ulatuslikemaks ja suuremaid nõudmisi esitavaks vabaõhutegevuseks tundmatus keskkonnas.

Õuesõppe päev sisaldab mitte ainult teadmisi kaardi ja kompassiga maastikul liikumise kohta. Õpilased peavad tundma igapäevase elamise aluseid: me ei tohi häirida ega hävitada. Kuidas tuleks riietuda? Mida peaks sisaldama toidupaun?

1.-3. klass

Igapäevase lühikese õuesviibimise ajal treenitakse erinevate mängude abil liikuvust ja motoorseid oskusi. Lihtsate kaartide ja skeemide abil treenitakse ruumitaju, tehes rõhu põhiasetuse sellistele mõistetele nagu ees, taga, kõrval. Alustada sobib klassiruumi kaardist ja sellega ruumitaju treenimisest. Vt harjutust Miniorienteerumine klassiruumis, lk 22. Seejärel jätkake erinevate harjutustega koolihoovis.

Pea meeles, et alustada tuleb lihtsast ja algus ei ole kunagi liiga lihtne. Korda harjutusi, ühte ja sama harjutust võib vabalt teha mitu korda.

Poolepäevane õuesviibimine klassidele 1.-3.

Toome näite võimalikust tegevuste korraldamisest poolepäeval õuesviibimiseks koolihoovis või lähipiirkonna metsas.

Maastiku ehitamine lk 23

Pikk madu lk 28

Leppemärgibingo lk 31

Fotoorienteerumine lk 42

4.-6. klass

Õpilaste õuesviibimine võib toimuda kooli lähimetsas või muus piirkonnas mitte kaugel koolist (tuttavas keskkonnas), kus õpilased võiksid viibida kas lühemat aega või ka pool päeva kuni terve päeva.

Planeeri vähemalt üks vabaõhutegevust sisaldav täispäev nii sügisel kui kevadel. Kuuendas klassis võiks kevadine täispäev olla orienteerumisoskuste hindamise päevaks.

Lühemate seansside ajal võetakse läbi kaardi ülesehitus, -keel ja leppemärgid. Selleks sobivaid harjutusi 4.-6. klassile leiad roheliselt ja valgelt tasemelt.

Tegevusi terveks vabaõhupäevaks 4.-6. klassile

Valmista ette harjutused 5 jaamas.

Paki varustus kastidesse nii, et iga jaama/harjutuse varustus oleks ühes kastis.

Ettepanek

1. kast: Karikakramäng lk 43
(valmista ette rajad nii rohelisele kui valgele tasemele, et seda saaksid kasutada mitu vanuserühma).
2. kast: Ristikheinaleht lk 49
(valmista ette rajad nii rohelisele kui valgele tasemele, et seda saaksid kasutada mitu vanuserühma).
3. kast: Tarzanirada lk 75.
Võimalik variant: viktoriiniküsimustega igapäevase elamise kohta.
4. kast: Džunglipesapall lk 76.
5. kast: Postiülem lk 77.

Kastid peavad sisaldama juhtnööre harjutuse läbiviimise kohta ning infot täpse toimumiskoha kohta, arvesta ajakulguks 40-60 min jaama kohta. Valmista kõik jaamad ette, viies maastikule kontrollpunktid, tähistades Tarzaniraja jne. Paiguta kastid hästi nähtavalt kogunemiskohta.

Läbiviimine

Vastava klassi õpetaja võtab ühe harjutusega kasti, näiteks nr 1, ja läheb karikakramängu stardikohta, teeb klassiga selle harjutuse läbi, läheb tagasi kogunemiskohta, paneb kasti tagasi, võtab uue harjutuse, näiteks nr 4 (selle, mis on parajasti vaba) jne. Nii tehakse klassiga läbi niipalju harjutusi kui aeg võimaldab.

Terve vabaõhupäeva jooksul saab neid harjutusi vaheldada teadmiste ja oskuste omandamisega sellistes valdkondades, nagu näiteks igapäevaelus, matkatehnika/ohutus ja toiduvalmistamine.

7.-9. klass

Üldises plaanis võib nendes klassides olla raskem leida aega igapäevaseks õuesviibimiseks, kuna tunniplaanid on tihti planeeritud erinevate aineblokkidena erinevate õpetajatega päeva jooksul. Viimastel aastatel on siiski osutunud võimalikuks korraldada aineblokkide-üleiseid teemapäevi.

Toome näite 7.-9. klassis orienteerumisõppe läbiviimise kohta, lähtudes eeldusest, et õpet viiakse peaaesjalikult läbi kehalise kasvatus tundides.

Nüüd on õpilased jõudnud oma orienteerumisoskuses sellisele tasemele, et nad peaksid saama hakkama mistahes harjutusega valgel või rohelisel tasemel, 9. klassis ka kollasel tasemel. Tee harjutused raskemaks sellega, et viid neid läbi järjest vähemtuntud kohtades. Näiteks ümbruskonna erinevatel puhkealadel ja metsades. Ainuüksi maastiku muutumise läbi tajuvad lapsed rohelise ja valge taseme harjutusi kohe märksa raskematena!

Sõltuvalt kooli õppekorraldusest soovime leida aega temaatiliste vabaõhu/õuesõppepäevade läbiviimiseks, kus orienteerumine/kaardilugemisoskus võivad saada vahendiks teiste eesmärkide saavutamisel. Üks variant võib olla mõelda välja 7.-9. klassi laste metsaseiklus – kreatiivne õpetaja on kindlasti võimeline leidma teismeliste põnevaid marsruute ja ülesandeid, mida kombineerides saadaksegi põnev metsaseiklus.

Tegevus terveks vabaõhupäevaks 7.-9. klassile

Seikluspäev orienteerumise elementidega. Kaart on hädavajalik abivahend tee leidmiseks erinevatesse jaamadesse. Näiteid võimalikest ülesannetest jaamades: tuulevarju ehitamine, lõkke tegemine, loodusest leitava toidu söömine, muud erinevad seikluslikud ülesanded, kalapüük, koostööharjutused, söödavate taimede korjamine jne.

GPS-seadme abil orienteerumine (näiteks geopeitus, vt www.geopeitus.ee)

Harjutused elektroonilise märkesüsteemiga

Sportident

Rattaorienteerumine

Fotoorienteerumine (vt lk 64)

Õine orienteerumine

Gümnaasium

Selles kooliastmes võib kasutada orienteerumisõppe samasugust ülesehitust nagu 7.-9. klassis, kuid selle vahega, et nüüd on harjutused enamasti kollase tasemega ja uues keskkonnas. Iga veerandi algul planeeri mõned lihtsamad harjutused, et õpilastel oleks võimalik õpitud oskusi meelde tuletada, ning siis siduda uued oskused varem omandatuga.

Selles vanuses on väga sobiv kasutada koolitamiseks osalemist orienteerumispäevakutel, mida korraldavad orienteerumisklubid pea igas Eesti maakonnas.

Näide inspireerivast kirjandusest

Orienteerumisest iseõppijatele.
Tarmo Klaar, 2010.

Tellimine: tarmo@tak-soft.com,
tel. 56 58253.




Lisalugemist orienteerumise kohta

Eesti orienteerumiselu korralduse, ajaloo jms kohta leidub mitmesugust informatsiooni Eesti Orienteerumisliidu kodulehel www.orienteurumine.ee.

Seal on ka mitmeid viiteid orienteerumislehekülgedele mujal maailmas.

Rahvusvaheliselt populaarseim orienteerumissporti kajastav ja arvukaid orienteerumisportaale ja blogisid refereeriv veebilehekülg on www.worldofo.com.

Eesti Orienteerumisliit annab välja ka neli korda aastas ilmuvat ajakirja "Orienteeruja". Valik materjale ja tellimisinfo asuvad www.orienteurumine.ee/ajakiri/.



Oskus leida teed ning teada oma asukohta erinevas keskkonnas on midagi sellist, mis annab nii lastele kui täiskasvanutele kindlustunde ja tõstab nende enesehinnangut. Kogemus olla tundmatus kohas ja seal edukalt hakkama saada, on üksikisiku jaoks fantastiline ja eneseusku tugevdav. Orienteerumisoskuste treenimine on elulise tähtsusega, ning seda rõhutatakse ka põhikooli ja gümnaasiumi riiklikus õppekavas.

Käesoleva raamatu materjal on kooskõlas koolide õppekavaga ja ka orienteerumise koolitus- ja võistlussüsteemiga ning on orienteerumisõppe andmisel suurepäraseks abivahendiks nii õpetajatele kui ka klubide noortejuhtidele. Materjal katab ka kõik põhikooli- ja gümnaasiumiastmed, alustades esimestest põhjaladuvatest sammudest klassiruumis kuni oskuseni lähipiirkonna metsas iseseisvalt orienteeruda.

Põhiosa raamatust moodustab harjutuste kogu, kus on kirjeldatud ja lahti seletatud arvukalt erinevaid harjutusi, mis sobivad koolis kasutamiseks. Lisaks sellele on raamatus peatükk, mis käsitleb metsaga kohanemise harjutusi ja õuesõppepäevi ning samuti leiab siit hulgaliselt nõuandeid ja töölehti, mida võib harjutuste läbiviimiseks kopeerida.

ORIENTEERUMISÕPETUS – tee seda lihtsalt, lõbusalt ja õigesti