

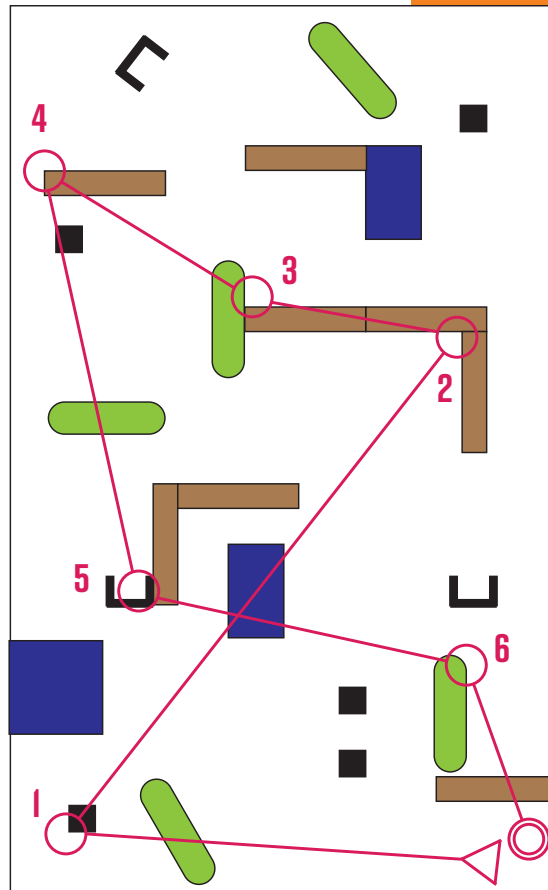
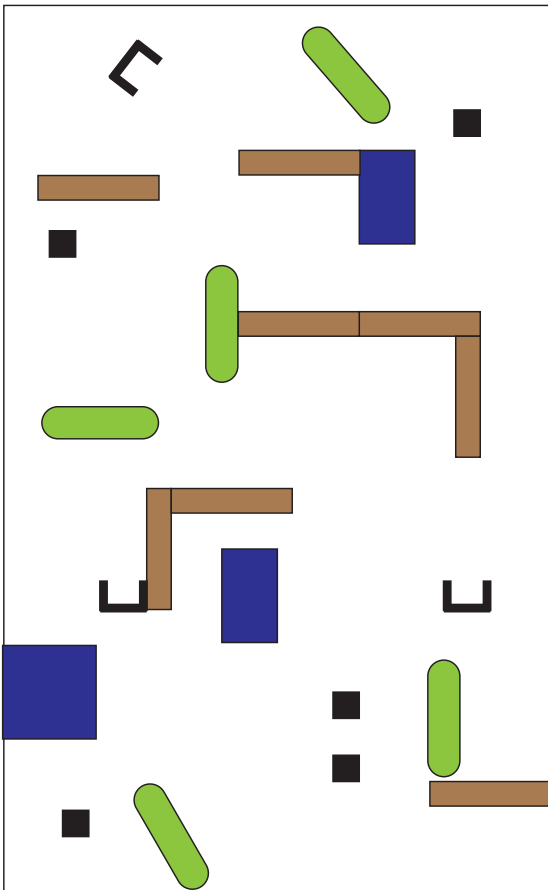
Valmistelu

Liikuntasaliin laitetaan hajalleen erilaisia välineitä (patjoja, tuoleja, penkkejä tai mitä tahansa mitä liikuntasalista löytyy) ja alueesta piirretään kartta.

Kartalle suunnitellaan erilaisia suunnistusratoja. Uuden lähtöpaikan voi tehdä esimerkiksi salin joka nurkkaan.

Oppilaat voivat myös suunnitella radat pareittain viedä rastit paikoilleen. Tämän jälkeen kartat sekoitetaan ja oppilaat suunnistavat toisen parin laatimia ratoja.

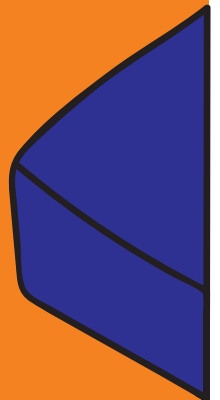
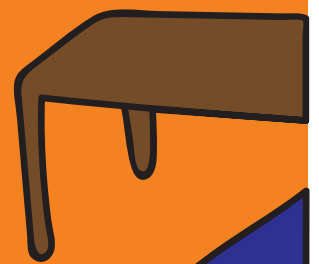
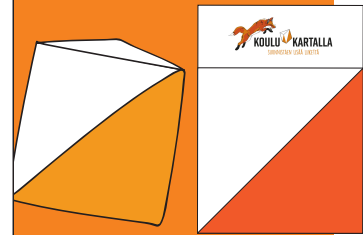
Jos käytössä on Emit-leimasimet, niillä saadaan lisää mielekkyyttä harjoitukseen ja aikaa voi koittaa parantaa useaan kertaan.



Tarvikkeet

KARTAT

RASTILIPUT



ERILAISIA VÄLINEVARASTOSTA LÖYTYVIÄ PATJOJA, PENKKEJÄ, YMS.

Harjoituksen kuvaus

Oppilaat suorittavat radan yksi kerrallaan.

Kartat jaetaan hetki ennen omaa lähtövuoroa.

Sovitaan yhteisesti, pitääkö kartalla olevat esteet kiertää vai saako niistä mennä yli.