WYSŁANE PRZEZ
Irmgard

ON
11.04.2014

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Wiele, wiele kolorowych jesiennych biegów na orientację...



Ty: chcesz zaplanować bieg na orientację
Brakuje Ci konkretnych pomysłów
Ty: zyskujesz nowe pomysły na swoje biegi na orientację

Artykuł zawierający wiele zdjęć map do biegów na orientację został załączony w formacie PDF.

Siedzę przy biurku. Przed sobą mam kwartalny terminarz i czystą kartkę papieru. W głębi serca (wciąż) żywię nadzieję, że uda mi się zaplanować zawody w biegach na orientację, które dla odmiany będą nieco inne. Myśli krążą mi w głowie: „Czy młodzi harcerze nie byli sfrustrowani podczas ostatnich zawodów w biegach na orientację, bo znaleźli tak mało punktów kontrolnych?” – „Czy nie musieliśmy szukać jednej grupy, bo nikt nie potrafił ogarnąć mapy?” – „A czy nie było tam Petera, który po prostu uciekł ze swojej grupy i chciał wszystko robić sam?” Ach, gdybyśmy tylko podczas kwartalnego spotkania planistycznego ustalili dokładnie, jak ta impreza z biegami na orientację powinna wyglądać! Oszczędziłoby mi to sporo wysiłku umysłowego.

Aby Twoje następne zawody w biegach na orientację naprawdę były nieco inne, oto kilka pomysłów. Wypróbuj je – naprawdę warto.

Jak zaplanować popołudnie poświęcone biegom na orientację?

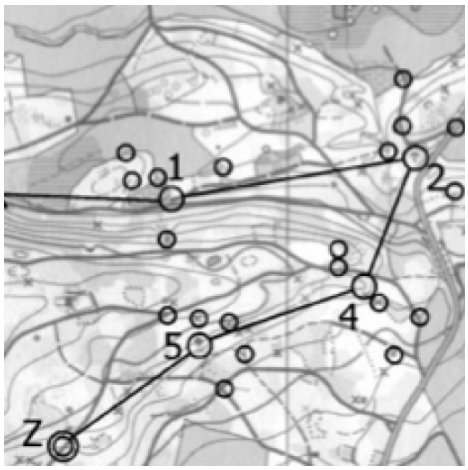
Oczywiste jest, że musimy stopniowo wprowadzać młodych harcerzy w temat „biegów na orientację”. Artykuł z serii „Input” pt. „NORDA – wprowadzenie do biegów na orientację” (Input 3/00 – JS) zawiera przykładową lekcję pokazującą, w jaki sposób można wprowadzić młodych harcerzy w świat biegów na orientację.

Gdy młodzi harcerze zapoznają się już z kluczowymi elementami biegu na orientację, możemy zacząć zastanawiać się nad konkretnymi pomysłami związanymi z tą dyscypliną.

Rodzaje szkoleń:

Bieg na orientację „Snowball”

Ta grupowa impreza biegowa z orientacją w terenie stanowi doskonałą okazję dla grup młodzieżowych, w których skład wchodzą biegacze o zróżnicowanych umiejętnościach. Grupa pokonuje wspólnie odcinki prowadzące do centralnych punktów kontrolnych. Tam uczestnicy rozdzielają się, a każdy z nich szuka punktu kontrolnego zgodnie ze swoimi umiejętnościami i możliwościami. Każdy z biegaczy może również wybrać, które podpunkty kontrolne chce odwiedzić, aby następnie porównać różne trasy.

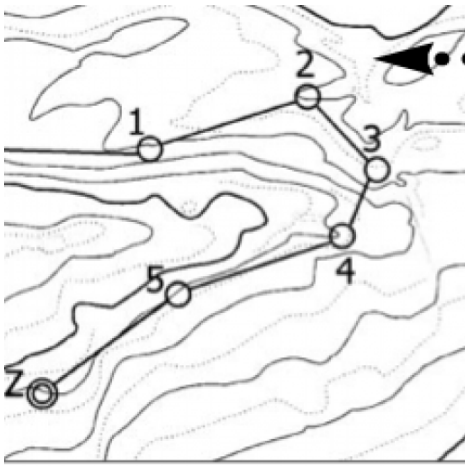


Bieg na orientację „Blame Game”

Uczestnicy wyruszają w grupach liczących od trzech do pięciu biegaczy, z których każdy ma jedną mapę. Lider zmienia się co trzy lub cztery minuty. Każdy, kto nie wie, gdzie znajduje się grupa biegaczy, zostanie obciążony „czarnym Piotrem”. Jeśli sam lider nie zna lokalizacji, natychmiast otrzymuje dwa punkty karne.

Bieg na orientację z mapą konturową

Mapa konturowa to szczególny rodzaj mapy uproszczonej. Mapy uproszczone powstają poprzez pominięcie jednego lub kilku kolorów na mapie. W przypadku mapy konturowej są to mapy pozbawione kolorów zielonego, żółtego i czarnego. Możliwe jest również tworzenie innych kombinacji kolorystycznych. Trasa biegów na orientację z wykorzystaniem map o ograniczonej kolorystyce pomaga rozwijać konkretne umiejętności czytania map. Bieg na orientację z wykorzystaniem map konturowych nadaje się szczególnie do ćwiczenia orientacji przestrzennej. Podczas biegu na orientację z wykorzystaniem map konturowych należy zwrócić szczególną uwagę na to, aby zawodnik mógł podążać za elementami ukształtowania terenu (np. linią spadku, żlebami, poziomymi ścieżkami). Punkty kontrolne są zazwyczaj rozmieszczone na szczytach wzgórz, w zagłębieniach, w żlebach lub na grzbietach.



Golf orientacyjny

Uczestnicy są podzieleni na dwuosobowe zespoły i otrzymują mapę. Odwiedzają punkty kontrolne po kolei, a każde spojrzenie na mapę – pod nadzorem partnera biegowego – liczy się jako „uderzenie golfowe”. Każdy, kto między dwoma punktami kontrolnymi musi zajrzeć do mapy tylko raz, zdobywa „hole in one”. Aby zapewnić sprawiedliwość, punktacja jest podzielona na dwie grupy w zależności od tego, czy zawodnicy mają parzystą, czy nieparzystą liczbę punktów kontrolnych.

Bieg na orientację z zapamiętywaniem

Ta konkurencja biegów na orientację dla profesjonalistów w dużym stopniu opiera się na orientacji przestrzennej. Na starcie oraz przy każdym punkcie kontrolnym zawodnik otrzymuje niewielki fragment mapy, który musi zapamiętać. Poszukiwanie kolejnego punktu kontrolnego odbywa się następnie wyłącznie na podstawie pamięci. Ważne jest, aby zawodnik nie zapamiętywał trasy jedynie jako sekwencji „w prawo-w lewo-w lewo-prosto-w prawo-”, ale wizualizował teren zarówno pod względem przestrzennym, jak i jego cech charakterystycznych.

Proste trasy

Bieg na orientację typu „star”

W najbardziej znanej odmianie biegów na orientację do punktów kontrolnych zawsze podchodzi się z tego samego punktu startowego i mety. Na mapie zaznaczone są jedynie punkty kontrolne oraz centrum. Uczestnik samodzielnie wyznacza trasę. Jest to szczególnie popularne wśród początkujących, ponieważ w razie wątpliwości mogą liczyć na pomoc instruktorów obecnych na miejscu. Dla osób zupełnie początkujących trasy można również oznaczyć flagami, aby zawodnicy mogli porównać mapę z terenem.

Bieg na orientację typu „motyl”

Podobnie jak w biegu na orientację typu „gwiazda”, punkty kontrolne są rozmieszczone wokół centrum, choć w tym przypadku od dwóch do czterech punktów kontrolnych jest połączonych ze sobą, tworząc krótką trasę.

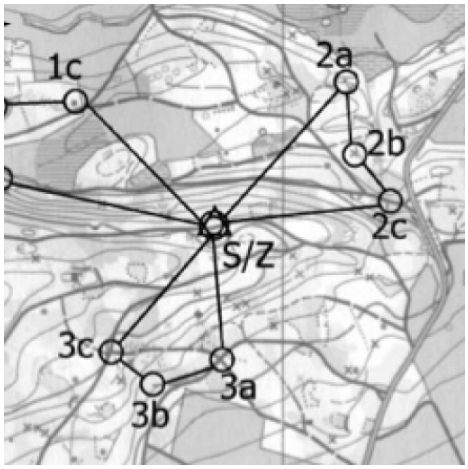
Bieg na orientację z opisem

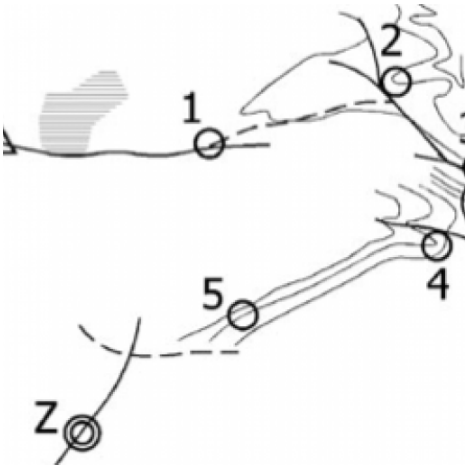
Korzystając z opisu tekstowego zamiast mapy, zawodnik musi zinterpretować konkretne obiekty i zidentyfikować je w terenie. Bieg na orientację z opisem tekstowym jest zatem szczególnie odpowiedni dla początkujących na zróżnicowanym terenie. Tę formę biegu na orientację można również opracować z nastolatkami, a następnie przeprowadzić z młodymi harcerzami.

Bieg na orientację ze szkicem

W zawodach z orientacją na szkicu zawodnik otrzymuje szkicową mapę. Zaletą tego formatu jest to, że w trasę można włączyć elementy charakterystyczne dla danego dnia (np. powalone drzewo, przerwa w ogrodzeniu itp.). Pomija się nieistotne szczegóły. Dzięki temu trasa biegu może być bardzo wąska. Oczywiście ten format wymaga dość dużego nakładu pracy przygotowawczej.

Bieg na orientację „Motyl” / Bieg na orientację „Krokodyl”





Bieg na orientację dla zaawansowanych

Bieg na orientację z kompasem (Star)

Bieg na orientację z kompasem można organizować na różne sposoby. W najprostszej formie zawodnicy otrzymują jedynie azymut i odległość. Po dotarciu do punktu kontrolnego zawodnik wraca do mety i wyrusza do następnego punktu kontrolnego. Aby zapewnić dokładność działania zawodników, warto zaznaczyć lokalizacje punktów kontrolnych na mapie. Wzbogaca to doświadczenie edukacyjne, a także pozwala uczestnikom ćwiczyć czytanie mapy.

Bieg na orientację VFF (wiele fałszywych lub brakujących punktów kontrolnych)

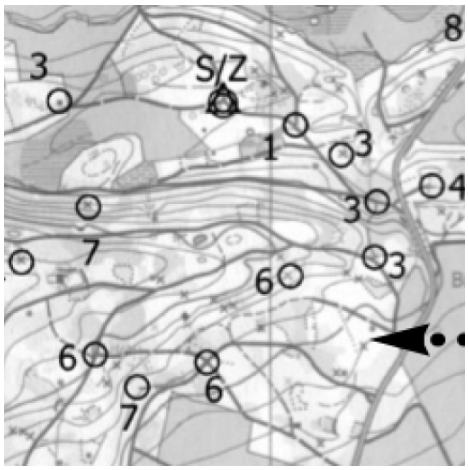
Aby ćwiczyć precyzyjną pracę z mapą, na trasie biegu na orientację można umieścić różne nieprawidłowe lub nawet brakujące punkty kontrolne. Błędne punkty kontrolne są na przykład umieszczone na sąsiednim elemencie terenu lub po niewłaściwej stronie ścieżki. Zawodnik zdobywa punkt tylko w prawidłowym punkcie kontrolnym, który zidentyfikował w sposób pewny dzięki precyzyjnej orientacji opartej na cechach terenu (a nie na fladze kontrolnej). Brakujące punkty kontrolne zaznacza odpowiednio na mapie.

Bieg na punkty

W zawodach z punktacją nie ustala się trasy, lecz limit czasowy. W wyznaczonym czasie zawodnicy muszą zdobyć jak najwięcej punktów. Punkty są przyznawane na punktach kontrolnych zgodnie z ich stopniem trudności (odległość, gęstość rozmieszczenia punktów, wysokość n.p.m. itp.). Za każde

przekroczenie limitu czasowego odejmowane są punkty. Format ten sprawdza się, gdy czas jest ograniczony, a liczba uczestników znacznie się waha. Kładzie on szczególny nacisk na umiejętności planowania trasy przez uczestnika.

Bieg na orientację z punktacją



Dodatkowe materiały

Aby uzyskać przegląd dostępnych map do biegów na orientację, w tym informacji o tym, gdzie można je zamówić, należy wysłać kopertę zwrotną z adresem i znaczkiem pocztowym na adres (znajdziesz tam również wiele innych materiałów, takich jak taśmy do biegów na orientację, punkty kontrolne i materiały szkoleniowe):

Centrum Sprzętu do Biegów Na Orientację, Marianne Graf, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma

„Podręcznik dla prowadzących zajęcia z biegów na orientację” stanowi przydatne źródło informacji przy organizacji popołudniowych zajęć w klubach młodzieżowych oraz obozów obejmujących różne aktywności związane z biegami na orientację. Można go otrzymać w centrum sprzętowym ESSM w Magglingen.

Źródło:

Treść + zdjęcie:

Forum Kind 3/02. Praktyczne pomysły na różne odmiany biegów na orientację, odpowiednie dla wszystkich grup wiekowych i poziomów zaawansowania, strony 27–30

Prawa autorskiewww.forum-kind.ch

Autor:

Lori Keller, sekretarz sekcji młodzieżowej w BESJ

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Kategorie
Gry i zajęcia

Tagi
Orientacja
Planowanie
Pomysły
Mapy
Zabawa na świeżym powietrzu

Wiek
Brak dostępnych danych.

Liczba uczestników
Brak dostępnych danych.

Biblia
Brakuje tej informacji.

Czas trwania
Brak dostępnych danych.

Teren / otoczenie
Las

Materiał
Prawie bez wysiłku

Pobieranie plików
Plik do pobrania dostępny

KI Generierter Inhalt
Zawartość
Kategorie
Tagi
Wiek
Liczba uczestników
Biblia
Czas trwania
Teren / otoczenie
Materiał

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/pl/wiki/art/wiele-wiele-kolorowych-jesiennych-biegow-na-orientacje