SUBMITTED BY
Irmgard

ON
11.04.2014

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Multe, multe curse de orientare colorate de toamnă...



Tu: vrei să planifici un OL
Ție: îți lipsesc ideile concrete
Tu: primești idei noi pentru orientarea ta

Articolul, care conține numeroase imagini cu hărți de orientare, este atașat sub formă de fișier PDF.

Stau la birou. În fața mea se află agenda trimestrială și o foaie de hârtie goală. În adâncul sufletului, (încă) nutresc speranța de a organiza, pentru o schimbare, un eveniment de orientare puțin diferit. Gândurile îmi trec prin cap: „Nu erau oare tinerii cercetași atât de frustrați la ultima competiție de orientare, pentru că au găsit atât de puține puncte de control?” – „Nu a trebuit oare să mergem să căutăm un grup, pentru că nimeni nu se descurca cu harta?” – „Și nu era acolo Peter, care pur și simplu a fugit de la grupul său și a vrut să facă totul singur?” Oh, dacă am fi decis pur și simplu, în cadrul ședinței de planificare trimestrială, cum ar trebui să arate exact acest eveniment de orientare! Asta mi-ar fi scutit o mulțime de efort mental.

Pentru a vă asigura că următoarea voastră competiție de orientare va fi cu adevărat puțin diferită, iată câteva idei. Încercați-le – merită cu adevărat.

Cum pot planifica o după-amiază dedicată orientării sportive?

Este evident că trebuie să îi familiarizăm treptat pe tinerii cercetași cu tema „orientării”. Articolul „NORDA – o introducere în orientare” (Input 3/00 – JS) din rubrica „Input” oferă un exemplu de lecție care arată cum pot fi îndrumați tinerii cercetași în orientare.

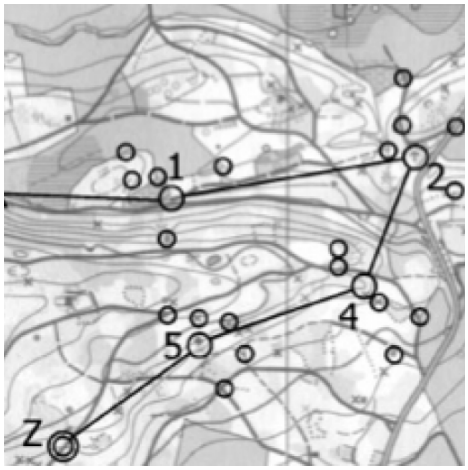
Odată ce tinerii cercetași se familiarizează cu elementele cheie ale orientării, putem începe să ne gândim la idei specifice de orientare.

Tipuri de formare:

Orientare „Snowball”

Această probă de orientare în grup oferă o oportunitate excelentă pentru grupurile de tineri cu alergători de diferite niveluri de pregătire. Grupul parcurge împreună traseele până la punctele de

control centrale. Acolo, se împart în grupuri mai mici și fiecare alergător caută un punct de control în funcție de abilitățile și nivelul său. De asemenea, fiecare alergător poate alege ce puncte de control secundare să viziteze, astfel încât să poată compara apoi diferitele trasee.

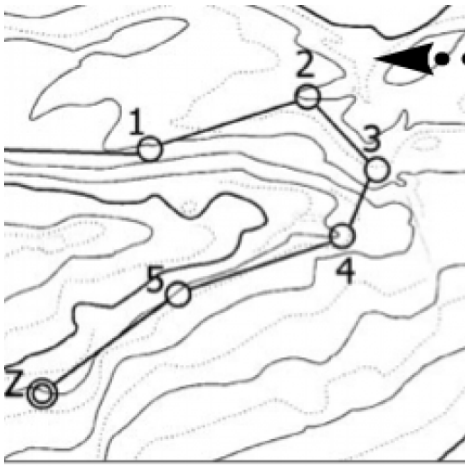


Orienteerare „Blame Game”

Participanții pornesc în grupuri de trei până la cinci alergători, fiecare având la dispoziție o singură hartă. Liderul se schimbă la fiecare trei sau patru minute. Oricine nu știe unde se află grupul de alergători va fi „învinovățit”. Dacă nici liderul nu cunoaște locația, i se acordă imediat două puncte de penalizare.

Orientarea pe harta cu curbe de nivel

O hartă cu curbe de nivel este un tip special de hartă redusă. Hărțile reduse se realizează prin omiterea uneia sau mai multor culori de pe hartă. În cazul unei hărți cu curbe de nivel, aceasta este o hartă fără culorile verde, galben și negru. Se pot realiza și alte combinații de culori. Un traseu de orientare care utilizează hărți cu culori reduse ajută la dezvoltarea unor abilități specifice de citire a hărților. Orientarea cu hărți cu curbe de nivel este deosebit de potrivită pentru antrenarea percepției spațiale. În cadrul orientării cu hărți cu curbe de nivel trebuie acordată o atenție deosebită pentru a se asigura că alergătorul poate urmări elementele de relief (de exemplu, linia de pantă, râpele, potecile orizontale). Punctele de control sunt situate, de obicei, pe vârfurile dealurilor, în depresiuni, în râpe sau pe creste.



Golf de orientare

Participanții sunt împărțiți în echipe de câte doi și primesc o hartă. Aceștia vizitează punctele de control pe rând, fiecare privire aruncată asupra hărții – sub supravegherea partenerului de alergare – fiind considerată o „lovitură de golf”. Oricine trebuie să consulte harta o singură dată între două puncte de control înregistrează un „hole in one”. Pentru a asigura echitatea, punctajul este împărțit în două grupe, în funcție de alergătorii cu puncte de control pare și impare.

Orientare cu memorie

Această probă de orientare destinată profesioniștilor se bazează în mare măsură pe orientarea spațială. La start și la fiecare punct de control, alergătorului i se înmânează o mică porțiune de hartă pe care trebuie să o memoreze. Căutarea următorului punct de control se desfășoară apoi exclusiv pe baza memoriei. Este important ca alergătorul să nu memoreze pur și simplu traseul ca o succesiune de „dreapta-stânga-stânga-drept-dreapta-”, ci să vizualizeze terenul atât din punct de vedere spațial, cât și în ceea ce privește caracteristicile sale.

Trasee simple de orientare

Orientarea în stil „Star”

În cea mai cunoscută variantă de orientare, punctele de control sunt abordate întotdeauna pornind de la același punct de start și de sosire. Pe hartă sunt marcate doar punctele de control și centrul. Alergătorul își stabilește singur traseul. Această variantă este deosebit de populară în rândul începătorilor, deoarece instructorii prezenți la fața locului le pot oferi asistență în cazul în care aceștia au îndoieli. Pentru începătorii absoluți, traseele pot fi marcate și cu steaguri, astfel încât alergătorii să poată compara harta cu terenul.

Orientarea tip „fluture”

Similar cu orientarea în stil stea, punctele de control sunt dispuse în jurul unui centru, deși aici două până la patru puncte de control sunt legate între ele pentru a forma un traseu scurt.

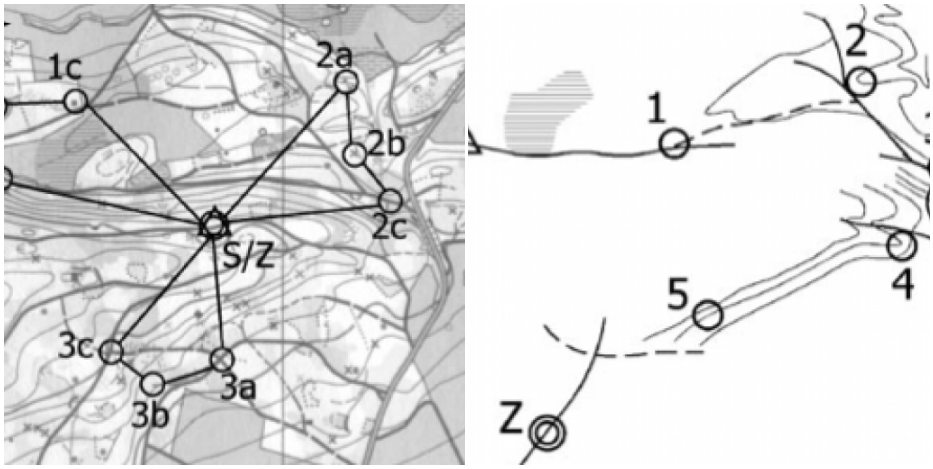
Orientarea textuală

Folosind un text descriptiv în locul hărții, alergătorul este nevoit să interpreteze obiecte specifice și să le identifice pe teren. Orientarea pe text este, prin urmare, deosebit de potrivită pentru începători pe teren variat. Această formă de orientare poate fi dezvoltată și cu adolescenții, fiind apoi practicată cu tinerii cercetași.

Orientarea cu schiță

Într-o probă de orientare cu schiță, alergătorului i se oferă o schiță de hartă. Acest format are avantajul că elementele specifice zilei respective (de exemplu, un copac căzut, o breșă într-un gard etc.) pot fi incorporate în traseu. Detaliile nesemnificative sunt omise. Acest lucru permite menținerea unui traseu de alergare foarte îngust. Desigur, acest format necesită o pregătire destul de intensă.

Orientarea „Fluture” / Orientarea „Crocodil”



Orientare pentru participanți avansați

Orientarea cu busola (Star)

Orientarea cu busola poate fi organizată în diverse moduri. În forma sa cea mai simplă, alergătorilor li se indică doar azimutul și distanța. După ce ajunge la un punct de control, alergătorul se întoarce la linia de sosire și pornește spre următorul punct de control. Pentru a se asigura că alergătorii acționează cu precizie, este recomandat să se marcheze pe hartă locațiile punctelor de control. Acest lucru îmbunătățește experiența de învățare și le permite, de asemenea, participanților să exerseze citirea hărții.

Orientarea VFF (multe puncte de control false sau lipsă)

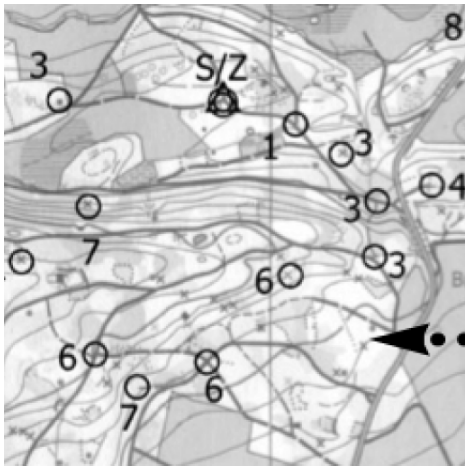
Pentru a exersa orientarea precisă cu ajutorul hărții, pe traseul de orientare pot fi amplasate diverse puncte de control incorecte sau chiar lipsă. Punctele de control incorecte sunt, de exemplu, poziționate pe un element de relief învecinat sau pe partea greșită a potecii. Alergătorul obține un punct doar la punctul de control corect, pe care l-a localizat cu certitudine folosind o orientare precisă bazată pe elementele de relief (și nu pe steagul de control). El marchează punctele de control lipsă pe hartă în mod corespunzător.

Orientare pe puncte

Într-o probă de orientare cu punctaj, nu traseul este stabilit, ci limita de timp. În acest interval, concurenții trebuie să acumuleze cât mai multe puncte posibil. Punctele sunt acordate la punctele de

control în funcție de dificultatea acestora (distanță, densitatea punctelor de control, altitudine etc.). Se deduc puncte pentru fiecare depășire a limitei de timp. Acest format este potrivit atunci când timpul este limitat, iar numărul de participanți variază foarte mult. Acesta pune un accent deosebit pe abilitățile de planificare a traseului ale participantului.

Orientare cu punctaj



Resurse suplimentare

Puteți obține o prezentare generală a hărților de orientare disponibile, inclusiv informații despre unde le puteți comanda, trimițând un plic timbrat și cu adresa de retur la (aici veți găsi, de asemenea, o mulțime de alte materiale, cum ar fi panglici de orientare, puncte de control și materiale de antrenament):

Centrul de echipamente pentru orientare, Marianne Graf, Altlandenbergstrasse 40, 8494 Bauma

„Manualul liderului pentru orientare” este o resursă utilă pentru organizarea după-amiezelor și taberelor cluburilor de tineret care includ diverse activități de orientare. Îl puteți obține de la centrul de echipamente ESSM din Magglingen.

Sursă:

Conținut + imagine:

Forum Kind 3/02. Idei practice pentru diverse variante de orientare, potrivite pentru toate vârstele și nivelurile de abilitate, paginile 27–30

Drepturi de autorwww.forum-kind.ch

Autor:

Lori Keller, secretară a grupului de tineret din cadrul BESJ

Weitere Informationen

Categorii
Jocuri și activități

Etichete
Orientare
Planificare
Idei
Hărți
Joc în aer liber

Vârsta
Nu sunt disponibile date.

Număr de participanți
Nu sunt disponibile date.

Biblia
Această informație lipsește.

Durată
Nu sunt disponibile date.

Teren / împrejurimi
Pădure

Material
Aproape fără efort

Descărcare fișier
Fișier disponibil pentru descărcare

KI Generierter Inhalt
Conținut
Categorii
Etichete
Vârsta
Număr de participanți
Biblia
Durată
Teren / împrejurimi
Material

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/ro/wiki/art/multe-multe-curse-de-orientare-colorate-de-toamna