

PIERWSZA LEKCJA ORIENTACJI SPORTOWEJ

Orientacja sportowa jest sportem, która wspomaga nauczanie w zabawny i aktywny sposób. Łączy w sobie aktywność ruchową, umiejętności czytania mapy i podejmowania decyzji.

Niniejszy konspekt zawiera prostą zabawę do przeprowadzenia na boisku szkolnym i wszystko co potrzebne do jej przeprowadzenia tj. mapki i znaczniki przygotowane do wydruku. Szacowany czas na zabawę to 30 minut.

Orientacja sportowa na boisku

Zabawa wspierająca kształtowanie zmysłu orientacji, podążania obraną ścieżką, podejmowania decyzji i działania w grupie.

Spis zawartości (dt. oryginalnej broszury British Orienteering):

- strona 1 instrukcja korzystania
- strony 3-5 materiały pomocnicze (mapa bazowa i znaczniki)
- strony 6-10 kolorowe mapki dla uczniów
- strony 11-14 12 znaczniki kontrolne (3 x liczby 1-4) oraz znacznik „Start / Finish”
- strona 15 dowiedz się więcej o orientacji sportowej.

Cele w nauczaniu

- 1) orientacja mapy: odniesienie mapy do terenu.
- 2) liczenie: dodawanie liczb z odwiedzonych punktów.
- 3) działanie w grupie: rozwijanie komunikacji i współdziałania

Potrzebna przestrzeń

Zabawa może być przeprowadzona na boisku piłkarskim o dowolnym, dostosowanym do uczestników rozmiarze. Można również samodzielnie sporządzić mapę dla innego terenu. Przygotowano też wersje na boiska do piłki ręcznej oraz koszykówki.



Program:

Matematyka

- Liczenie, czytanie i pisanie liczb.

Język Polski

- Ręczne pisanie: formowanie liczb.

WF

- Opanowanie podstawowych ruchów: bieg, balansowanie ciałem i zwinność ruchowa.

- Rozwijanie umiejętności społecznych i komunikowania się z innymi.

Pomyśl także o:

- Zapewnieniu bezpieczeństwa wszystkim dzieciom biorącym udział w zabawie.
- Zaadoptowaniu przestrzeni zabawy aby zapewnić dostęp wszystkim.

INSTRUKCJE DLA PRZEPROWADZAJĄCYCH ZAJĘCIA:

Przed lekcją: wydrukuj mapę bazową oraz 12 znaczników a także 10 mapek z trasami i karty odpowiedzi.

- Ułóż 12 znaczników na boisku wg mapy bazowej
- Dobierz dzieci w pary.
- W trójkąt na mapie oznacza start.
- Jedno z pary otrzymuje mapę, drugie ma za zadanie dodawać liczby które znajdują na danej trasie.
- Pary sukcesywnie zamieniają się mapkami, tak aby każda w danej chwili pokonywała inną trasę.
- Kiedy dana para otrzyma poprawną odpowiedź powinna zapisać ją na karcie odpowiedzi.
- Wydając kolejną mapę następują zamiana ról w parze. Zamiana ról wraz z każdym nowym startem.

Podane ilości dotyczą grupy do 20 osób.

Możliwe modyfikacje:

- Redukcja lub zwiększenie liczby znaczników w trasie.
- Wprowadzenie wyzwań matematycznych np. odejmowanie, mnożenie.



World Orienteering Day

Po przeprowadzeniu zajęć nie omieszkaj podzielić się zdjęciami z wydarzenia. Przyłącz się do społeczności orientacji sportowej i daj się policzyć w World Orienteering Day - przekaz nam także ilość osób które wzięła udział w wydarzeniu. Udostępniając efekty akcji w mediach społecznościowych oznacz nas przy pomocy **#zmapawlas**

Opracowano: 5.05.2022