

Упражнения на ориентирование

Поверни «солнышко» по солнышку

Упражнение на ориентирование карты в облегчённых условиях.

Инструкция

Учитель каждому ученику даёт карту, на которой прикреплено «солнышко». Ученик ориентирует карту так, чтобы «солнышко» на карте было сориентировано по солнцу в природе*, и находит на карте своё местоположение. Задание выполняется в паре.

Условие выполнения задания

Ученики должны найти на карте обозначенные контрольные пункты и определить, какой смайлик находится у соответствующего контрольного пункта.

Каждый смайлик необходимо нарисовать в своей контрольной карточке рядом с номером соответствующего контрольного пункта.

Съедобное – несъедобное

Упражнение с планом местности на знакомой и хорошо просматриваемой местности, где все контрольные пункты размещены в пределах видимости.

Задание

Найди все размещённые на местности (нанесённые на план) контрольные пункты и отметь в своей контрольной карточке.

Инструкция

До начала урока учитель готовит простой план, например, план линий спортивной площадки. На площадке размещают карточки, на которых нарисовано съедобное – несъедобное. Карточки нумеруют и отмечают на плане. Задача ученика – найти карточки с рисунками и отметить в контрольной карточке, используют люди это в пищу или нет.

Задание выполняется группами по четыре человека. Два ученика ищут расположенные на площадке карточки, другие два ученика находятся на краю площадки, записывают результаты и дают команды, в какую сторону надо бежать. После каждой найденной карточки ученики меняются ролями. После того, как найдены все размещённые на площадке карточки, ученики вместе с учителем обсуждают, что съедобно, а что нет, обосновывают свое мнение.

* здесь солнце в природе – юг (сторона света).

Познакомься со своей школой!

Упражнение на ориентирование карты в облегчённых обстоятельствах.

Задание

Отметь на своей карте, где в школе находятся указанные учителем помещения!

Инструкция

До начала урока учитель готовит простую карту/схему школы, например, школьный план эвакуации.

Ученик находит своё местоположение на карте, ориентирует карту и, передвигаясь по зданию школы, отмечает на своей карте, где в школе находятся указанные учителем помещения.

Примеры

1. Класс
2. Школьный гардероб
3. Столовая
4. Спортзал
5. Кабинет директора
6. Медпункт
7. ...

Найди выход

Упражнение с планом или схемой местности на знакомой и хорошо просматриваемой местности, где все контрольные пункты размещены в пределах видимости.

Инструкция

До начала урока в спортзале или на местности учитель строит лабиринт, который соответствует рисунку на карте. Лабиринт можно соорудить из лент, через которые нельзя перелезть или под них подлезть. В лабиринте размещены контрольные пункты. Ученик, передвигаясь по лабиринту, отмечается на контрольных пунктах и находит выход из лабиринта. Для ориентирования карты на ней дополнительно можно нарисовать какое-нибудь здание, дерево или другой хорошо узнаваемый объект.

Узнай свой школьный двор

Упражнение на ориентирование карты по выраженным большим хорошо узнаваемым объектам.

Задание

Найди в окрестностях школы (в спортзале) объекты, которые изображены на фотографии.

Инструкция

Перед занятием учитель готовит фотографии, на которых крупным планом изображена деталь значимого объекта, расположенного в окрестностях школы. Ученикам дают карту окрестностей школы, фотографии и загадки.

На каждом контрольном пункте есть карточка с одной из букв из слова, которое можно будет угадать, когда вся дистанция будет пройдена и будут найдены все сфотографированные объекты – контрольные пункты.

Контрольные пункты с фотографиями обозначены на карте.

Задание выполняют 2–4 ученика в одной команде. Задание считается выполненным, когда найдены все контрольные пункты и угадано слово (для угадывания можно взять и кроссворд из 6–8 слов).

Вариант. Фотографии можно подготовить в цифровом формате. Учитель посылает их на мобильные телефоны учеников, заранее выяснив, телефоны каких моделей имеются у учащихся и их возможности. На одну группу рекомендуется один телефон. Чтобы облегчить нахождение объектов на местности, вместе с фотографиями используется составленная карта/схема, на которую нанесены все объекты поиска.

Лабиринт

Упражнение на определение своего местонахождения на карте и складывание карты, позволяющее освоить хват большим пальцем, перемещаясь вначале шагом, а затем бегом.

Инструкция

До выполнения задания учитель на природе сооружает лабиринт (рисует на земле, строит с помощью веревок или столбиков) в соответствии с лабиринтом, нанесённым на карту.

Задача

Передвигаясь по лабиринту, следовать карте, держа её верно ориентированной. Особое внимание следует уделять хвату большим пальцем. Нужно также помнить

о необходимости поворачивать карту в правильном направлении при каждом изменении вектора движения и не забывать большим пальцем «вести» свой путь на карте.

Для удобства пользования карту можно сложить.

Линейный ориентир

Упражнение на определение своего местонахождения на карте и складывание карты, позволяющее освоить хват большим пальцем, вначале перемещаясь шагом, а затем бегом.

Условия выполнения задания

Чтобы выполнить упражнение, необходима карта спортивного зала с линиями имеющихся в зале спортивных площадок. При сооружении лабиринта в нём можно разместить листочки с какими-нибудь дополнительными заданиями или вопросами. Вопросы/задания могут быть связаны с учебным содержанием по физической деятельности, физическому здоровью и безопасности, а также с учебным содержанием других учебных дисциплин. Чтобы учителю было легче следить за тем, как учащиеся умеют ориентировать карту, на одной стороне карты можно разместить особый знак (например, край в клеточку), что позволит видеть, правильно ли учащиеся сориентировали карту. Надо помнить, что каждый раз, совершая поворот, карту необходимо ориентировать по линии предполагаемого передвижения. Большой палец надо держать на той точке карты, где в данный момент находится ученик.

Вариант. На линиях расположены контрольные пункты (липкие листочки), которые при условии правильного порядка прохождения дистанции образуют предложение, заранее составленное учителем.

Светофор

Упражнение на понимание цветовых обозначений на карте ориентирования.

Условия выполнения задания

Чтобы выполнить упражнение, необходима карта спортивного зала с линиями имеющихся в зале спортивных площадок. До выполнения задания необходимо проговорить с учащимися правила дорожного движения, особое внимание уделяя значению светофора в дорожном движении. Ученики проходят дистанцию светофора, меняя направление движения и длину шагов (в соответствии с картой).

Обозначения на дистанции светофора:

- зелёный цвет – ходьба широкими шагами;
- жёлтый цвет – ходьба средними шагами;
- красный цвет – ходьба мелкими шагами.

Звёздочка

Упражнение с планом или схемой местности на знакомой и хорошо просматриваемой местности, где все контрольные пункты размещены в пределах видимости.

Инструкция

Учитель до занятия готовит простой план/схему школы и отмечает на ней контрольные пункты. Рекомендуется (по возможности) выбрать старт в том месте, где находится больше выраженных линейных ориентиров. Контрольные пункты с рисунками размещают прямо на линейных ориентирах или рядом с ними.

Все контрольные пункты находятся в окрестностях школы в пределах видимости. Поэтому до начала забега необходимо осмотреть место, в которое надо попасть.

Условие выполнения задания

Ученики преодолевают дистанцию и после нахождения каждого контрольного пункта возвращаются в начальный пункт, после чего можно отправляться в следующий пункт.

Цвета карты

Упражнение на понимание цветовых обозначений на карте ориентирования.

Инструкция

Рекомендуется при проведении игры использовать те цвета обозначений на карте ориентирования природных и созданных человеком объектов, которые находятся в непосредственной близости со школой. Играя в игры в первый раз, лучше использовать обозначения только двух цветов, например, *чёрный* и *синий*. В случае, если команда не может ответить, какой цвет использован в названном обозначении, допускается использовать дополнительную возможность – плакат с ответами.

Условия выполнения задания

Учащиеся выполняют задание группами. Ведущий называет какое-нибудь обозначение на карте ориентирования и номер (у каждого участника команды есть свой номер).

Задача команды: в сотрудничестве и совместном обсуждении прийти к выводу, каким цветом нарисовано на карте то или иное обозначение. Когда решение будет принято, член команды с соответствующим номером бежит к кругу соответствующего цвет. Все круги разложены на одном краю спортивной площадки.