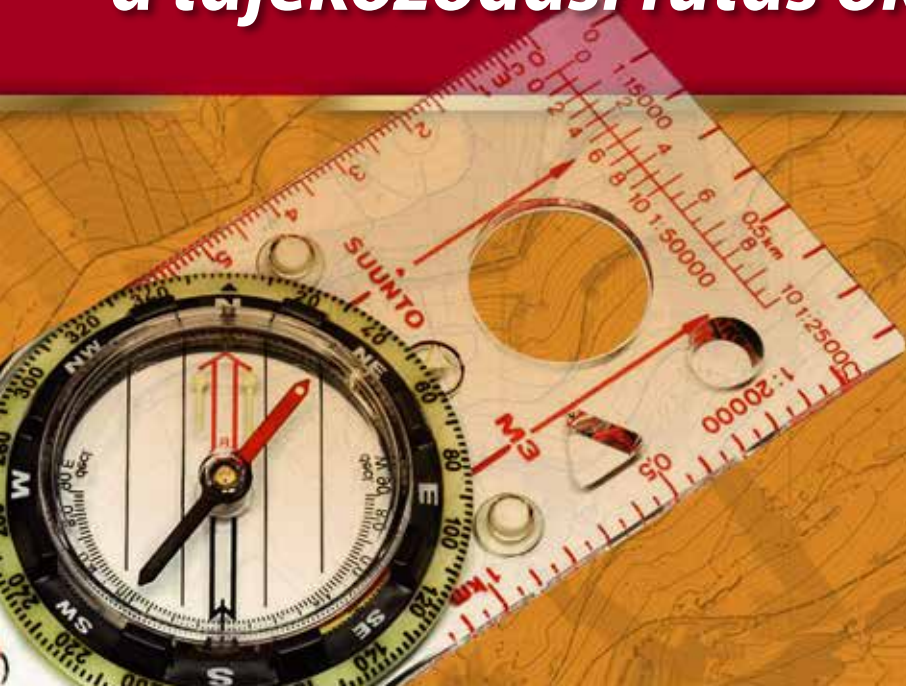


Hegedüs Ferenc – Zelei Ferenc:

Módszertani kézikönyv a tájékozdási futás oktatásához



Hegedüs Ferenc – Zelei Ferenc

MÓDSZERTANI KÉZIKÖNYV A TÁJÉKOZÓDÁSI FUTÁS OKTATÁSÁHOZ

Lektorálta: Veres Imre



*Készült a Nyíregyházi Főiskola Testnevelés és Sporttudományi Intézetének
megbízásából az Altamira Grafikai Stúdióban 2014-ben.*

Felelős kiadó: Pásztorné Dr. Batta Klára

START
1700 / 140 m



Tájékozódási futás

Bevezető

A tájékozódás az ember számára minden korban létfontosságú volt, hiszen az otthon, illetve a táplálék helyének pontos meghatározása az életfenntartás alapja volt. A ma emberének is nagyon fontos a pontos tájékozódás, hiszen a rohanó életünk nem engedi meg nekünk, hogy eltévedjünk, bolyongjunk céljaink elérése során. A gyerekek számára létfontosságú az otthon, az iskola környezetének megismerése, hiszen egyedül is biztosan kell közlekedniük nap, mint nap a feladataik elvégzése során.

A tájékozódási képesség az állatok természetes adottsága. Az ember fejlődése során jelentős mértékben elvesztette ösztönös tájékozódási képességét, ezért különböző segédeszközöket (térkép, tájoló, GPS) alkotott, hogy a létfontosságú tájékozódási feladatokat meg tudja oldani. Ezeknek az eszközöknek és a különböző sporttevékenységeknek ötvözeteként jöttek létre a különböző tájékozódási sportok.

Mit is jelent a tájfutás?

A tájékozódási futás a tájékozódási sportok egyike, egy olyan, atlétikai jellegű sport, ahol a versenyzőnek térkép és tájoló segítségével a térképen feltüntetett ellenőrző pontokkal kijelölt pályán, a pontokat többnyire előírt sorrendben érintve, a legrövidebb idő alatt kell végigfutni. A versenyző, az ellenőrző pontok között maga választja meg az útvonalát.

Különleges versenyek a mozgássérültek számára rendezett TrialO versenyek, melyek speciális felkészülést jelentenek, valamint az éjszakai- és a rádiós tájfutó versenyek.

A tájfutáshoz tájfutótérképet használnak, melyek általában 1:15 000-es vagy 1:10 000-es méretarányú, speciális nemzetközi jelkulccsal ellátott térképek. A verseny során erre a térképre rajzolják a versenypályát, illetve feltüntetik a felkeresendő ellenőrző pontok számát.

A versenyző szempontjából a részletes és olvasható térkép megbízható segédeszköz az útvonalválasztáshoz, képessé teszi őt a tájékozódási ügyességének és futóképességének megfelelően kiválasztott útvonal folyamatos követésére.

A helyes útvonalválasztás értelmét veszti, ha a térkép nem hű képe a terepnek, ha pontatlan, elavult vagy rosszul olvasható.

Bármilyen akadályozza, alapvető információ: sziklák, víz, sűrű bozót. Az ösvények és utak hálózata megmutatja, mely irányokban könnyebb a haladás és a tájékozódás. A futhatóság részletes osztályozása elősegíti a versenyző helyes döntését. A tájfutás elsősorban térképolvasással történő tájékozódás, ezért szükséges a pontos térkép a jó és hatékony útvonalválasztáshoz. Egyetlen versenyzőnek sem származhat előnye vagy hátránya a térképhibákból.

A tájékozódás oktatása az iskolai foglalkozásokon

A NAT, a kerettanterv és a helyi tantervek a testnevelők számára lehetőséget biztosítanak a természetben űzhető, mozgásos, illetve szabadidős sporttevékenységek minél szélesebb körű megismertetésére. A tájékozódási alapismeretek oktatása és a tájfutás megismerése a testnevelő tanárok képzésében kötelező tananyagként jelenik meg a képzőhelyek tantárgyi struktúrájának legtöbbjében. A gyakorlatban azonban nagyon kevés iskolában része a tájfutás és a tájékozódási alapismeretek oktatása a testnevelés órán.

Ezzel az anyaggal szeretnénk olyan gyakorlati ismereteket nyújtani, melyek segítségével egyszerűen, saját lakóhelyük adottságait kihasználva megismertethetik tanulóikkal ennek a csodálatos sportágnak az alapjait.

A bemutatott feladatok a testnevelés órák színesítése mellett a napközis és szabadidős foglalkozások, szakkörök, iskolai sportnapok, erdei iskolák, nyári táborok programjába is kitűnően beilleszthetők.

A feladatok megvalósításának feltétele a gondos előkészítés, amely időigényes, de ha egyszer elkészítjük az alapidokumentumokat, akkor éveken át dolgozhatunk azokkal. Fontosnak tartjuk megjegyezni, hogy a teremben, udvaron, iskolák melletti parkokban végzett oktatás egyaránt megvalósítható, hiszen az egyes oktatási intézmények adottságai, illetve lehetőségei lényegesen eltérhetnek. Az anyag összeállításánál igyekeztünk az iskolai oktatáshoz már elkészített és gondosan felépített tematikát használni, a szerzők előzetes engedélye alapján. (Veres, Herpainé L. J.: Diáktájfutás)

TARTALOM

Bevezető
Tartalom
Szó- és fogalommagyarázat
Térkép
Pályafelszerelések
Feladatmegadás a térképen
A térkép megértése
Minitérkép-verseny

Teremben

Tájékozódás pontról pontra
Labirintus, útvonalkövetés
Pontbegyűjtő

Iskolaudvaron

Tájékozódás pontról pontra
Útvonalkövetés, szalagozott pálya
Pontbegyűjtő
Tájékozódási pálya

Parkban

Csillagpálya
Tájékozódási pálya
Pontbegyűjtő

A foglalkozáshoz szükséges felszerelések

Tanári felszerelések

- Bója (ellenőrző pont)
- Térképek
- Óra
- Kód
- Ellenőrző eszköz
- Karton
- Pontmegnevezés
- Íróeszköz
- Értékelő táblázat

Tanulói felszerelések

- Térkép
- Pontmegnevezés
- Karton
- Íróeszköz

Szó- és fogalommagyarázat

Pálya: a rajttól az ellenőrző pontokon keresztül a célig tartó feladat. A pálya jelölése a térképen bíbor színű, az oktató sablonnal rajzolja be, vagy számítógépes programból nyomtatjuk.

- **Rajt:** egyenlő oldalú háromszög, egyik csúcsa az első pont felé mutat.
- **Ellenőrző pont:** 7 mm átmérőjű kör, a közepe mutatja meg a pont helyét.
- **Átmenet:** a pálya két ellenőrző pont közötti szakasza, pl. 1. átmenet az egyes és a kettes pont között
- **Cél:** kettős karika, a nagyobb kör 8 mm átmérőjű
- **Útvonal:** a pályán, vagy a pontok között teljesítendő nyomvonal, illetve a versenyző által bejárt út.

Terep: a tájékozódás valós környezete.

Ellenőrző pont (pont): a térképen berajzolt kör közepére eső tereptárgy, amit a terepen bójával jelölünk.

Bója: piros/narancssárga és fehér színű jelzés.

Ellenőrző eszközök: bélyegző, lyukasztó, zsírkréta vagy elektronikus regisztráló SportIdent doboz. Ezek használatával a tanuló bizonyítja, melyik ellenőrző pontot érintette a sok közül.

Ellenőrző kulcs, etalon: a kiértékelést segítő eszköz a tanár számára. Az egyes pályákhoz tartozó helyes bélyegzések sora, vagy zsírkrétánál a színsorrend.

Karton: a versenyző a pálya teljesítése közben a kartonra bélyegzővel pecsétel, vagy zsírkrétával jelöl a megfelelő ellenőrző pontokon. SportIdent használata esetén a kartont a memóriachip (dugóka) helyettesíti.

Értékelő táblázat: a teljesítők rajt-cél idejét, időeredményét és a helyes teljesítést rögzítő táblázat.

Kód: az ellenőrző pontok megkülönböztetésére szolgáló betű vagy – 31-től kezdődő azonosító szám.

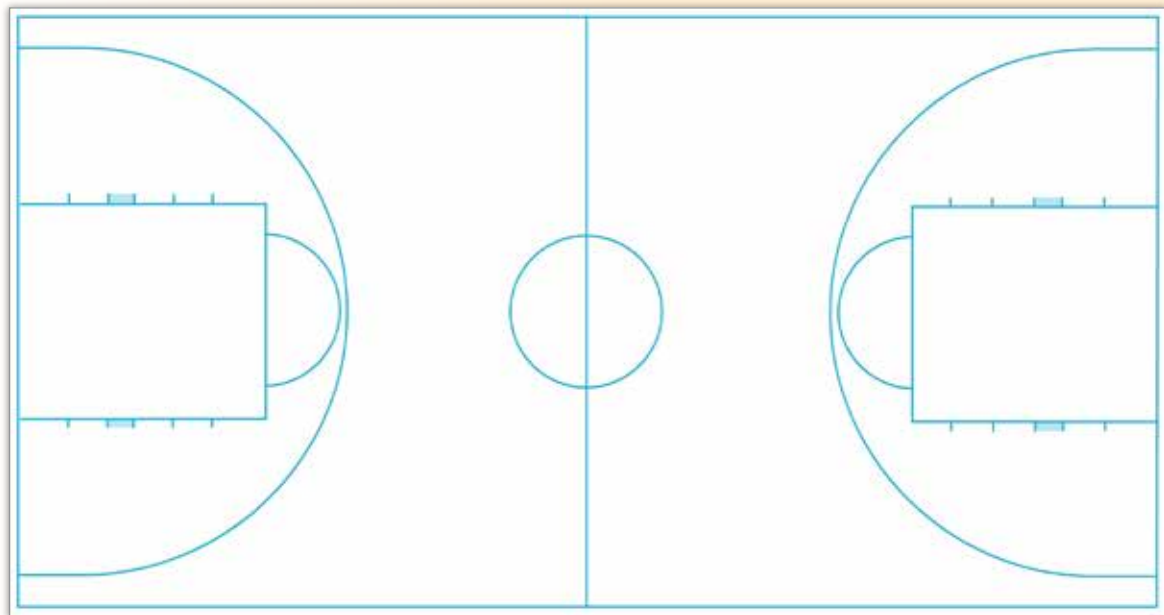
Pontmegnevezés: az ellenőrző pont szöveges megnevezése, amely bemutatja, hogy a terepen hol található a bója.

Hüvelykujj technika: a terephez beforgatott térképet úgy kell tartani, hogy a hüvelykujjunk mindig ott legyen, ahol éppen tartunk a pályán.

Méretarány: A térképnek a legfontosabb, mindig fel-tüntetendő adata és jellemzője. Megmutatja, hogy a térképen egységnyi hosszúság a valóságban hányszorosának felel meg.

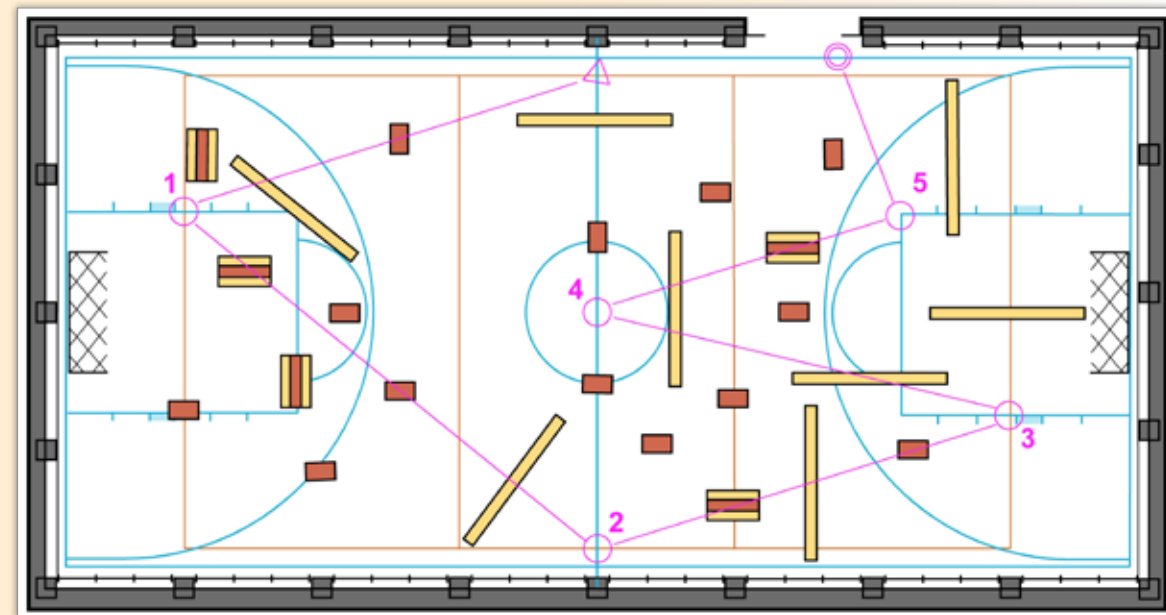
Tájékoztatósi futó térképeken 1:15 000 vagy 1:10 000, parktérképeken 1:5 000 vagy 1:4 000 (1:10 000 esetén 1 cm = 10 000 cm = 100 méter).

Előkészületek



1. ábra. Kosárlabdapálya alaprajza

Készíts térképet a tornateremről



2. ábra. Tornaszerekkel kiépített „térp”

Keress a sportági szabálykönyvekben rajzot egy szabványos kosárlabda- vagy kézilabdapályáról, amely a tornateremben is fel van festve. Ha fénymásolod, úgy juthatsz legegyszerűbben a célnak már megfelelő térképhez (1. ábra). Ha pontosabb, a valóságot ábrázoló rajzot szeretnél, akkor mérd fel a tornatermet, rajzold be a különböző pályákat jelölő vonalakat is.

A vonalak segítségével építhetsz „terept” padokból, zsámolyokból, tornaszerekből (2. ábra). A „terepről” készült térképen már nem kell megjelenítened minden vonalat. A térkép egyik oldalára rajzolj jól látható színnel egy vonalat, ugyanígy a terem megfelelő oldalára is helyezz el jeleket, hogy a térképet be lehessen tájolni (a tornateremben nem szükséges egyből az északi irányt használni). Amennyiben ragaszkodsz a térkép északi tájolásához, a legtöbb esetben a koordinátavonalak nem lesznek párhuzamosak a terem falaival és így a ferde Észak problémákat okozhat.

Készíts térképet az iskolaudvarról

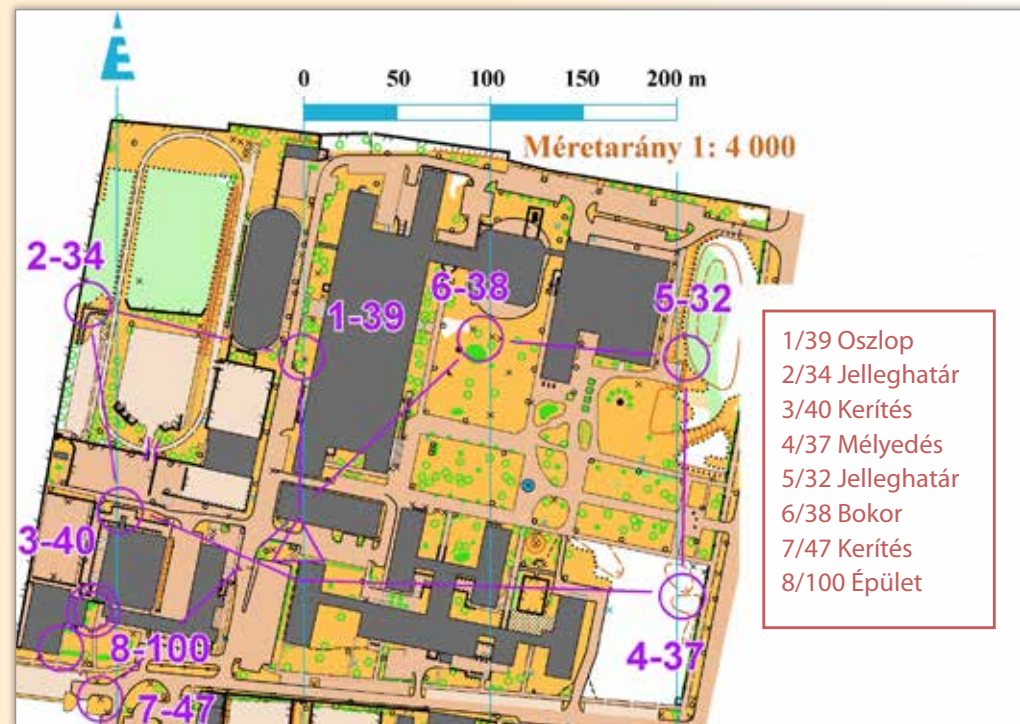
Alaptérkép

Ha lehetőség van, szerezz be az iskoláról egy tervrajzot, ahol minden számodra érdekes adat fel van tüntetve. Ha ez nem lehetséges, akkor az egyik legnépszerűbb térképet a Google Earth-öt is felhasználhatod egy kiváló alaptérkép elkészítéséhez. A másik feladatod a helyszín pontos megismerése, mely során az egyik legfontosabb feladat az észak-déli irány rögzítése a térképen, majd az irányok lemérése tájolóval, meghatározni a méretarányt, a térképjeleket- a távolságok lemérése után a méretarány figyelembevételével a távolságokat át kell számolni. A szabadtéri térképeknél nagyon fontos az északi irány kijelölése és a koordinátavonalak használata is.

Térképrajzolás

A térképet megrajzolhatod kézzel papírra, vagy bármilyen ingyenesen letölthető grafikus számítógépes programmal. Könnyebb dolgod lesz, ha letöltöd az OCAD 6 for Windows ingyenesen használható térképrajzoló programot a www.ocad.com-ról. Ennek segítségével viszonylag egyszerűen elkészítheted a térképet (3. ábra).

A fekete-fehér rajzok, térképek sokszorosítása fénymásolóval, vagy nyomtatóval egyszerűen elvégezhető. A színes térképek jobban használhatók, de lényegesen drágábbak, éppen ezért fontos lehet, hogy olyan térképeket készíts, amelyek csak a gyakorlás során használt területet tartalmazzák.



3. ábra. Számítógép segítségével készített térkép az északi irány kijelölésével

Ellenőrző pont (bója)

Az ellenőrző pontokon található, 30x30 cm-es, átlóján megfeleztett fehér-narancssárgára, vagy fehér-pirosra színezett bójkákat elláthatod számokkal, amelyeket meg kell jegyezni, vagy betűkkel, melyeket össze lehet olvasni.

Ahol nem fontos, hogy minden irányból látható legyen a bója, használhatsz 30x30 cm-es fehér kartonlapot átlósan megfelezve, az alsó háromszöget narancssárgára vagy pirosra színezve (4. ábra). Ezeket inkább a teremben alkalmazd. Szabadtéren és természetesen teremben használhatsz bójkát műanyag dobozokból készítve (5. ábra).

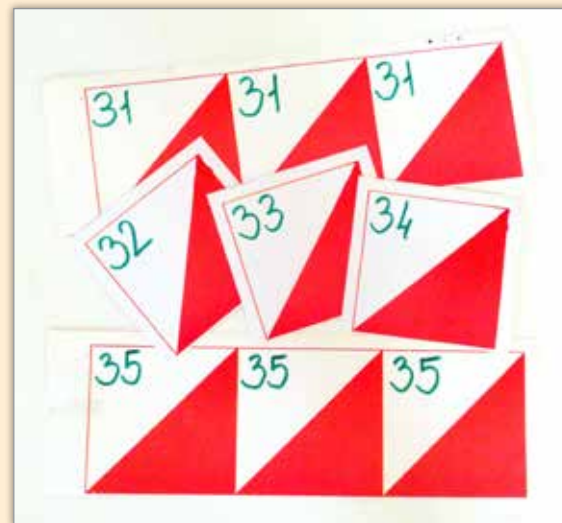
Ellenőrző eszközök

A pontérintés ellenőrzésére pecsétet, szűrőbélyegzőt, vagy többszínű zsírkrétát lehet alkalmazni. (esőben nem szerencsés a használata).

Jegyezd fel a pályák pontsorrendjét, készíts magadnak egy ellenőrző kulcsot – etalont, amivel gyorsan értékelheted a résztvevők teljesítését (6. ábra).

Készíts táblázatot a résztvevőkről, mikor melyik feladatot (pályát) teljesítik, mennyi idő alatt, milyen eredménnyel. Nem fontos minden alkalommal időt mérni, de feltétlenül ellenőrizd a teljesítés „sikerességét”.

Készíts ellenőrző kartont, vagy ha minden alkalommal új térképeket használsz, akkor a térkép szélére is rajzolhatod az ellenőrző rovatokat.



4. ábra. Bójkák kódokkal



5. ábra. Bójkák műanyagból

1 31	2 32	3 33	4 34	5 35	6 36	7 37	8 38	9 39	10 40
1 31	2 33	3 35	4 36	5 40	6	7	8	9	10
11 32	12 34	13 37	14 38	15 39	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1 31	2 32	3 33	4 34	5 35	6 36	7 37	8 38	9 39	10 40
1 32	2 34	3 35	4 37	5 39	6 40	7	8	9	10
11 31	12 33	13 36	14 38	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

6. ábra. Ellenőrző kulcs (etalon)

A térkép előkészítése

Mint már említettük, a térképeket el kell látni a betájolást segítő jelekkel. Míg teremben ez lehet egy élénk szín az egyik oldalon, addig a szabadban használt térképeknél a koordináta-vonalak és az északi irány megrajzolása a legegyszerűbb és kötelező feladat.

A térképre ne rajzolj szabadkézzel, mindig használj sablont, vagy a pályákat (a feladatot) együtt nyomtasd ki a térképpel. Így elkerülhető az esetleges tévedés a pályák szokosorositása közben.

A rajt pontos helye egy bíbor színű háromszög, a cél két koncentrikus kör, az ellenőrző pontok helye 7 mm átmérőjű kör. Ha szükséges, a pontokat össze kell kötni megfelelő sorrendben a kör szélétől induló, egyenes vonallal.

Amennyiben szükséges, fel lehet tüntetni a térképekre az ellenőrző pontok sorszámait és kódjait. Használhatsz pontmegnevezéseket is, és az egyszer használatos térképekre nyomtathatunk már számozott négyzeteket kartonok helyett.

A többször használatos térképet vízállóvá teheted, ha mindkét oldalát bevonod átlátszó, műanyag öntapadó fóliával. Így a térképre nyomtatott pályákat, pontokat tartóssá teheted, vagy az üres, fóliázott térképre alkoholos filccel rajzolhatsz, melyet később letörölhetsz és újra, más feladatokra is használhatod (7. ábra).

A karton használata

A kartonnak tartalmaznia kell a nevet, a teljesített pálya számát vagy betűjelét. Amikor a pálya teljesítése időre megy, tartalmaznia kell a rajt idejét, a célbaérkezés idejét és a teljesítés idejét is, amennyiben nem külön táblázatban rögzítetted ezeket (8. ábra).

A pontok érintését (a pályák teljesítését) ellenőrző karton használatával tudod értékelni. Az ellenőrző pontokhoz tartozó bélyegzők vagy a zsírkréták színeit még a kihelyezés előtt rögzítsd, majd ehhez a kulcshoz – etalonhoz – hasonlítsd a tanulók teljesítését. Amennyiben a tanuló kartonján a bélyegzés vagy a színsorrend nem egyezik az etalonnal, akkor hibapontos, vagyis sikertelen a pálya teljesítése.



7. ábra. Parktérkép pályával és ellenőrző kartonnal

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Kategoria	Rajtszám
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Kategoria	Név	Rajtszám	Winkler	RAJT CÉL		Név					
3	Visszefutás	5.A		32	10						
Rajtszám	Club	Rajtszám	Winkler	RAJT CÉL		Név					
				17	02						
							Rajtszám				

8. ábra. Ellenőrző karton

A térkép megértése

A foglalkozás célja:

- A térkép fogalmának megértetése
- A térkép és a terep kapcsolatának bemutatása
- A térkép beforgatása a terepnek megfelelően

A térkép fogalma

A térkép megértésének készsége általában 8–12 éves korban alakul ki, ezért nagyon figyelniük kell arra, hogy a tanulók valóban megértik-e, mit is jelent a térképi ábrázolás. A terep síkbeli ábrázolását minél több szemszögből, a rendelkezésre álló eszközök minél szélesebb és érdekesebb formáiban próbáljuk szemléltetni, annál könnyebben értik meg és annál gyorsabban haladhatunk az oktatásban.

A tornateremben a kosárlabdapálya felfestett vonalait tartalmazó térképpel a legkönnyebb elkezdni az oktatást. Az alapvonal sarkához letehetjük a térképet és térkép jeleit megfeleltetjük a felfestett vonalakkal (9. ábra).

Mivel a kosárlabdapálya rajza szimmetrikus, hívd fel a figyelmet arra, hogy egy külső tényezőt is segítségül kell hívni ahhoz, hogy pontosan meg tudjuk feleltetni rajzunkat a valósággal. El kell magyarázni és be is mutatni, hogy a térkép a terep méretarányosan kicsinyített mása, amit jelekkel rajzolnak meg.

A teremben a vonalakon végzett gyakorlás után a terepen is mutasd meg a „hüvelykújj technikát” a térkép forgatásával pedig egyeztessék a tanulók a térképleleteket a valósággal. Tehát, ami a valóságban a bal kezéd felé látható, az a térképen is álláspontodtól balra lesz berajzolva. Ami a térképen előtted van, az a valóságban is előtted lesz. Hívd fel a tanulók figyelmét az álláspont pontos helyének gyors meghatározására, mert ennek a folyamatos kontrollálása az egyik legfontosabb követelmény (10. ábra).



9. ábra. A Kosárlabdapálya és vonalai



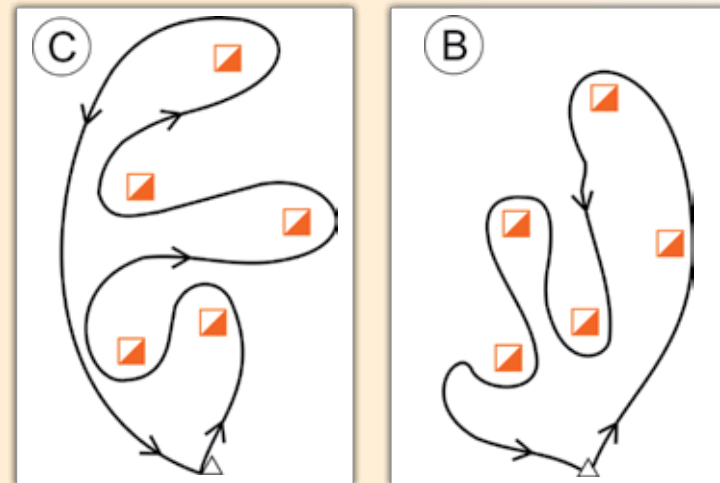
10. ábra. A térkép és a terep pontjainak megfeleltetése

Mini térkép verseny

A foglalkozás célja:

- Egyszerű példán bemutatni a térképkezelést és az útvonalkövetést tornateremben és szabadban
- Felkészíteni a tanulókat a térkép kezelésére

Teremben rakj ki néhány kerülőkúpot és rajzold le, mint egy térképet. Jelölj a térképen útvonalakat, rajtot és futásirányt (11-12.ábra).

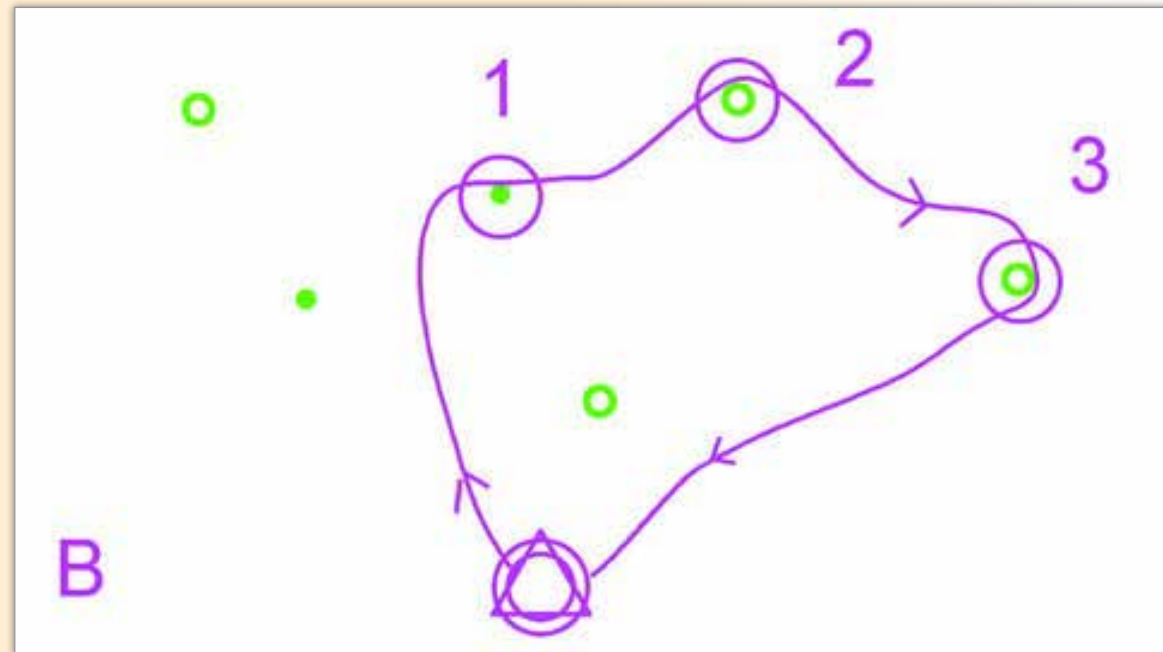


11-12. ábra. Példák egyszerű pályák kialakítására

A feladat végrehajtása közben elengedhetetlen az egyszerű, jól belátható pálya, hiszen a folyamatos segítő ellenőrzés nagyon fontos az alapok megtanulása közben.

A terem után helyezze ki ellenőrzőpontokat a terepre is, fák bokrok közé ahol zavaró tereptárgyak érdekesebbé tehetik a tanulást. A térkép betájolását és beforgatását gyakorolják a tanulók haladás közben. A verseny fák között, útvonalkövetéssel, pontfogással történik. Rajzold be az útvonalakat a térképekre, sorszámozd meg a pontokat. Sokszorozítsd ezeket megfelelő példányszámban úgy, hogy több térkép legyen minden pályából, mint a résztvevők száma, hogy a fölösleges várakozást elkerülhesd. Az ellenőrzéshez készíts magadnak ellenőrző kulcsot a pályák teljesítésének vizsgálatához (13.ábra).

Készíts több pályát, és minden tanulónak teljesíteni kell az összes térképet. A feladat végrehajtása közben az ellenőrző pontokon használj bélyegzőket vagy lyukasztókat. Ha szükséges, váltóverseny formájában is végrehajtható a feladat.



13. ábra. Minitérkép-verseny fák között, útvonalkövetéssel, pontfogással

Tájékozódás teremben pontról pontra

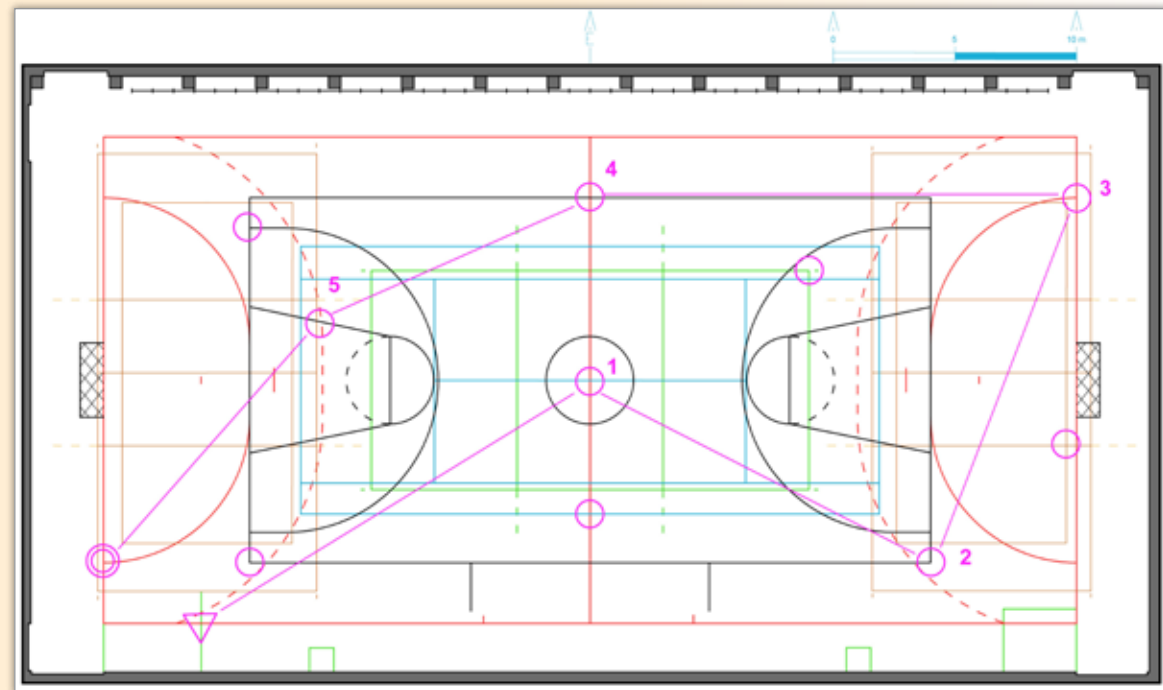
A foglalkozás célja:

- A térkép megértése és betájolása
- A térkép hajtogatásának gyakorlása
- A hüvelykujj technika gyakorlása

Tervezz 10–15 ellenőrző ponttal teremben pályarendszert, jelöld a rajtot és a célt. Jelöld ki rövid, négypontos pályákat, és ha szükséges, különböztess meg azokat betűjelekkel. Rajzold be az összes pontot a térképre, de csak a kijelölt pályák szerint számozd meg a megfelelő pontokat (14. ábra). Fontos, hogy megfelelő példányszámban készíts minden pályáról térképeket, hogy a fölösleges várakozást elkerülhesd. Készíts ellenőrző kulcsot – etalont – egy kartonra, a könnyebb ellenőrzés végett.

Helyezd el a teremben a pontokat, és jelöld meg azt a falat, amelyhez a térképet betájolhatják.

Röviden magyarázd el, hogy sok ellenőrző pont van a teremben, de csak a térképre berajzoltakat kell a megfelelő sorrendben érinteni. A tanulók teljesítsenek minden pályát, közben minden beérkezés után ellenőrizd le az etalon segítségével, hogy a megfelelő pontokat érintették-e. Táblázatban vezesd, ki melyik pályán volt már. A kezdeti időszakban nem javasolt az időmérés, mert a feladat végrehajtásánál nem a gyorsaságra, hanem a sikeres teljesítésre kell törekedni.



14. ábra. Tanulói térkép pályával berajzolva

Labirintus, útvonalkövetés

A foglalkozás célja:

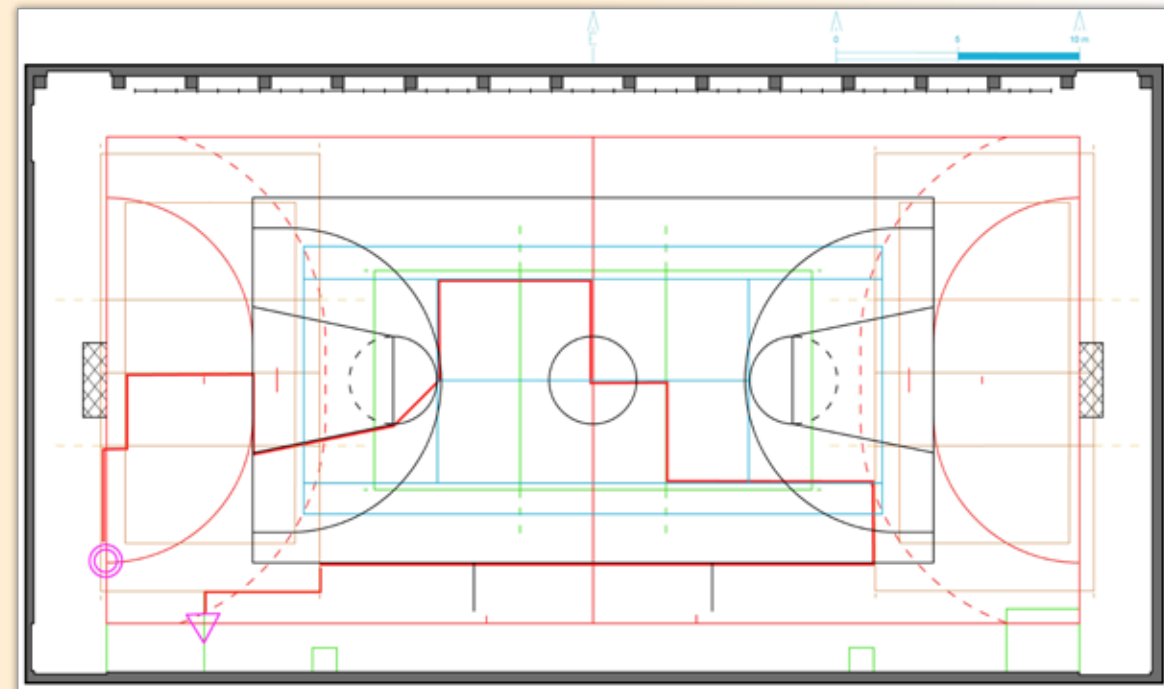
- A térkép beforgatásának gyakorlása
- A térkép hajtogatásának gyakorlása
- A hüvelykujj technika gyakorlása

A terem felfestett vonalait tartalmazó térképre rajzolj útvonalakat, rajtot és célt úgy, hogy a vonalakra rakd a pontokat. A tanulói térkép csak az utvonallakat tartalmazza az ellenőrző pontokat ne. Tervezz pályát úgy, hogy egy-egy útvonal ne tartalmazzon csak négy- öt pontot. A létszámnak megfelelő térkép megrajzolása után készíts ellenőrző kulcsot – etalont – egy kartonra, hogy meg lehessen vizsgálni a teljesítést.

Röviden magyarázd el, hogy több ellenőrző pont van a teremben, de csak azokat kell érinteni, amelyek az útvonalra esnek (15. ábra).

A feladat végrehajtása közben nem a gyorsaságra, hanem a sikeres teljesítésre kell törekedni.

Annyi tanulót indíts el egyszerre, hogy ne akadályozzák egymást a vonalak használatában. Használj eredménytáblázatot, hogy könnyen összesíthesd a teljesítéseket.



15. ábra. Tanulói térkép berajzolt útvonallal

Pontbegyűjtő (SCORE)

Udvaron, vagy parkban csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

- A térkép–terep kapcsolat megerősítése
- A térképolvasás fejlesztése
- A pontbegyűjtő foglalkozás megismertetése

Tervezz a terembe 15–20 ellenőrző pontot, rajtot és célt. Rajzold be ezeket a térképre és sokszorosítsd megfelelő példányszámban. Készíts ellenőrző kulcsot – etalont – egy kartonra, hogy meg lehessen vizsgálni a teljesítést.

Helyezd el a teremben a pontokat, és jelöld meg azt a falat, amelyhez a térképet betájolhatják.

Hívd fel a figyelmet, hogy a háromszög az indulási pontot (rajt), a kettős karika a célt jelenti.

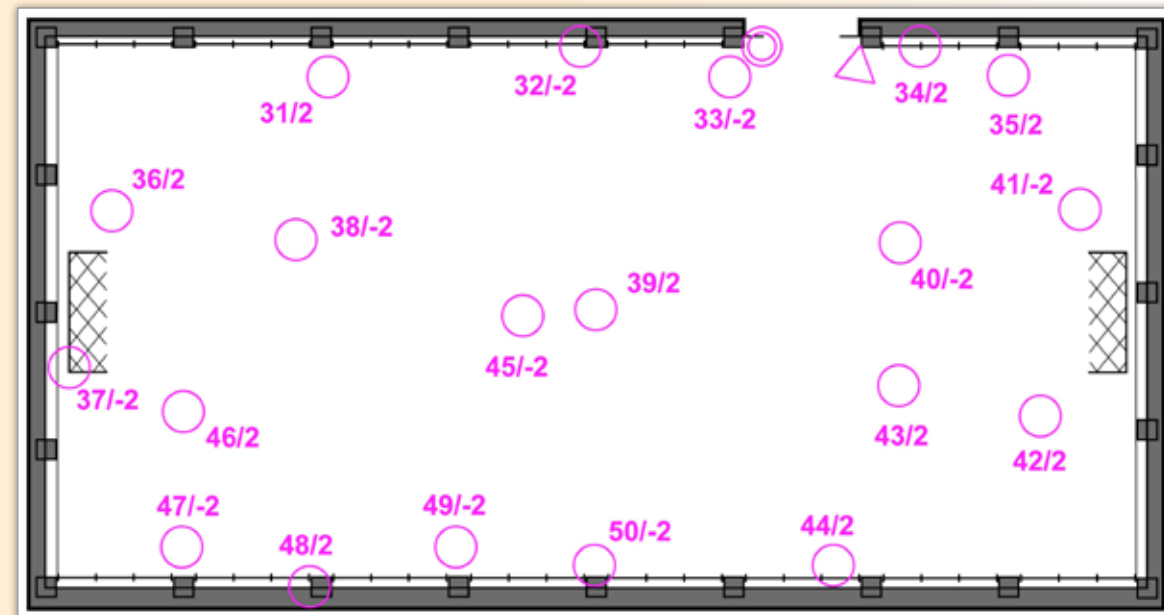
A pontoknak adj értéket, legyenek – 2 és 2 pontot érő ellenőrző pontok. A pontok sorszáma mellett tüntesd fel a térképen a pontok értékét is.

A gyorsabb értékelés végett a - 2 értékűek nyomdával a 2 értékűek lyukasztóval legyenek megkülönböztetve (16. ábra).

Röviden magyarázd el, hogy a teremben sok ellenőrző pont van, a pontok értékeit a végén össze kell adni, és az nyer, aki több pontot gyűjt a verseny befejeztével.

Mutasd be a térkép betájolását a megjelölt fal és a térkép segítségével, és figyelmeztess a tanulókat, hogy a térképet forgassák a gyakorlat során.

A rendelkezésre álló időt úgy határozd meg, hogy ne lehessen csak egyszerűen minden pontot begyűjtve nyerni.



16. ábra. Pontbegyűjtő verseny ellenőrző pontokkal

Tájékozódás pontról pontra

Iskolaudvaron, csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

- A térkép megértése és betajolása
- A térkép hajtogatásának gyakorlása
- A hüvelykujj technika gyakorlása

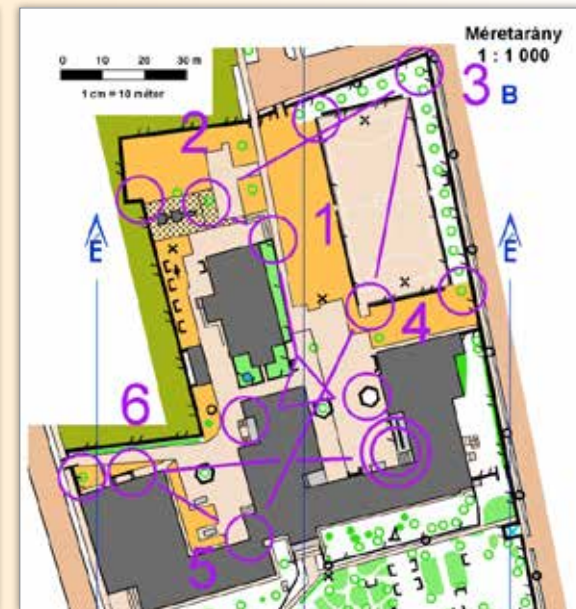
Tervezz az iskolaudvarra 10–15 ellenőrző pontot, rajtot és célt. Rajzold be az összes pontot a térképre és jelölj ki ötpontos pályákat eltérő betűkkel jelölve a térképeket, rajtuk a pontmegnevezésekkel. Számozd meg és kösd össze vonalakkal a pályákon a megfelelő pontokat. Sokszorosítsd ezeket megfelelő példányszámban úgy, hogy több térkép legyen minden pályából, mint a résztvevők száma, hogy ne kelljen senkinek fölöslegesen várakoznia. Fontos, hogy a tanulók az iskolaudvart ne tudják elhagyni (17-18.ábra).

Röviden magyarázd el, hogy sok ellenőrző pont van az udvaron, de csak a térképre berajzoltakat kell érinteni a megfelelő sorrendben. Hívd fel a figyelmet, hogy a háromszög az indulási pontot (rajt), a kettős karika a célt jelenti.

Mutasd be a térkép betajolását a tereptárgyak és a térkép segítségével. Hívd fel a figyelmet a „hüvelykujj technika” gyakorlására, melyet az indulás előtt mutass meg mindenkinek. Mutasd be, hogyan kell a térképet úgy fogni, hogy a hüvelykujjad mindig ott legyen, ahol éppen tartasz (haladsz) a pályán. Együtt rajtolva minden pályára küldhetsz egy-egy tanulót.



17. ábra. A pontról pontra feladat „A” pálya



18. ábra. A pontról pontra feladat „B” pálya

Útvonalkövetés

Iskolaudvaron, csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

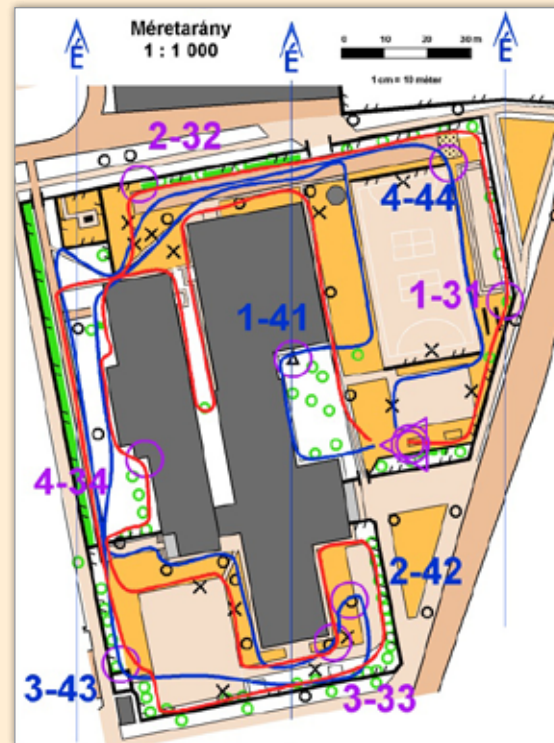
- A terep és a térkép összefüggésének jobb megértése
- A magabiztosság növelése nehezebb feladattal

Az iskolaudvar térképére tervezz útvonalakat, rajtot és célt. Tervezz ellenőrző pontokat úgy, hogy egy-egy útvonal ne tartalmazza az összes pontot.

Rajzold be a térképre a pontok helyét és sokszorosítsd ezeket megfelelő példányszámban (19–20. ábra). Helyezd ki az iskolaudvarra a pontokat, és győződj meg arról, hogy véletlenül se hagyassák el a tanulók a zárt területet.

Készíts ellenőrző kulcsot – etalont – egy kartonra, hogy meg lehessen vizsgálni a teljesítést.

Fontos annak a tudatosítása, hogy több pont van elhelyezve az udvaron, figyeljenek a kódok ellenőrzésére a gyakorlás közben. A feladat megoldásánál a pontosságot helyezzük előtérbe.



19. ábra. Útvonalkövetéses feladat tanári térképe



20. ábra. Útvonalkövetéses feladat térképének részlete

Pontbegyűjtő (SCORE)

Iskolaudvaron, csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

- A térkép-terep kapcsolat megerősítése
- A térképolvasás fejlesztése
- Döntési és tervezési képességek fejlesztése

Tervezz az iskolaudvarra 15–20 ellenőrző pontot, rajtot és célt. Rajzold be ezeket a térképre a pontok kódjának feltüntetésével (21. ábra).

Helyezd el az iskolaudvaron a pontokat és győződj meg arról, hogy a tanulók véletlenül se hagyassák el az udvart.

A gyakorláshoz készíts kétféle pályát, és minden ellenőrző pontot értékekkel ellátva a térképen feltüntetve. Készíts ellenőrző kulcsot – etalont – egy kartonra, hogy meg lehessen vizsgálni a teljesítést, majd sokszorosítsd megfelelő példányszámban (22. ábra)

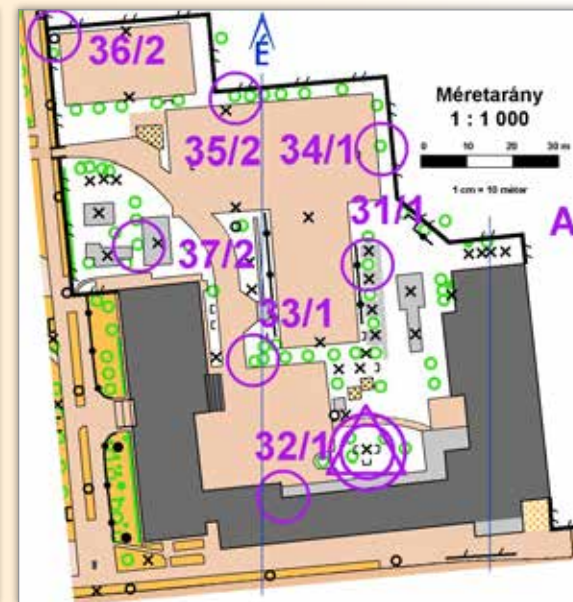
Röviden magyarázd el, hogy sok ellenőrző pont van az udvaron, de csak a térképre berajzoltakat kell érinteni. Az nyer, aki nagyobb összértékű pontokat gyűjt össze a rendelkezésre álló idő alatt.

Hívd fel a figyelmet a térkép beforgatásának és a „hüvelykujj technika” gyakorlásának fontosságára, valamint gyakoroltasd a térkép betájolását a tereptárgyak segítségével.

A feladat teljesítésére engedélyezett időt úgy határozd meg, hogy ne lehessen az összes pontot begyűjteni.



21. ábra. A pontbegyűjtő foglalkozás térképe, kódokkal, pontértékekkel, kétféle pályával



22. ábra. Az „A” pálya ellenőrző pontjai, pontértékük feltüntetésével

Tájékozódási versenypálya

Iskolaudvaron, csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

- A tájékozódási versenyzés bemutatása ismerős helyen

Tervezz 14–16 ellenőrző pontot, rajtot és célt az udvarra. Jelöld ki 7–8 pontos pályákat és betűkkel különböztess meg őket. Rajzold be a térképre és a pontokat lásd el kódokkal, és készíts hozzájuk pontmegnevezéseket. (23–24. ábra) A könnyebb felhasználás végett a pontok megnevezését a térképre is szerkesztheted. Készíts ellenőrző kulcsot – etalont – egy kartonra, hogy meg lehessen vizsgálni a teljesítést. Helyezd el az udvaron a pontokat, és jelöld meg a rajtot és a célt.

Magyarázd el, hogy több ellenőrző pont van elhelyezve az udvaron, de csak a térképre berajzoltakat kell érinteni a megfelelő sorrendben (24. ábra). A feladat végrehajtásánál a hibátlan teljesítés mellett a gyorsaságra is törekedni kell. A gyakorlás során az egyperces indítási időközöket használd és figyelj, hogy ne kelljen sokat várakozni a két pálya teljesítése között.

A pálya

1/31 Oszlop

2/32 Fa

3/33 Fa

4/34 Fa

5/35 Bokor

6/36 Két fa között

B pálya

1/41 Bokor

2/42 Fa

3/43 Fa

4/44 Bokor

5/45 Fa

6/46 Bokor



23. ábra. Az „A” pálya pontsorrenddel, kódokkal feliratozva



24. ábra. A „B” pálya pontsorrenddel, kódokkal feliratozva

Csillagpálya

Parkban, csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

- Az önbizalom növelése a tájékozódásban

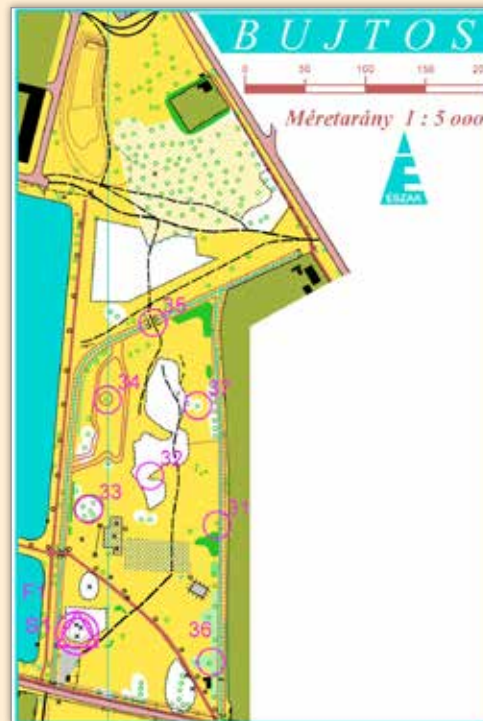
A feladat gyakorlásához olyan területet kell választanod, mely teljesen elzárt a járműforgalom elől, hiszen a rajt és a cél egy helyen a terület központjában kell, hogy legyen. Ügyelj arra, hogy a pontok egyenlő távolságban legyenek a rajttól. Készíts 10–15 ellenőrző pontot, de az egyes térképekre csak egy-egy betűkódokkal ellátott és pontmegnevezést is tartalmazó pontot jelölj (25.ábra).

A gyakorlás megkezdése előtt hívd fel a tanulók figyelmét, hogy bár több pont található a parkban, nekik csak a térképen feltüntetett ellenőrző pontot kell megtalálni és vissza kell térni a kiindulási pontba. (A háromszög a indulási pontot (rajt), a kettős karika a célt jelenti.)

Mutasd be a térkép betájolását a tereptárgyak segítségével. Mintaképpen hajtogass meg egy térképet úgy, hogy a diákok hüvelykujjukkal elérjék majd a térképen nézett jeleket! Mutasd be, hogyan kell a térképet úgy fogni, hogy a hüvelykujjad mindig ott legyen, ahol éppen tartasz (haladsz) a pályán.

Egyszerre az összes pontra küldhetsz tanulót, de hívd fel a figyelmüket, hogy nem kell a park területéről kimenni.

Megszervezheted a foglalkozást egyszerre két pont érintésével is (26. ábra).



25. ábra. Csillagpálya tanári térképe



26. ábra. Csillagpálya két pont érintésével

Tájékozódási pálya

Parkban, csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

- A tájékozódási versenyzés bemutatása ismerős helyen

Tervezz 18–20 ellenőrző pontot és rajt és célt egymástól nem túl távol, közeli ismerős parkban. Készíts kódokkal és pontmegnevezéssel ellátott 9–10 pontos pályákat és betűkkel különböztetsd meg őket. A pontok elhelyezése után a rajt és a cél megjelölése ismerős helyen történjen (27-28. ábra).

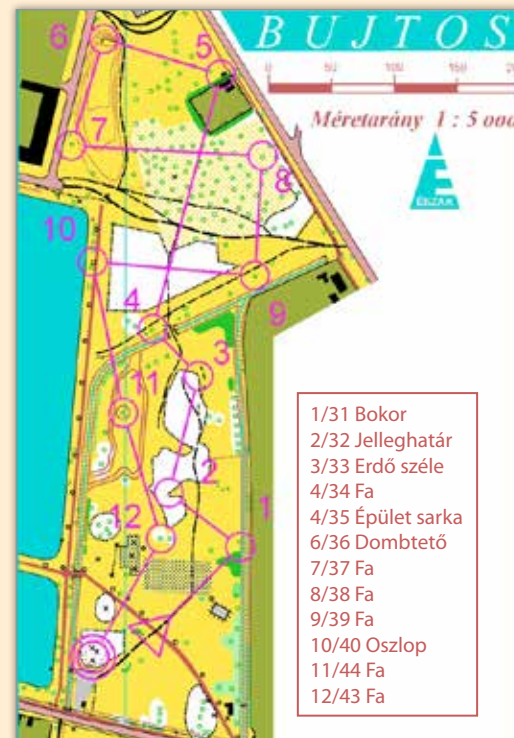
A gyakorlás előtt hívd fel a tanulók figyelmét, hogy csak a térképen megjelölt pontokat kell megfelelő sorrendben érinteni, és a háromszög az indulási pontot (rajt), a kettős karika a célt jelenti.

A térkép betájolását, beforgatását a hajtogatással együtt ismételd át és gyakoroldtasd a „hüvelykujj technikát”, hogy mindig tudják a térképen, hogy hol haladnak a pályán.

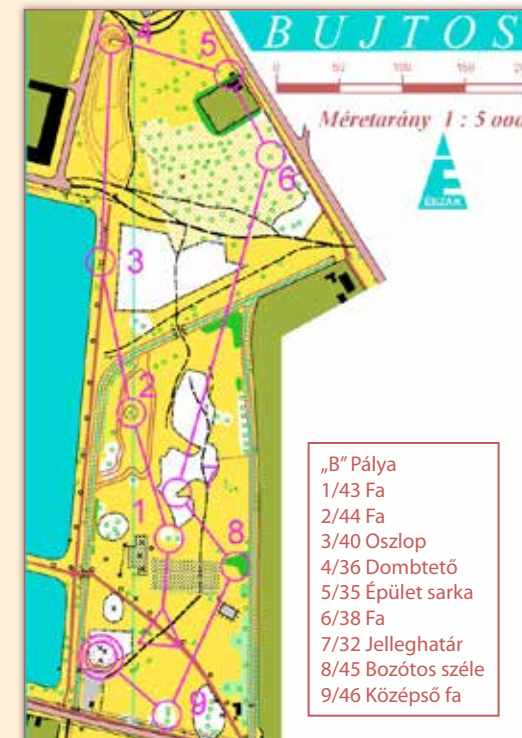
Hívd fel a figyelmet, hogy a parkból nem kell kimenni. A feladat végrehajtásánál már nemcsak a hibátlan teljesítésre, hanem a gyorsaságra is törekedni kell.

„A” Pálya	7/37 Fa
1/31 Bokor	8/38 Fa
2/32 Jelleghatár	9/39 Fa
3/33 Erdő széle	10/40 Oszlop
4/34 Fa	11/44 Fa
4/35 Épület sarka	12/43 Fa
6/36 Dombtető	

„B” Pálya	7/32 Jelleghatár
1/43 Fa	8/45 Bozótos széle
2/44 Fa	9/46 Középső fa
3/40 Oszlop	
4/36 Dombtető	
5/35 Épület sarka	
6/38 Fa	



27. ábra. Tájékozódási futópálya „A”



28. ábra. Tájékozódási futópálya „B”

Pontbegyűjtő (SCORE)

Parkban, csak száraz időben javasolt.

A foglalkozás célja:

- A térkép-terep kapcsolat megerősítése
- A térképolvasás fejlesztése
- Döntési és tervezési képességek fejlesztése

Tervezz a közeli park területén 15–20 pontot tartalmazó pályát a rajt és a cél egymáshoz közeli elhelyezésével. A pontoknak adj értéket és ezt tüntesd fel a pontok sorszáma mellett. A pontokat rajzold be a térképre és a létszám-nak megfelelően szorszorítsd. Ha lehetőség van rá, akkor a pontmegnevezést a térképre készítsd, majd a pályák teljesítésének ellenőrzésére készíts magadnak listát (29–30. ábra).

Miután elhelyezted a pontokat a park területén, figyelj arra, hogy a tanulók ne hagyassák el annak területét a gyakorlás folyamán.

Röviden magyarázd el, hogy az nyer, aki nagyobb összértékű pontokat gyűjt össze a rendelkezésre álló idő alatt. Hívd fel a figyelmet, hogy a háromszög az indulási pontot (rajt), a kettős karika a célt jelenti.

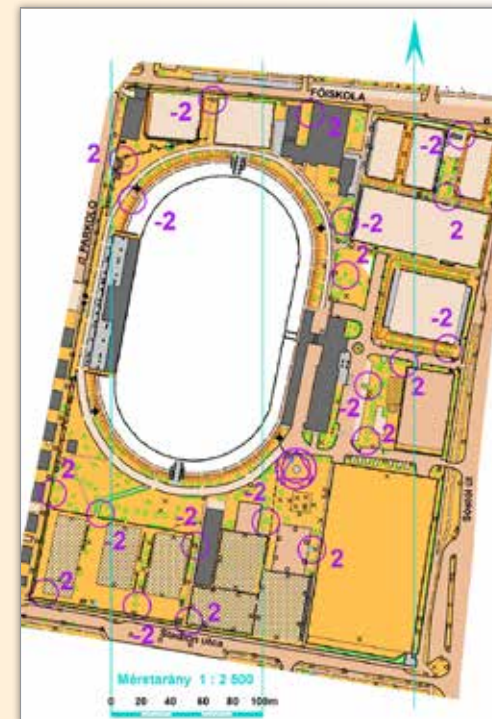
Mutasd be a térkép betájolását a tereptárgyak segítségével, és figyelj arra, hogy a térképet mindig beforgatva tartsák.

A feladat végrehajtásánál már nemcsak a hibátlan teljesítésre, hanem a gyorsaságra is törekedni kell. A feladat alkalmas versenyszerű lebonyolításra is.

Ha több pályát rajzolsz, kevesebb lesz a várakozási idő. Készíts eredménytáblázatot, hogy könnyebben értékeld a teljesítményeket.



29. ábra. Pontbegyűjtő pálya felvezető térképe a pontok értékével



30. ábra. Pontbegyűjtő pálya versenytérképe az ellenőrző pontok értékével

A tájékozódási futó térképek jelkulcsa

Domborzat

	Alapszintvonal
	Főszintvonal
	Segédszintvonal
	Eséstüske
	Szintvonalmegírás
	Földletörés
	Töltés (tuskósr)
	Kis töltés
	Metsződés
	Szárzárók
	Kúp
	Kis kúp, halom (hangyaboly)
	Hosszúkás halom
	Mélyedés
	Kis mélyedés
	Gödör
	Szabdalt terület
	Különleges domborzati jelek (rókavár, szénégető, mészégető)
	525 Magassági megírás

Síkrajz

	Autópálya
	Főút
	Mellékút
	Talajút (dózerút)
	Kocsiút
	Út
	Ösvény
	Felhagyott ösvény
	Keskeny nyiladék
	Széles nyiladék
	Jól látható útelágazás
	Nehezen felismerhető útkereszteződés
	Gyaloghíd
	Híd
	Átkelőhely híd nélkül
	Vasút
	Légvezeték
	Nagyfeszültségű távvezeték
	Alagút

	Kőfal
	Romos kőfal
	Magas kőfal
	Kerítés
	Romos kerítés
	Magas kerítés
	Átkelőhely, kapu
	Épület
	Rom
	Település
	Tiltott terület
	Parkoló
	Sportpálya
	Lőtér
	Csővezeték
	Áthatolhatatlan csővezeték
	Torony
	Magasles
	Határjel
	Vadettető
	Különleges síkrajzi terptárgy (sózó, kereszt, oszlop)

Sziklák és kövek

	Áthatolhatatlan sziklafal
	Áthatolható sziklafal
	Sziklatorony
	Köves gödör
	Barláng
	Sziklatömb, kő
	Nagy sziklatömb
	Sziklamező
	Sziklacsoport
	Kőmező
	Nyílt homokos terület
	Csupasz sziklafelszín

Növényzet

	Jól futható erdő
	Lassan futható erdő
	Lassan futható aljnövényzet
	Nehezen futható erdő
	Nehezen futható aljnövényzet
	Nehezen leküzdhető bozót
	Futhatósági irány (ültetési irány)
	Nyílt terület (tisztás)
	Nyílt terület elszórtan fákkal (ligetes)
	Durva nyílt terület
	Durva nyílt terület elszórtan fákkal

Vízrajz

	Tó
	Kis tó
	Vizes gödör /dagonya/
	Átgázolhatatlan vízfolyás
	Átgázolható vízfolyás
	Kis vízfolyás
	Vizes árok
	Keskeny mocsár /szivárgó víz/
	Áthatolhatatlan mocsár
	Mocsár
	Vizenyős terület
	Kút
	Forrás
	Különleges vízrajzi tereptárgy

	Gyümölcsös
	Szőlő
	Művelt terület
	Művelt terület határa
	Jelleghatár
	Határozatlan jelleghatár
	Jellegzetes fa
	Gyümölcsfa
	Különleges növényzeti tereptárgy

Pályafelülnyomás

	Rajt
	Összekötő vonal
	Ellenőrzőpont
	Ellenőrzőpont sorszáma
	Jelzett útvonal
	Cél
	Tiltott határ
	Átkelőhely
	Zárt terület
	Veszélyes terület
	Tiltott útvonal
	Elsősegélyhely
	Frissítő

D Domborzat		Mesterséges tereptárgyak		Vizek és mocsarak	
	Pihenő		Út		Tó
	Orr		Ösvény		Kis tó
	Horpadás		Nyiladék		Vizes gödör
	Földletörés		Híd		Folyó, patak, vizes árok
	Bánya		Vezeték		Időszakos vízfolyás
	Töltés, gát, tuskósor		Oszlop		Keskeny mocsár
	Metsződés		Alagút		Mocsár
	Szárzárók		Rakott kőfal		Szilárd talaj a mocsárban
	Domb		Kerítés		Kút
	Kis kúp		Kapu		Forrás
	Nyereg		Épület		Viztároló
	Mélyedés		Burkolt terület		Növényzet
	Kis mélyedés		Rom		Nyílt terület
	Gödör		Csővezeték		Ligetes
	Szabdalt terület (rókavár)				Erdő sarok
	Hangyaboly				Tisztás
	Sziklák és kövek		Sziklamező		Bozót
	Sziklafal		Kőrakás		Sövény
	Sziklatorony		Kőmező		Jelleghatár
	Bartlang		Csupasz sziklafelszín		Facsoport
	Sziklatömb		Keskeny átjáró sziklák között		Jellegfa
					Egyéb
			Torony		
			Magasles		
			Határjel		
			Etető		
			Szénégetőhely		
			Emlékmű, szobor		
			Átjáró		
			Lépcső		
			egyéb		
			egyéb		





SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE