

Επιμορφωτικό σεμινάριο  
4<sup>ο</sup> ΠΕΚΕΣ Κεντρικής Μακεδονίας (Φυσική Αγωγή)  
«Εκπαιδευτική αξιοποίηση του Αγωνιστικού Προσανατολισμού  
(Orienteering) στη Φυσική Αγωγή και στο σχολικό περιβάλλον»



Μεθοδική διδασκαλία του Orienteering (Από την τάξη έως την αυλή)»

Προτεινόμενες εφαρμογές του Orienteering στη Φυσική Αγωγή ή στο Σχολικό περιβάλλον

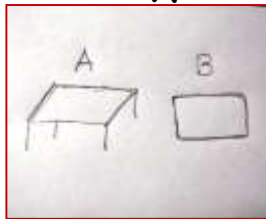
**Ιωάννα Μερτζανίδου**  
Εκπαιδευτικός Φ.Α. Δ.Σ. Σκοτούσσας Σερρών

**Εφαρμοσμένες καλές πρακτικές Orienteering  
στο σχολείο «Τάξη, διάδρομος, αυλή»**

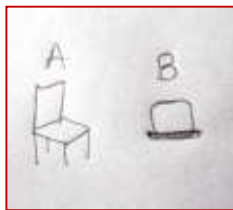
# Orienteering μέσα στην τάξη

1. Είσαι πουλί και βλέπεις την τάξη σου από ψηλά.....

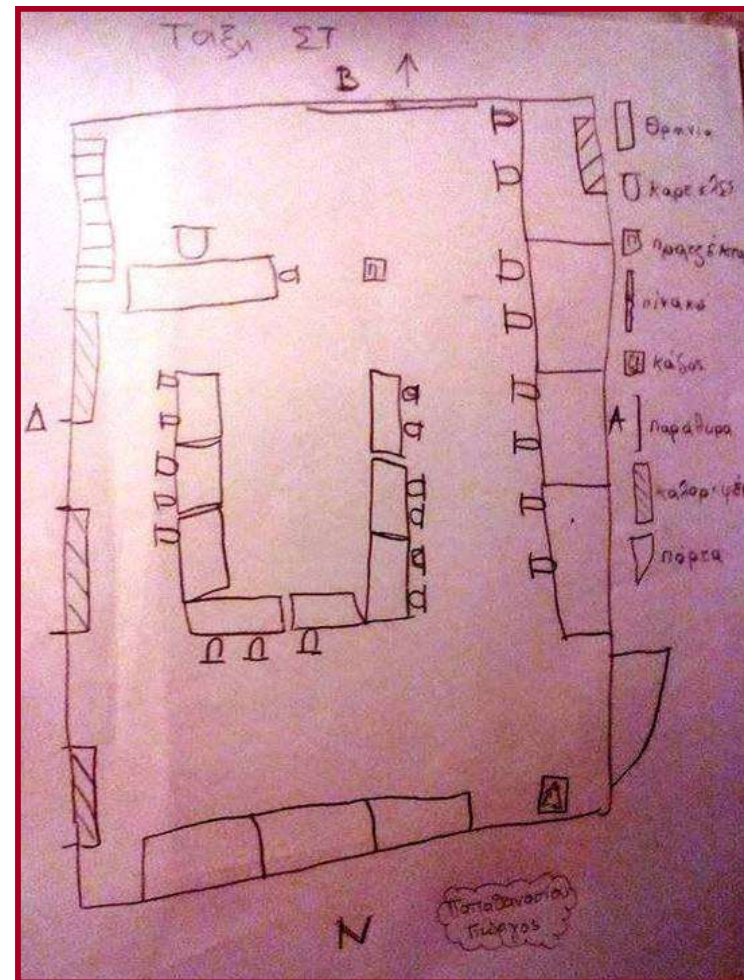
2. Ανέβα επάνω στην καρέκλα σου και δεξ το θρανίο σου. Με ποιο σχέδιο μοιάζει;



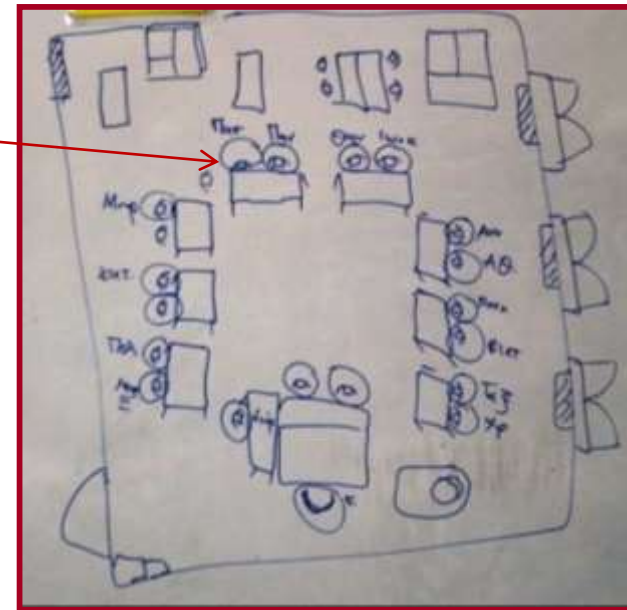
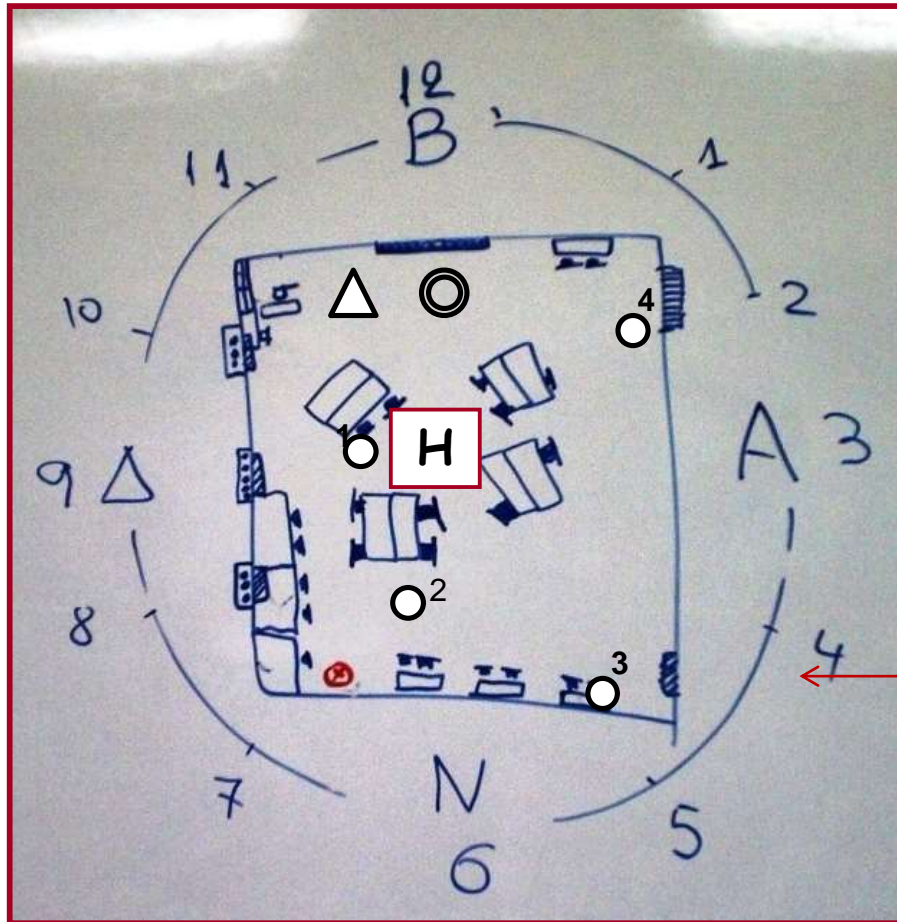
3. Πήγαινε πίσω από την καρέκλα σου και δεξ το σχήμα της. Με ποιο σχέδιο μοιάζει;



4. Δημιουργία χάρτη τάξης με υπόμνημα.



5. Κάθε μαθητής, μας δείχνει στο χάρτη, πού κάθεται.



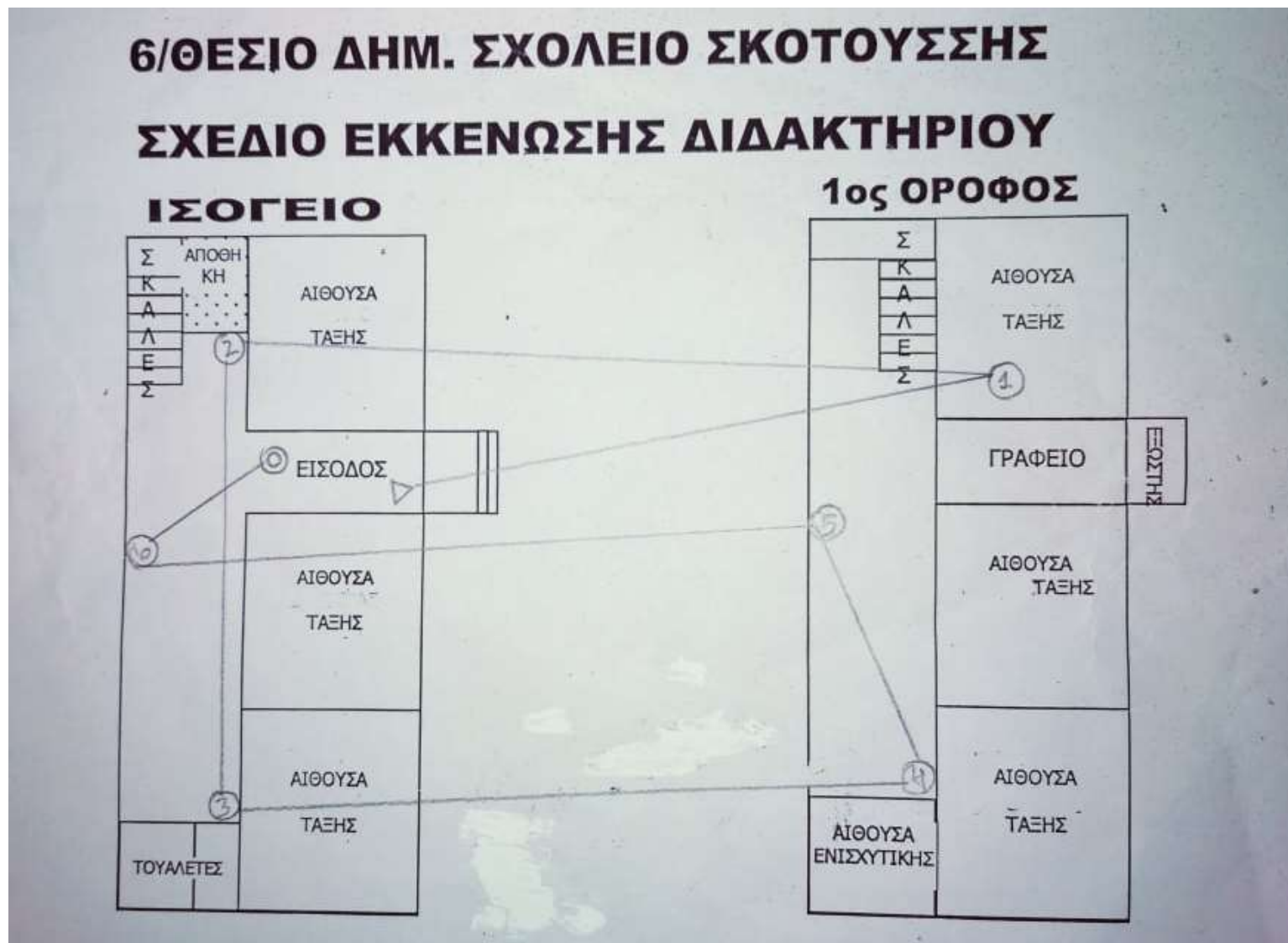
6. Τα σημεία του ορίζοντα, το ρολόι και η ΒΑΝΔΗ

7. Ανακαλύπτω το κρυμμένο αντικείμενο (σε ομάδες)

8. Orienteering με λίγα αντικείμενα (εκκίνηση, τερματισμός, σειρά σταθμών)

# Orienteering στο εσωτερικό του σχολείου

<https://www.youtube.com/watch?v=Gu8cj6dRZgA> (indoor orienteering)

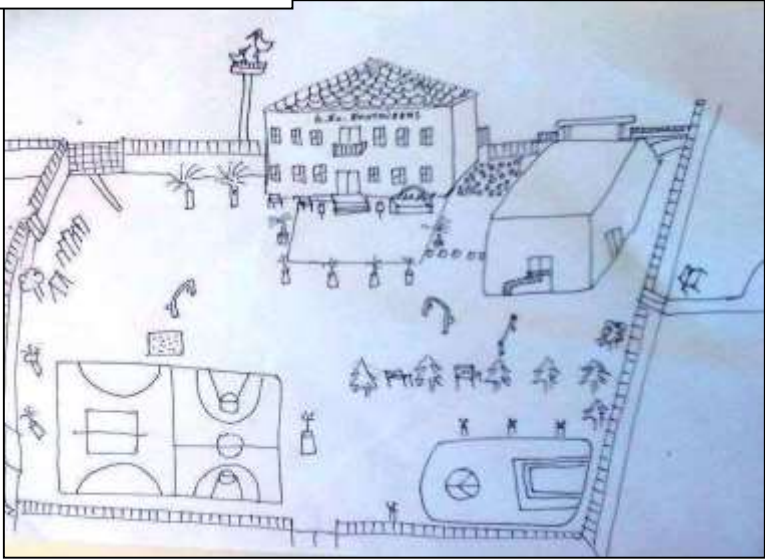


# Orienteering στην αυλή

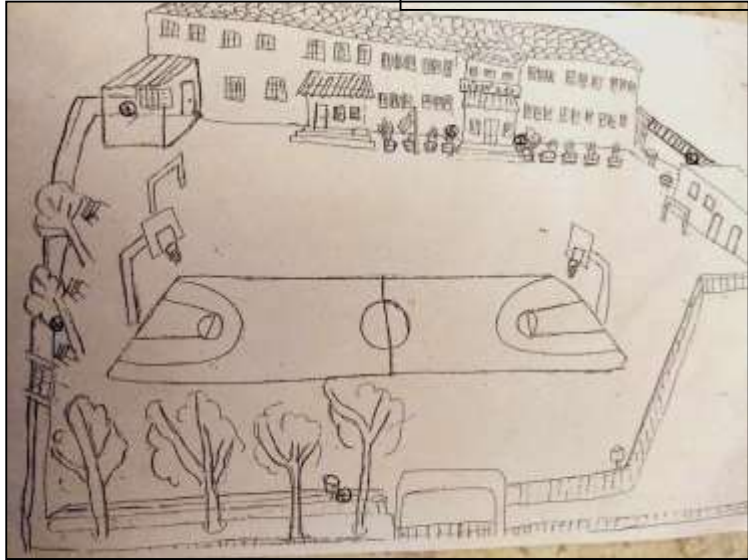
A. Στάδια δημιουργίας του χάρτη της σχολικής αυλής

# A1. Δημιουργία αυτοσχέδιου χάρτη

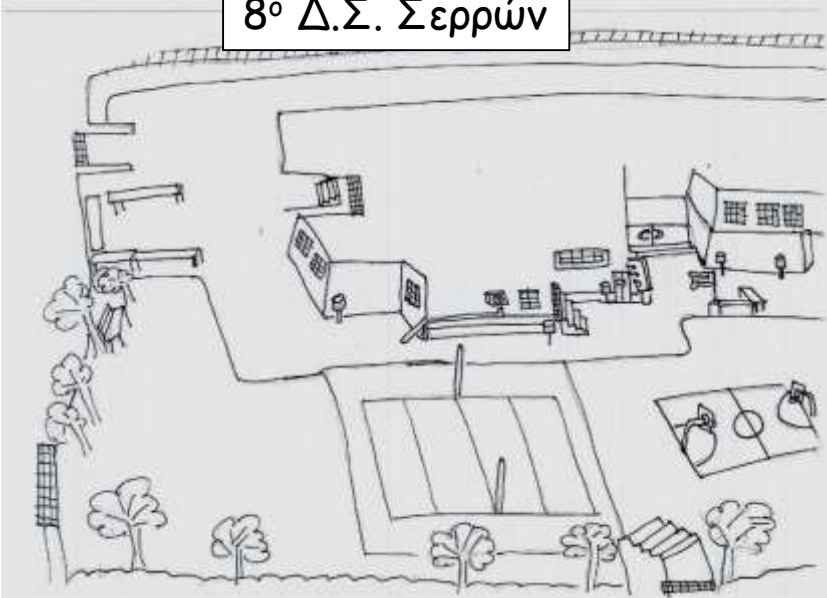
Δ.Σ.Σκοτούσσης



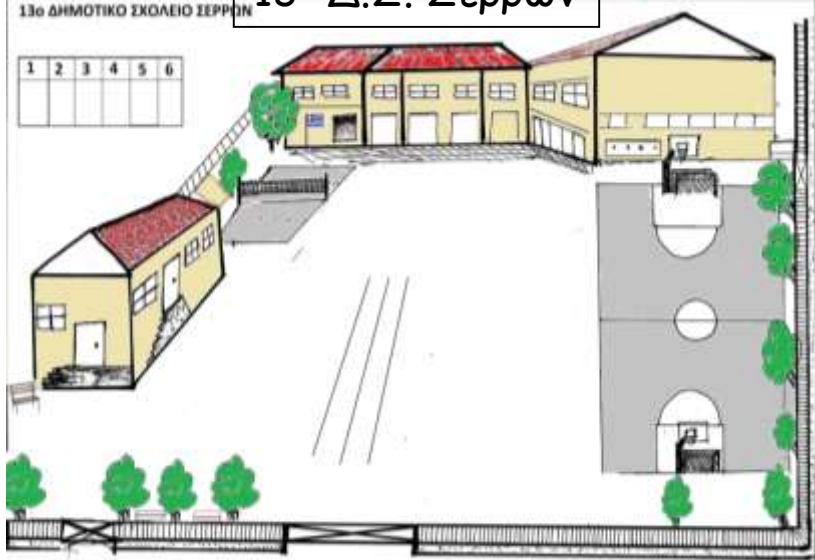
10° Δ.Σ. Σερρών



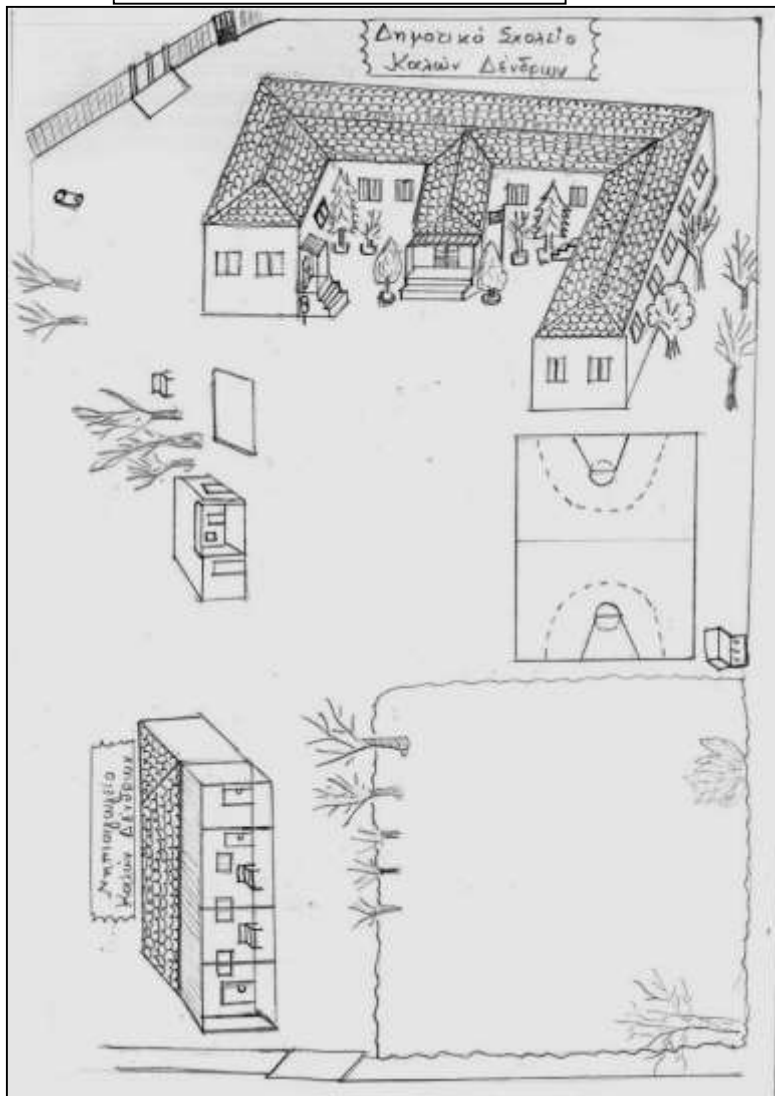
8° Δ.Σ. Σερρών



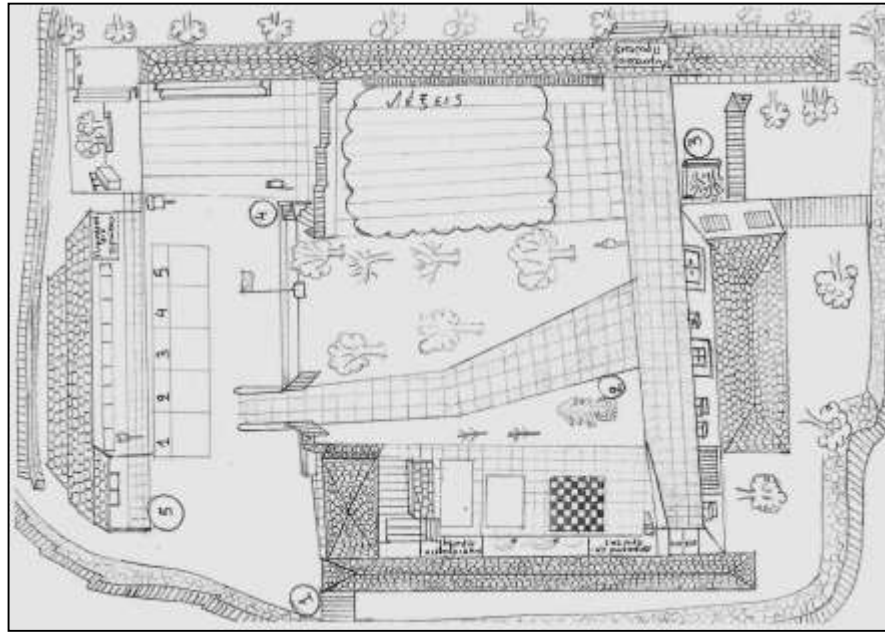
13° Δ.Σ. Σερρών



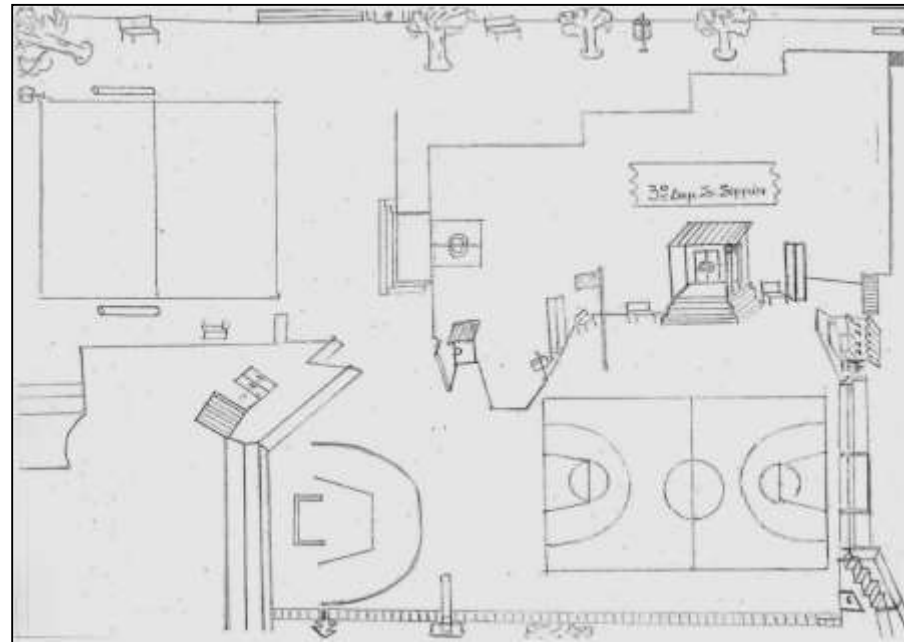
Δ.Σ. Καλών Δένδρων



Δ.Σ. Πρώτης



3<sup>ο</sup> Δ.Σ. Σερρών





Δημιουργός: Τσακίρδα Ελπίδα-Μαρία ΠΕ06, Δ.Σ.Σκοτούσσης



5<sup>ο</sup> Δ.Σ. Σερρών



Δ.Σ.Ψυχικού



## A2. Λήψη από Google Earth

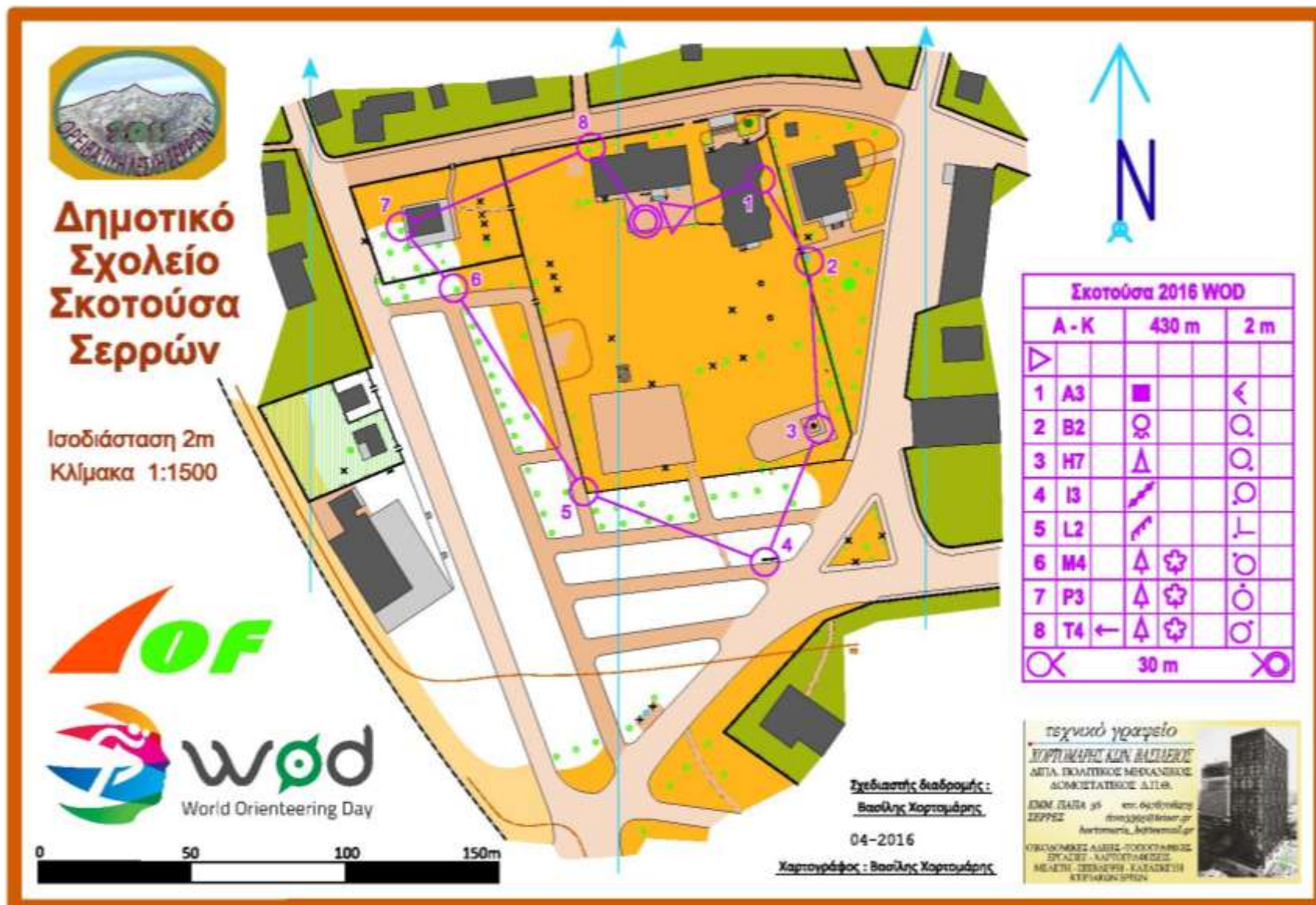




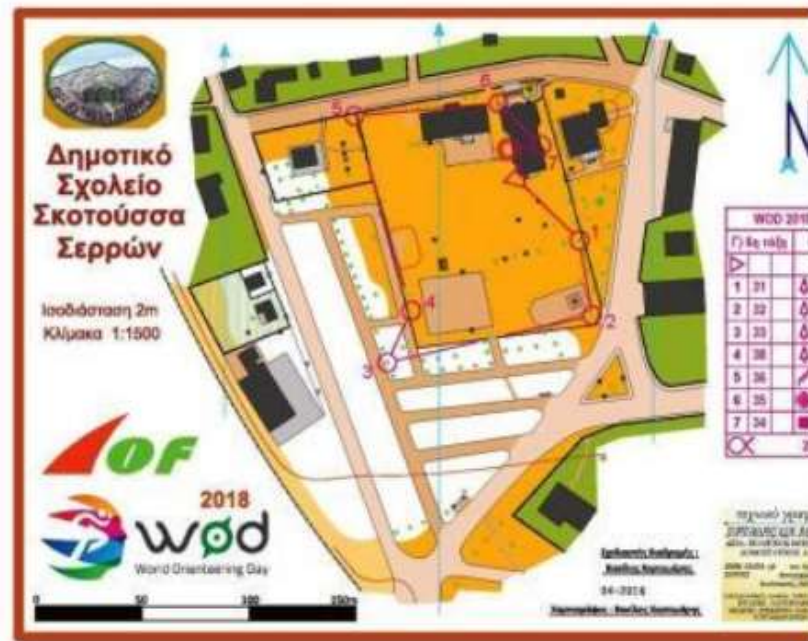
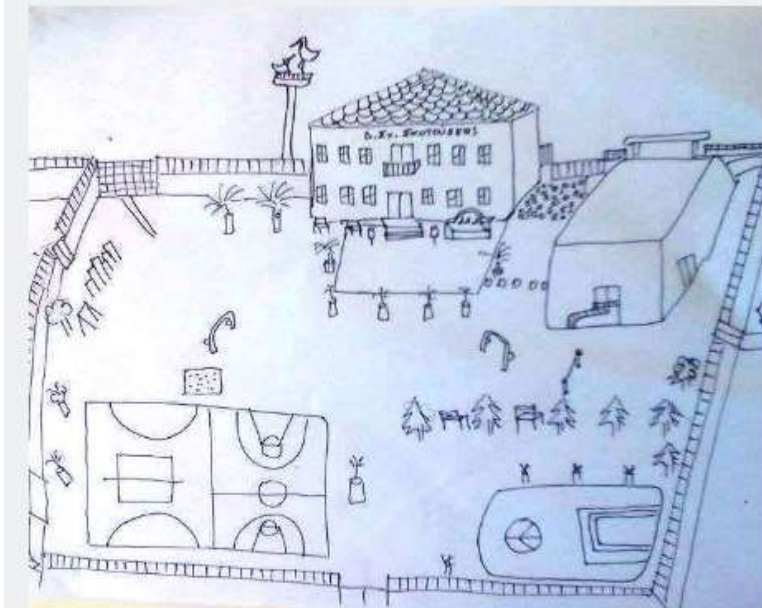
## A4. Χρωματισμός χάρτη σύμφωνα με τα σύμβολα του υπομνήματος



## A5. Δημιουργία τελικού επίσημου χάρτη



## Α6. Αντιπαραβολή χαρτών



## Οδηγίες εκπαιδευτικού

Μελέτησε τους παρακάτω χάρτες και δες πώς φαίνονται , στον επίσημο χάρτη αγωνιστικού προσανατολισμού, όλα τα σημεία της περιοχής του σχολείου μας. Βρες, και στους 4 χάρτες, το σχολείο, τα γήπεδα, το "Ηρώων", τη βρύση, το νηπιαγωγείο, την είσοδο του κτιρίου μας, την αίθουσα εκδηλώσεων, το πρώην Δημαρχείο, τις εξόδους της αυλής, τα παγκάκια, τα δένδρα, το σκάμμα, τις εστίες.

Για να μπορείς να καταλάβεις έναν χάρτη αγωνιστικού προσανατολισμού, πρέπει πρώτα να μάθεις τι σημαίνουν τα σύμβολα που υπάρχουν επάνω σε αυτόν.

Παρακάτω μπορείς να δεις μερικά από αυτά (έγινε αναφορά μόνο στα πιο σημαντικά και σε όσα υπάρχουν στην αυλή του σχολείου μας)

# Υπόμνημα συμβόλων του χάρτη

υπόμνημα ISSOM 2007



	ισουψής
	κύρια ισουψής
	βοηθητική ισουψής
	υψόμετρο
	έντονη υπερύψωση εδάφους
	ανάχωμα
	διαβρωμένη ρεματιά
	μικρή διαβρωμένη ρεματιά
	υπερυψωμένο σημείο εδάφους
	επίμηκες υπερυψωμένο σημείο εδάφους
	λοφίσκος
	μικρό βαθούλωμα
	λάκκος
	κοίλωμα
	διαβρωμένο, σαθρό έδαφος
	χαρακτηριστικό γνώρισμα του εδάφους
	απροσπέλαστα βράχια
	προσπελάσιμα βράχια
	βραχώδες βαθούλωμα
	σπηλιά
	βραχάκι
	ογκόλιθος
	πεδίο με βραχάκια
	πετρώδες έδαφος
	αμμώδες έδαφος χωρίς εμπόδια
	γυμνός βράχος
	νερόλακκος
	αδιαπέρατος όγκος νερού - λίμνη
	περιμετρική ακμή αδιαπέρατου όγκου νερού
	διαπερατός όγκος νερού
	περιμετρική ακμή διαπερατού όγκου νερού
	προσπελάσιμος χείμαρος
	ρυάκι
	στενό ρυάκι
	απροσπέλαστο έλος
	περιμετρική ακμή απροσπέλαστου έλους
	έλος προσπελάσιμο
	δυσδιάκριτο έλος
	πηγάδι, βρύση
	πηγή
	χαρακτηριστικό υδάτινο γνώρισμα
	ανοιχτή Γη - χερσόλιβαδο
	ανοιχτή Γη με διάσπαρτα δέντρα
	ανώμαλη ανοιχτή Γη
	ανώμαλη ανοιχτή Γη με διάσπαρτα δέντρα
	δάσος : εύκολο τρέξιμο

	δάσος : αργό τρέξιμο
	θαμνότοπος - χαμηλή βλάστηση : αργό τρέξιμο
	δάσος : δύσκολο τρέξιμο
	θαμνότοπος - χαμηλά βλάστηση : δύσκολο τρέξιμο
	πυκνή βλάστηση : πολύ δύσκολο τρέξιμο
	αδιαπέρατη βλάστηση
	δάσος : ευκολο τρέξιμο στην μία κατεύθυνση
	δάσος : αργό τρέξιμο στην μία κατεύθυνση
	δάσος : δύσκολο τρέξιμο στην μία κατεύθυνση
	δεντρόκηπος (οπωρώνας, ελαιώνας, κτλ)
	δέντρο (οπωροφόρο, ελιά ,κτλ)
	δεντρόκηπος μιας κατεύθυνσης (αμπελώνας)
	ευκρινές όριο καλλιεργήσιμης γης
	καλλιεργήσιμη γη
	ευκρινές όριο βλάστησης
	εξέχων δέντρο
	θάμνος ή δέντρο
	χαρακτηριστικό γνώρισμα βλάστησης
	χωματόδρομος ή μονοπάτι σε αστική περιοχή
	χωματόδρομος σε μη αστική περιοχή
	μικρό μονοπάτι
	δυσδιάκριτο μικρό μονοπάτι
	στενό ίχνος μονοπατιού
	γέφυρα
	γραμμή τρένου
	γραμμή τραμ
	καλώδιο ΔΕΗ ή συρματοόχαινο
	γραμμή της ΔΕΗ (υψηλή τάση)
	υπόγεια διάβαση ή τούνελ
	προσπελάσιμος πετρώτοιοχος
	προσπελάσιμος τοίχος
	απροσπέλαστος ψηλός τοίχος
	χαμηλός φράχτης, κάγκελο
	απροσπέλαστος φράχτης
	σημείο διάσχισης, διέλευσης
	κτίριο
	στοά, υπόστεγο
	περίγραμμα στοάς
	υψηλός στύλος, κολώνα
	απαγορευμένη περιοχή
	πλακόστρωτη αστική περιοχή
	πλακόστρωτο σε μη αστική περιοχή
	όριο πλακόστρωτης περιοχής
	σκάλες
	προσπελάσιμος αγωγός
	απροσπέλαστος αγωγός

	ψηλός πύργος
	χαμηλός πύργος
	μνημείο ή τριγωνομετρικό σημείο
	κίосκι ή ταιστρα ζώνων
	χαρακτηριστική κατασκευή ανθρώπου
	μαγνητικός βορράς (μπλε ή μάρου)
	σημάδι ευθυγράμμισης
	υψόμετρο
	σημείο υψομέτρου
	εκκίνηση
	σημείο ελέγχου
	αριθμός σημείου ελέγχου
	θεωρητική πορεία αγωνιζόμενου
	σημοτοδοτημένη διαδρομή
	τερματισμός
	απροσπέλαστο όριο
	σημείο διάσχισης
	τμήμα διάσχισης
	περιοχή προσωρινά εκτός ορίων
	οριο περιοχής εκτός ορίων (συνεχής σήμανση)
	οριο περιοχής εκτός ορίων (ασυνεχής σήμανση)
	κλειστή περιοχή ή προσωρινά έργα
	σημείο πρώτων βοηθειών
	σημείο υδροδοσίας, τροφοδοσίας





## A7. Κατανόηση του χάρτη της αυλής (δράση κατά ζεύγη)

### Ο ένας μαθητής:

- ✓ Κρύβει την μπάλα ή το κουτάκι με τον αριθμό
- ✓ Σημειώνει στο χάρτη το σημείο με ένα μικρό X και τον δίνει στο ζευγάρι του.

### Ο άλλος μαθητής:

- ✓ Με τη βοήθεια του χάρτη ψάχνει να βρει το αντικείμενο.
- ✓ Όταν το βρει πηγαίνει αμέσως να το κρύψει και να το σημειώσει στο χάρτη.

### Συμβουλευόμαστε τους μαθητές:

- ✓ Να μη σκεπάζουν το αντικείμενο με φύλλα ή άμμο
- ✓ Να φορούν τις μάσκες στα μάτια για να μη βλέπουν

**ΥΛΙΚΑ:** χάρτης, μολύβι, σβήστρα, αντικείμενο (διαφορετικό για κάθε ζευγάρι)



# 1. Παιχνίδια προσανατολισμού για τα σημεία του ορίζοντα

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Χρύσα Ξυμιτούδη (Κ.Φ.Α. 15° Δ. Σχ. Σερρών)

1. Παιχνίδι εκμάθησης των σημείων του ορίζοντα , τρόποι εύρεσης και απομνημόνευσης αυτών με τη βοήθεια ενός κυκλικού πανιού.  
Τα παιδιά κρατούν γύρω γύρω το πανί και ο εκπαιδευτικός βρίσκεται στο βορρά. Κάνει διάφορες ερωτήσεις και τα παιδιά πρέπει να περάσουν κάτω από το πανί και να πάνε στο αντίστοιχο σημείο του ορίζοντα. Π.χ (στην αρχή) όσοι έχουν κάνει κατασκήνωση στο βουνό να πάνε στον βορρά και όσοι στην θάλασσα να πάνε στον νότο ή (στη συνέχεια) από εκεί ανατέλλει ο ήλιος κάθε πρωί , προς τα εκεί είναι η Βουλγαρία , προς τα εκεί έχουν τα σπίτια τα περισσότερα παράθυρα κτλ



## 2. Παιχνίδια προσανατολισμού για τα σημεία του ορίζοντα

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Χρύσα Ξυμιτούδη (Κ.Φ.Α. 15<sup>ο</sup> Δ. Σχ. Σερρών)

**2. Παιχνίδι αστερίας:** Ετοιμάζουμε 8 σταθμούς με ανακυκλώσιμα υλικά, στα σημεία του ορίζοντα (Β,ΒΑ,Α,ΝΑ,Ν,ΝΔ,Δ,ΒΔ) και 8 καρτελάκια όπου αναγράφεται ο αριθμός βημάτων που θα τους οδηγεί στους σταθμούς.

Στο πολύγωνο παρτέρι σημειώνουμε με μαρκαδόρο μια τύπου πυξίδα, με τα σημεία του ορίζοντα, δείχνοντας μόνο τον βορρά .

Οι μαθητές ψάχνουν να βρουν τα κρυμμένα υλικά και γράφουν, στο πίσω μέρος από το αντίστοιχο καρτελάκι, το όνομα του υλικού.

\* Ετοιμάζουμε 8 καρτελάκια για κάθε ομάδα μαθητών.

Προχώρα 10 βήματα ΒΔ

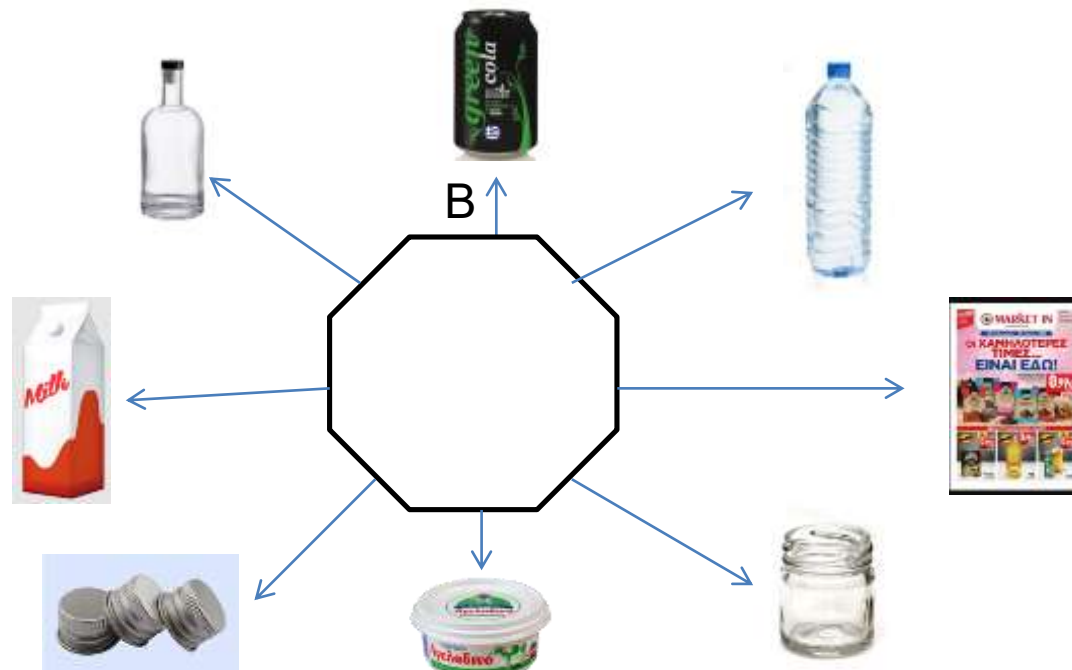
Γράψε στο πίσω μέρος από το καρτελάκι το όνομα του υλικού που ανακάλυψες

Προχώρα 18 βήματα Α

Γράψε στο πίσω μέρος από το καρτελάκι το όνομα του υλικού που ανακάλυψες

Προχώρα 8 βήματα ΝΔ

Γράψε στο πίσω μέρος από το καρτελάκι το όνομα του υλικού που ανακάλυψες



## **B. Αυτοσχέδια υλικά για το σχολικό Orienteering**

## Αυτοσχέδιες σημαίες ελέγχου





## Γ. Εφαρμοσμένες διδακτικές πρακτικές στο Orienteering

Το Orienteering στη Φυσική Αγωγή

# 1. Ομαδικό Orienteering «Αστερίας» π.χ. για διδασκαλία κανονισμών καλαθοσφαίρισης

**Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μερτζανίδου Ιωάννα (Κ.Φ.Α. Δ. Σχ. Σκοτούσσας)**

1. Ετοίμασα καρτέλες με 5 βασικούς κανόνες καλαθοσφαίρισης και τις κρέμασα σύμφωνα με το χάρτη , στην αυλή
2. Χώρισα τους μαθητές σε 5 ομάδες, όσοι και οι σταθμοί
3. Όλες οι ομάδες ξεκινούν ταυτόχρονα, αλλά αρχικά, κάθε ομάδα πηγαίνει σε διαφορετικό σταθμό, που τους έχω ορίσει εγώ.
4. Διαβάζουν τον κανόνα, τον μαθαίνουν και μου τον λένε σαν ομάδα.
5. Τσεκάρω τις σωστές απαντήσεις και τους σταθμούς που περνάει κάθε ομάδα
6. Για να δουν ποιος είναι ο επόμενος σταθμός τους, γυρίζουν μια από τις κάρτες με τους αριθμούς. Αν ήδη έχουν πάει σε αυτό το σταθμό, ξαναγυρίζουν άλλη καρτέλα (ή με ζάρια).
7. Ακολουθεί γνωριμία με τον αγωνιστικό χώρο και κατανόηση των κανονισμών
8. Ονομάζεται «Αστερίας» από το σχήμα που δημιουργούν οι μαθητές καθώς μετακινούνται προς τους σταθμούς και πίσω, προς τα ζάρια ή τις κάρτες με τους αριθμούς.



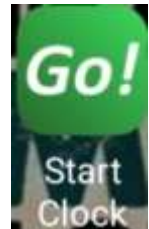
ΕΡΩΤΗΣΗ	ΚΟΚΚΙΝΗ	ΜΠΛΕ	ΑΣΤΡΗ	ΜΑΥΡΗ	ΚΑΞΕ
1.	✓				
2.		✓			
3.			✓		✓
4.				✓	
5.				✓	



## 2. Ατομικό Orienteering

π.χ. για αξιολόγηση γνώσεων κανονισμών καλαθοσφαίρισης

1. Ετοιμάσα 5 καρτελάκια με ερωτήσεις που απαιτούν μικρές απαντήσεις
2. Οι μαθητές ξεκινούν ένας-ένας, κάθε 30' , έχοντας μαζί τους το χάρτη και ένα χαρτί A4, όπου αναγράφονται το ονοματεπώνυμο και ο χρόνος εκκίνησης του. Σε αυτό ο μαθητής θα γράψει τον αριθμό του κάθε σταθμού και την απάντηση του.
3. Οι μαθητές περνούν τους σταθμούς με τη σειρά, όπως στο αγωνιστικό Orienteering
4. Όταν τερματίζει, γράφουμε τον χρόνο του και το κρατάμε για να τσεκάρουμε τις απαντήσεις και να βρούμε και τον συνολικό του χρόνο
5. Η δράση αυτή έγινε και στο εσωτερικό του σχολείου.
6. Κάτι ανάλογο έγινε στην ενότητα του ποδοσφαίρου.
7. Για τη χρονομέτρηση χρησιμοποίησα την εφαρμογή "Go! Start Clock"



### Κάρτες σημείων ελέγχου

1. Πόσο διαρκεί ένας αγώνας καλαθοσφαίρισης;
2. Πόσοι παίκτες παίζουν από κάθε ομάδα;
3. Πώς ξεκινάει ο αγώνας;
4. Μέχρι πόσα φάουλ μπορεί να κάνει ένας παίκτης;
5. Πόσους πόντους μετράει ένα καλάθι;

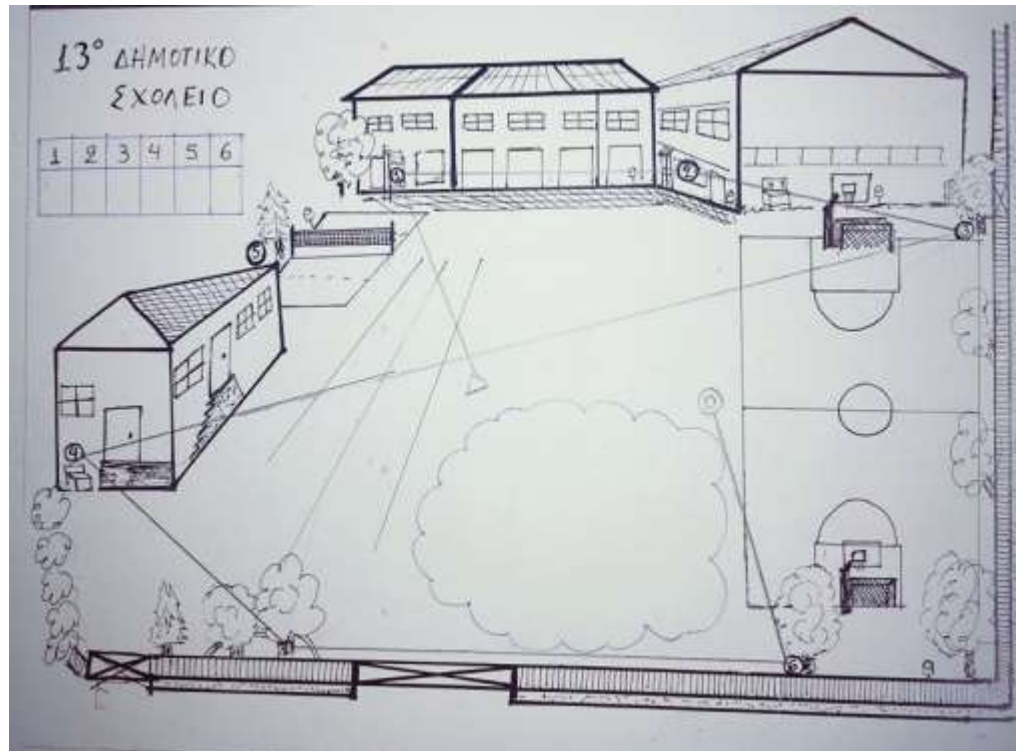
### Κάρτα μαθητή

Όνοματεπώνυμο:	
Χρόνος τερ/τισμού:	
Χρόνος εκκίνησης:	
Καθαρός χρόνος:	
Σταθμοί	Απαντήσεις
1	4 δεκάλεπτα καθαρός χρόνος
2	Πέντε (5)
3	Με τζάμπολ από το κέντρο του γηπέδου
4	Πέντε (5)
5	1, 2 & 3

### 3. SCRAMBLE Orienteering

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Ελένη Καρακάση (Κ.Φ.Α. 13<sup>ου</sup> Δ.Σ.Σερρών)

1. Σε κάθε σταθμό υπάρχει καρτελάκι με ένα γράμμα
2. Περνώντας από τους σταθμούς με τη σειρά, καταγράφουμε το γράμμα του κάθε σταθμού στο σχετικό πινακάκι
3. Στο τέλος σχηματίζουμε λέξεις με τα 6 γράμματα που βρήκαμε και τις γράφουμε μέσα στο σύννεφο
4. Η δράση μπορεί να γίνει και με τη μέθοδο του «Αστερία»



## 4. Συνδυασμός scramble orienteering και άσκησης

[https://www.youtube.com/watch?v=B-2FC\\_KWneI](https://www.youtube.com/watch?v=B-2FC_KWneI)

**Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μερτζανίδου Ιωάννα (Κ.Φ.Α. Δ. Σχ. Σκοτούσας)**

1. Σε κάθε σταθμό υπάρχει καρτελάκι που από τη μια μεριά γράφει ένα γράμμα και από την άλλη μια γυμναστική άσκηση που πρέπει να εκτελέσει ο κάθε μαθητής
2. Ο μαθητής καταγράφει το γράμμα του σταθμού στο σχετικό πινακάκι και εκτελεί την άσκηση.
3. Στο τέλος σχηματίζουμε λέξεις με τα 6 γράμματα που βρήκαμε και τις γράφουμε στο πινακάκι
4. Η δράση μπορεί να γίνει ατομικά αλλά και σε ζεύγη.
5. Οι μαθητές μπορεί να ξεκινούν ένας-ένας με χρονική απόσταση αλλά και με τον τρόπο του «Αστερία»

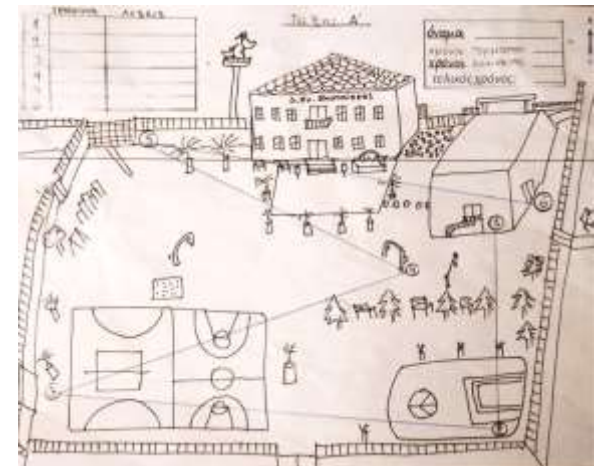
### Κάρτες σημείων ελέγχου



Τα γράμματα  
μ, α, λ, π, ά

Οι λέξεις  
Μπάλα, άλμα, λάμπα,  
λάμα, απλά, μάπα

Η **κάρτα μαθητή** βρίσκεται επάνω στο χάρτη



Το Orienteering με διαθεματική προσέγγιση

# 1. Orienteering με απλές ερωτήσεις και απαντήσεις στα αγγλικά (αντιστοιχισή). Τάξεις Ε' & ΣΤ'

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Τσακίρδα Ελπίδα-Μαρία (Κ. Αγγλικής Γλώσσας)

Βρίσκω μια απάντηση στον σταθμό και την αντιστοιχώ με μια από τις ερωτήσεις του φύλλου εργασίας που κρατώ (γράφω τον αριθμό και την απάντηση)

## ORIENTEERING

### GENERAL QUESTIONS FOR E' AND F' CLASS

Find the correct answer to the following questions

Where are you from?

No ..... \_\_\_\_\_

What is your favorite hobby?

No ..... \_\_\_\_\_

Which school subject do you prefer?

No ..... \_\_\_\_\_

Do you enjoy doing sports?

No ..... \_\_\_\_\_

Are you running now?

No ..... \_\_\_\_\_

### Questions with answers

Where are you from?

No ...3... I am from Greece.

What is your favorite hobby?

No ...6... My favorite sport is volleyball.

Which school subject do you prefer?

No ...10... I prefer Maths.

Do you enjoy doing sports?

No ...4... Yes, I do.

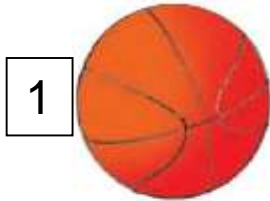
Are you running now?

No ...8... Yes, I am.



Μια εύκολη αντιστοίχιση  
Μπάλες και παιχνίδια (βιβλίο Φ. Α. τάξεων Γ' & Δ' -σελίδα 48)

**Κάρτες σημείων ελέγχου**



**Κάρτα μαθητή**

Γράψε στο κενό τετράγωνο, το νούμερο της σωστής μπάλας, που θα βρεις στα σημεία ελέγχου (σταθμούς)

Πετοσφαίριση  
(Volleyball)

Καλαθοσφαίριση  
(Basketball)

Υδατοσφαίριση  
(Water polo)

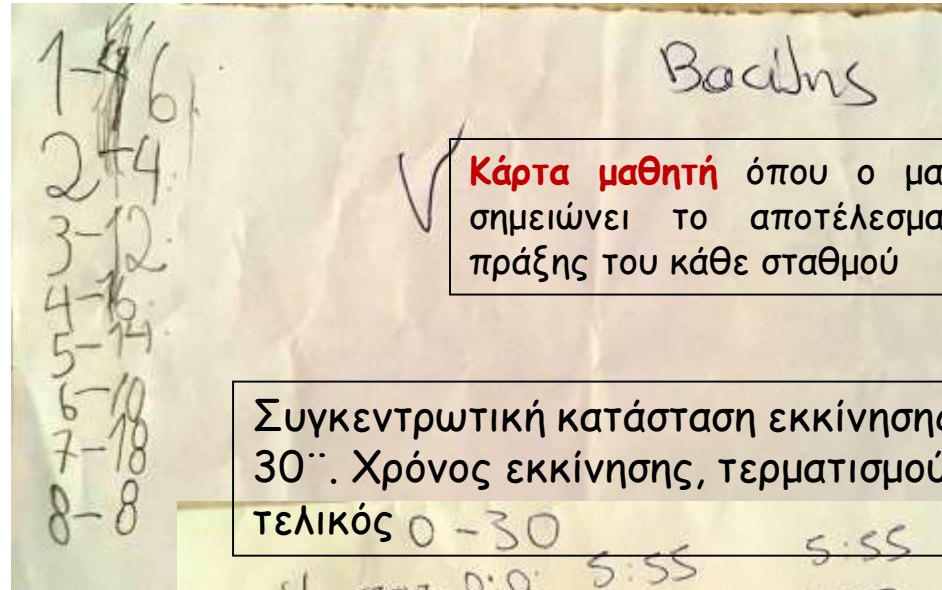
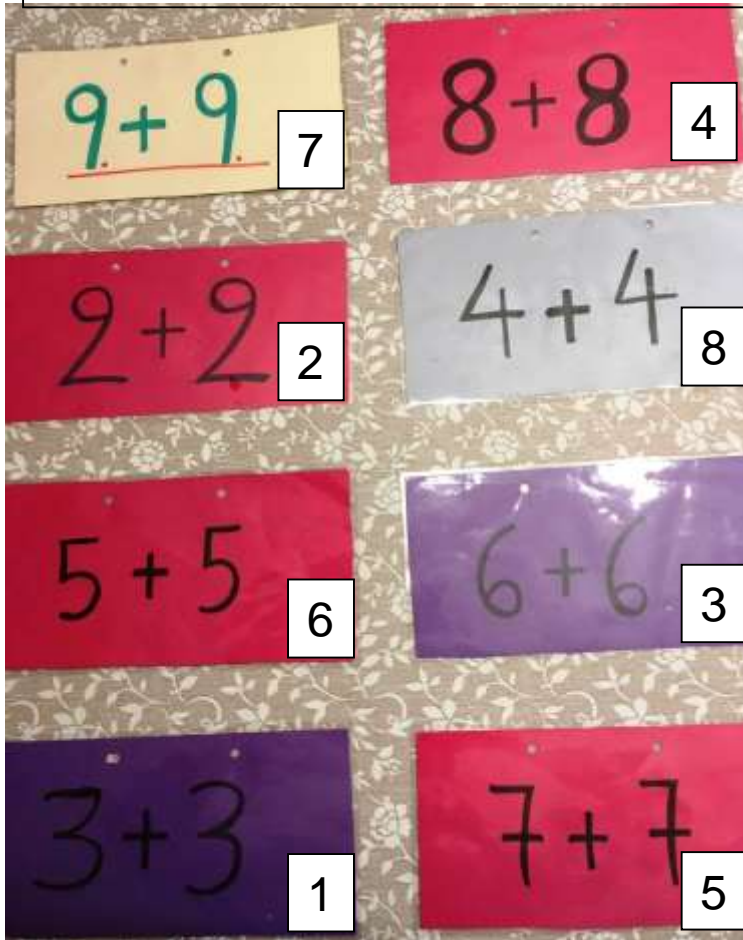
Ποδόσφαιρο  
(Football)

Χειροσφαίριση  
(Handball)

## 2. Καρτελάκια με απλές μαθηματικές πράξεις & εκμάθηση του «καθαρού χρόνου»

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Θεοδωρίδου Κική (ΠΕ11, Δ.Σ. Ψυχικού Σερρών)

Οι καρτέλες των σημείων ελέγχου



Κάρτα μαθητή όπου ο μαθητής σημειώνει το αποτέλεσμα της πράξης του κάθε σταθμού

Συγκεντρωτική κατάσταση εκκίνησης ανά 30". Χρόνος εκκίνησης, τερματισμού & τελικός 0-30

	0-30	30-60	60-90
Κωσταντ	0:0	5:55	5:55
Κωσταντ	0:30	4:50	4:20
Σοφία	1:00	4:51	3:51
Χρύσα	1:30	9:20	7:50
Α. Αριελ	2:00	8:40	6:40
Α. Πέτρος	2:30	8:45	6:15
Φοτην	3:00	7:48	4:48
Μαρίνος	3:30	8:35	5:05

### 3. Πληροφορική : Σωστό ή Λάθος

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μαρία Γκουντουλούδη (Κ. Πληροφορικής, 18<sup>ο</sup> Δ.Σ. Σερρών)

#### Οι καρτέλες των σημείων ελέγχου

1 Το πληκτρολόγιο είναι μονάδα εξόδου.

2 RAM ονομάζεται ο επεξεργαστής του ΗΥ.

3 Ο εκτυπωτής είναι μονάδα εξόδου.

4 Το ποντίκι είναι μονάδα εισόδου.

5 Ο σκληρός δίσκος αποτελεί μέσο αποθήκευσης.

6 Ένας Η/Υ αποτελείται από 2 μέρη: το Υλικό και το Λογισμικό

Η κάρτα μαθητή βρίσκεται επάνω στο χάρτη





# Κάτι ανάλογο μπορεί να γίνει στο μάθημα της **Φυσικής Αγωγής**

## Κάρτες σημείων ελέγχου

(1)

Οι Παραολυμπιακοί αγώνες είναι αγώνες για αθλητές με αναπηρία

(2)

Οι Ολυμπιακοί αγώνες γίνονται κάθε 5 χρόνια

(3)

Η Ολυμπιακή σημαία έχει 5 κύκλους και είναι το σύμβολο φιλίας των πέντε Ηπείρων του κόσμου

(4)

Η Αρματοδρομία είναι αγώνισμα της σύγχρονης εποχής

(5)

Η Ολυμπιακή μας αποστολή μπαίνει πάντα πρώτη στο στάδιο, κατά την τελετή Έναρξης των Ολυμπιακών αγώνων

## Κάρτα μαθητή

Όνομα.....

Χρόνος τερματισμού.....

Χρόνος εκκίνησης.....

Τελικός χρόνος.....

Γράψε αν αυτό που διαβάζεις σε κάθε σταθμό, είναι σωστό (Σ) ή λάθος (Λ)

1.....

2.....

3.....

4.....

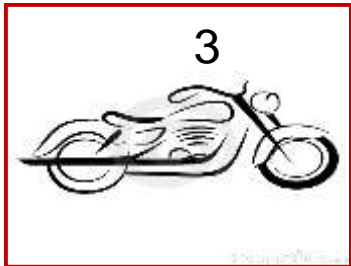
5.....

## 4. Σταυρόλεξο στη Γαλλική γλώσσα: «Les moyens de transport» «Τα μέσα μεταφοράς» (Τάξη ΣΤ΄)

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Φωστήρα Ιασονίδου (Κ. Γαλλικής γλώσσας)

1. Οι μαθητές έχουν μαζί τους το χάρτη και το σταυρόλεξο (εικονόλεξο).
2. Σε κάθε σταθμό, βρίσκουν σκίτσο με «Τα μέσα μεταφοράς» και έναν αριθμό.
3. Συμπληρώνουν στο σταυρόλεξο (στον αντίστοιχο αριθμό), τη λέξη στα γαλλικά (ανάλογα με το επίπεδο των μαθητών, οι λέξεις αναγράφονται ή όχι).
4. Οι μαθητές ξεκινούν ταυτόχρονα (μόνοι ή σε ζεύγη) και περνούν από τους σταθμούς, με όποια σειρά θέλουν (επειδή είναι πολλοί οι σταθμοί).

### Κάρτες σημείων ελέγχου



### Κάρτα μαθητή

Auto, bus, train, métro,  
taxi, avion, bateau, moto,  
vélo, camion





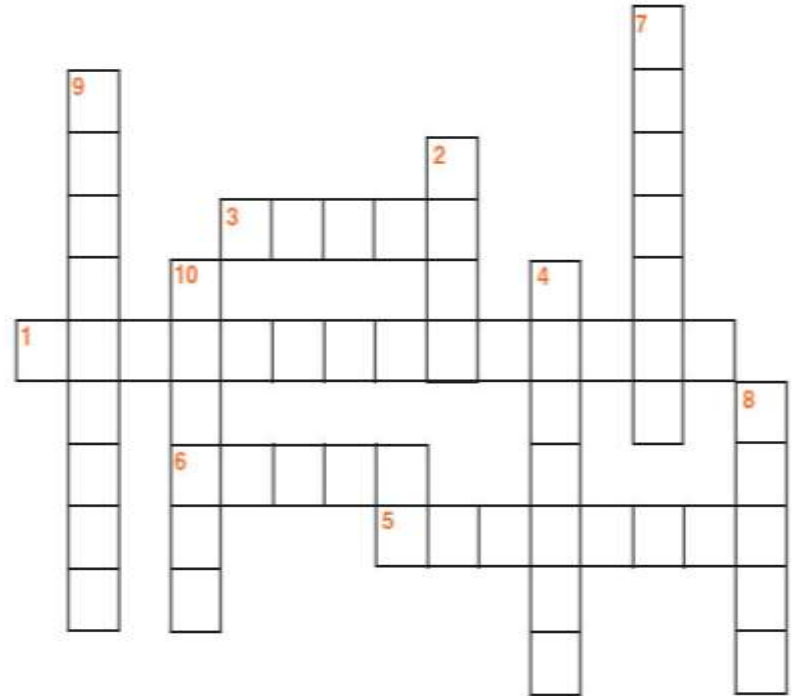
# Το Σταυρόλεξο της Καλαθοσφαίρισης (από βιβλίο Φ. Α. τάξεων Γ' & Δ' -σελίδα 52)

## Κάρτες σημείων ελέγχου

1. Η ελληνική ονομασία του μπάσκετ
2. Η μεταβίβαση της μπάλας σε άλλο παίκτη
3. Η προσπάθεια της ομάδας να μη δεχτεί καλάθι
4. Το κατέβασμα της μπάλας γίνεται με αυτήν
5. Το πιο μακρινό καλάθι
6. Η στροφή πάνω στο σταθερό πόδι
7. Η ομαδική ενέργεια με στόχο το καλάθι
8. Η παράβαση που σφυρίζει πάντα ο διαιτητής
9. Η διεκδίκηση της μπάλας κάτω από το καλάθι
10. Σε αυτό στηρίζεται το στεφάνι

## Κάρτα μαθητή

Βρες τη σωστή λέξη στις κάρτες ελέγχου και συμπλήρωσε τα κουτάκια με το αντίστοιχο νούμερο



➤ Επειδή έχουμε πολλούς σταθμούς, τους επιτρέπουμε να μετακινούνται ελεύθερα

Το Orienteering στα εργαστήρια δεξιοτήτων ή σε  
προγράμματα σχολικών δραστηριοτήτων

# 1. Περιβάλλον-Κλιματική αλλαγή-Ανακύκλωση

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Μερτζανίδου Ιωάννα (Κ.Φ.Α. Δ. Σχ. Σκοτούσσας)

1. Σημειώνουμε στο χάρτη 5 σταθμούς.
2. Σε κάθε σταθμό (σημείο ελέγχου) τοποθετούμε από ένα υλικό ανακύκλωσης. Μέσα στο καθένα βάζουμε ένα μαρκαδόρο (διαφορετικού χρώματος μεταξύ τους) και μια κάρτα με ένα σχετικό μήνυμα.
3. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες, περνούν από τους σταθμούς με τη μέθοδο του «Αστερία».
4. Αντιγράφουν το μήνυμα στο χαρτί τους και γράφουν στα χέρια τους, με το μαρκαδόρο, το αρχικό γράμμα του υλικού ανακύκλωσης που συναντούν
5. Στο τέλος συζητούμε, όλοι μαζί, για τα μηνύματα που βρήκαν και κάποια τα κάνουμε συνθήματα



## 2. Κυκλοφοριακή αγωγή: Σωστό ή Λάθος (Τάξη Β΄)

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Σοφία Λεβεντέλη (Δασκάλα, 1<sup>ο</sup> Δ.Σ. Σερρών)

1. Σημειώνουμε στο χάρτη 4 σταθμούς.
2. Σε κάθε σταθμό τοποθετούμε έναν μαρκαδόρο και μια κάρτα που γράφει κάτι σχετικό με την κυκλοφοριακή αγωγή.
3. Οι μαθητές χωρισμένοι σε ομάδες, περνούν από τους σταθμούς με τη μέθοδο του «Αστερία».
4. Διαβάζουν το κείμενο και γράφουν στα χέρια τους, με το μαρκαδόρο, το νούμερο του σταθμού και Λ (για όσα θεωρούν λάθος) ή Σ (για όσα θεωρούν σωστά)

### Κάρτες σημείων ελέγχου



### Κάρτα μαθητή

Όνομα.....  
Χρόνος τερματισμού.....  
Χρόνος εκκίνησης.....  
Τελικός χρόνος.....

Γράψε αν αυτό που διαβάζεις σε κάθε σταθμό, είναι σωστό (Σ) ή λάθος (Λ)

1.....  
2.....  
3.....  
4.....

### 3. Orienteering και Ποντιακή φορεσιά (multiple choices)

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί: Καλαϊτζίδου Δέσποινα ΠΕ11 και Λεβεντέλη Σοφία ΠΕ 70

Συνδυασμός Πολιτιστικού και Περιβαλλοντικού προγράμματος («η ποντιακή φορεσιά μας ταξιδεύει στον χρόνο» και «orienteering σε φυσικό και αστικό περιβάλλον») με μαθητές της Β΄ τάξης του 10<sup>ου</sup> Δημ. Σχ. Σερρών. Τα παιδιά εκπαιδεύτηκαν και έτσι μπόρεσαν να συμμετέχουν στην μεγάλη διοργάνωση που πραγματοποιήθηκε στο Εθνικό Στάδιο (wod 2019)

#### Κάρτες σημείων ελέγχου

1. Αυτό που φοράνε οι πόντιες γυναίκες στο κεφάλι λέγεται:

A. καπέλο B. τάπλα Γ. μαντήλι

2. Αυτό που φοράνε οι πόντιοι άντρες στο κεφάλι λέγεται:

A. καπέλο B. πασλούκι Γ. σκούφο

3. Έχουν όλοι οι σύλλογοι:

A. σημαία B. ασπίδα Γ. λάβαρο

4. Μουσικά όργανα των ποντίων:

A. λύρα και νταούλι B. βιολί και φλογέρα Γ. πιάνο και σαξόφωνο

5. Στα ποντιακά η κότα λέγεται:

A. πουλάκι B. κόκορας Γ. κοσάρα

6. Φαγητό των ποντίων:

A. τούρτα B. πιροσκι Γ. σουπα

#### Κάρτα εκκίνησης

ORIENTEERING & ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΦΟΡΕΣΙΑ

ΟΝΟΜΑ:

Μια απάντηση είναι η σωστή. Κόκλωσέ την στο χαρτί σου.

1.  
A. B. Γ.

2.  
A. B. Γ.

3.  
A. B. Γ.

4.  
A. B. Γ.

5.  
A. B. Γ.

6.  
A. B. Γ.





Το Orienteering σε σχολικές εκδηλώσεις  
(Πανελλήνια Ημέρα Αθλητισμού & Παγκόσμια Ημέρα  
Προσανατολισμού/w.o.d.)

# 1. Πανελλήνια ημέρα αθλητισμού «Orienteering και άθληση»

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Θεοδωρίδου Κική (Κ.Φ.Α. Δ. Σχ. Ψυχικού Σερρών)

## Κάρτες σημείων ελέγχου

Κάνε 5 γύρους γύρω  
από τα δέντρα με το  
κόκκινο βκοινι

Βάλε 2 καλαθια

Πήδα τα εμπόδια και  
κάνε ζικ-ζακ σταύς  
κώνους στην επιστροφή  
2 φορές

Κατέβα και ανέβα όλες  
τις βκάλες 3 φορές

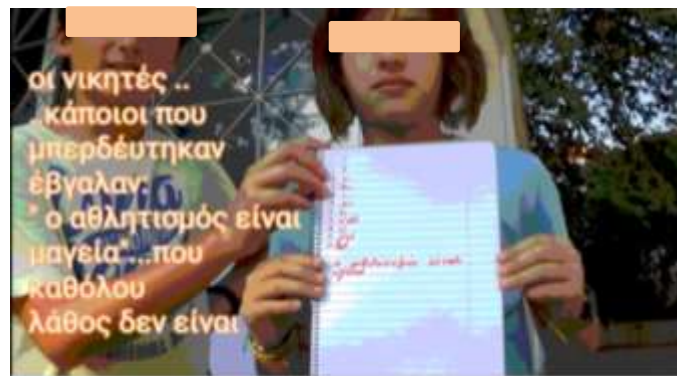
Πήδα 10 φορές μέσα κι  
εξω στο στεφάνι

## 2. Πανελλήνια ημέρα αθλητισμού «Orienteering και άθληση»

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Χρύσα Ξυμιτούδη (Κ.Φ.Α. 15<sup>ο</sup> Δ. Σχ. Σερρών)

«Βρες τη φράση» (Ο Αθλητισμός είναι Υγεία) & γυμναστικές ασκήσεις.

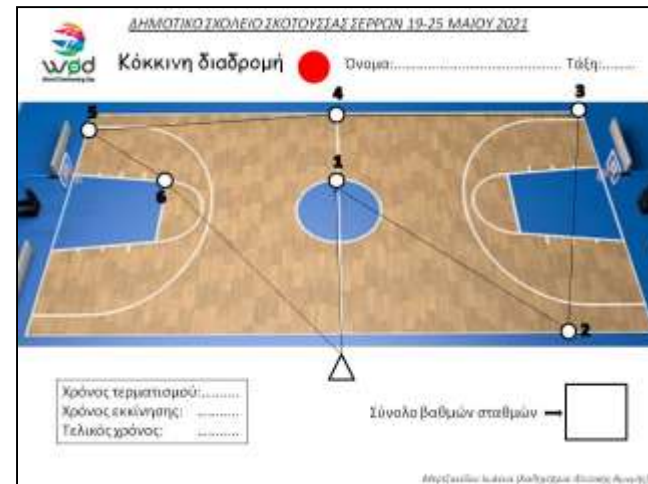
1. Σε κάθε σταθμό υπάρχουν καρτέλες, με συλλαβές από τη μία πλευρά και φωτογραφία με άσκηση από την άλλη, όπου την εκτελούν για συγκεκριμένο αριθμό επαναλήψεων.
2. Η εκκίνηση είναι ταυτόχρονη για όλους
3. Οι μαθητές αγωνίζονται σε ζευγάρια ή τριάδες, όμως κάθε μαθητής έχει χάρτη, χαρτί και μολύβι.
4. Έχουμε στήσει στη διαδρομή και παγίδες (δηλαδή επιπλέον άσχετες συλλαβές).
5. Τονίζουμε στα παιδιά ότι δεν παίρνουν μαζί τους τα καρτελάκια και δεν τα μετακινούν.



# 1. Παγκόσμια ημέρα orienteering (WOD) : Προσανατολισμός ακριβείας σε γήπεδο μπάσκετ (Δ.Σ.Σκοτούσσης 2021)

Άλλη μια δράση προσανατολισμού ακριβείας (για Ε΄ & ΣΤ΄ τάξεις)

1. Τοποθετούμε στο γήπεδο του μπάσκετ, κάρτες με αριθμούς (1-4), κάτω από κώνους ή πιατίνια
2. Δημιουργούμε 8 διαφορετικές διαδρομές (με 6 σταθμούς η κάθε μία) για να παίξουν ταυτόχρονα αρκετοί μαθητές
3. Οι μαθητές αγωνίζονται μόνοι ή σε ζεύγη.
4. Στα ζεύγη, ο ένας οδηγεί με το χάρτη και ο άλλος σημειώνει τον αριθμό που βρίσκουν σε κάθε σταθμό. Στο τέλος μαζί υπολογίζουν το άθροισμα.
5. Στον τερματισμό, βλέποντας τις λύσεις (χρώμα διαδρομής- αντίστοιχο κομμάτι πίτσας, τσεκάρουν αν ήταν έγκυροι.
6. Ξαναπαίζουν στο παιχνίδι με άλλη διαδρομή και αλλάζοντας ρόλους

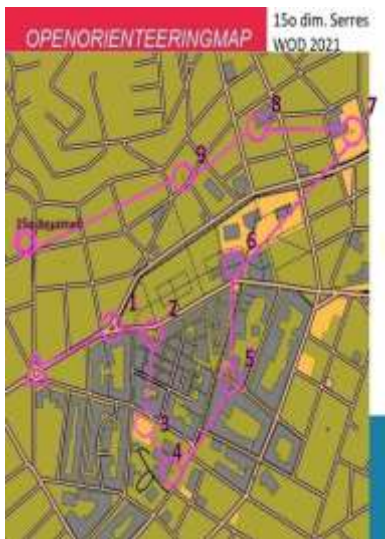


## 2. Παγκόσμια ημέρα orienteering (WOD) & Photo Orienteering

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Χρύσα Ξυμιτούδη (Κ.Φ.Α. 15<sup>ο</sup> Δ. Σχ. Σερρών)

Σε συνεργασία με την ομάδα ρομποτικής, ετοιμάστηκε μια εφαρμογή για κινητό, που μπορεί να υποστηρίξει το **photo orienteering**.

1. Ο μαθητής, φορτώνει στην εφαρμογή, τον χάρτη και τις φωτογραφίες που ετοιμάσαμε.
2. Πηγαίνει στο σημείο εκκίνησης, πατάει έναρξη και ξεκινάει να τρέχει προς τον πρώτο σταθμό του χάρτη.
3. Πρέπει να αντιστοιχίσει τις φωτογραφίες με τους σταθμούς του χάρτη.
4. Η εφαρμογή καταγράφει τον χρόνο, τα βήματα, την απόσταση και τις απαντήσεις.



## Orienteering για μικρές ηλικίες και αρχάριους\*

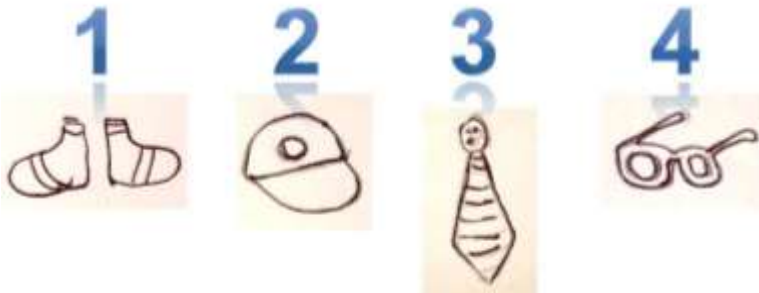
\*Αυτές οι δράσεις μπορούν να γίνουν ομαδικά και καθοδηγούμενες από τον εκπαιδευτικό, σαν παιχνίδια εισαγωγής στον αγωνιστικό προσανατολισμό

# 1. Orienteering με ζωγραφιές

1. Οι μαθητές έχουν μαζί τους το χάρτη και ένα λευκό χαρτί για να ζωγραφίζουν τα αντικείμενα που βρίσκουν στους σταθμούς\* (με λεπτομέρειες).
2. Στον τερματισμό ελέγχουν τα σκίτσα των δυο ανθρώπων και αναγνωρίζουν σε ποιον ανήκουν τα αντικείμενα.

\*Αν ο εκπαιδευτικός κρίνει πως οι μαθητές του δεν μπορούν να το κάνουν , τότε περνάει από κάθε σταθμό μαζί με όλη την τάξη και ζωγραφίζει αυτός τα σκίτσα. Αφήνει όμως τους μαθητές του να τον οδηγήσουν στους σταθμούς.

## Κάρτες σημείων ελέγχου



## 2. Orienteering με καπάκια

1. Σε κάθε έναν από τους 4 σταθμούς, αντί για φαναράκια, υπάρχουν κεσεδάκια με διαφορετικά καπάκια.
2. Οι μαθητές ενώνουν με μια γραμμή, το καπάκι, με το σταθμό στον οποίο το βρίσκουν (επάνω στο χάρτη)\*

\* Κι εδώ μπορούμε να δουλέψουμε ομαδικά, μαζί με τους μαθητές μας, απλά κάθε φορά που φτάνουμε σε ένα σταθμό, τους βοηθάμε να αφήσουν το αποτύπωμα που πρέπει, με τις εξής ερωτήσεις: τι χρώμα έχει το καπάκι που βρήκαμε μέσα στο κεσεδάκι; , σε ποιο σταθμό είμαστε; , ενώστε με μια γραμμή τον αριθμό του σταθμού που είμαστε με το καπάκι του ίδιου χρώματος που φαίνεται στο χάρτη μας.





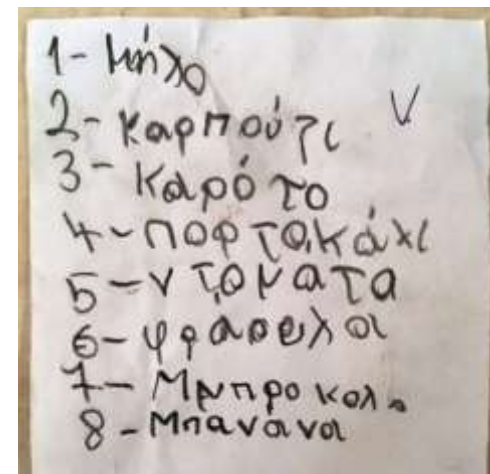
### 3. Καρτελάκια με τα φρούτα στους σταθμούς,

Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Θεοδωρίδου Κική (ΠΕ11, Δ.Σ. Ψυχικού Σερρών)

Οι καρτέλες των σημείων ελέγχου



Κάρτα εκκίνησης όπου ο μαθητής σημειώνει το σκίτσο του κάθε σταθμού



## Παιχνίδια εξοικείωσης με τα σύμβολα υπομνήματος & χάρτη

### ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΗΜΕΙΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ

1. <https://wordwall.net/play/1411/015/4743> find and match
2. <https://wordwall.net/play/1411/015/7725> Quiz

### ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΤΑ ΣΥΜΒΟΛΑ ΤΟΥ ΧΑΡΤΗ

1. <https://wordwall.net/play/1439/929/136> find and match
2. <https://wordwall.net/play/1439/929/8167> Quiz

### ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΥΜΒΟΛΩΝ ΧΑΡΤΗ ΚΑΙ ΣΗΜΕΙΩΝ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΑΖΙ

1. <https://wordwall.net/play/1472/089/961> match up (10 symbols)
2. <https://wordwall.net/play/1472/736/194> find and match (12 symbols)
3. <https://wordwall.net/play/1473/361/221> Quiz (16 symbols)

## Χρήσιμα blogs και video

<https://blogs.sch.gr/dimskot/category/orienteering/> Υλικό και ιδέες στο blog του Δημοτικού σχολείου Σκοτούσης  
<https://video.sch.gr/asset/detail/QcUZbqgNIekMRaRZCpjuSyw/> Παγκόσμια Ημέρα Προσανατολισμού, Σκοτούσσα 2018, κοινές δράσεις με άλλο σχολείο

<https://www.youtube.com/watch?v=Gu8cj6dRZgA> (indoor orienteering)

<https://www.youtube.com/watch?v=BJyMA7pvcMY> (magical square)

<https://www.youtube.com/watch?v=l107O6KqNko> (gym orienteering)

<https://www.youtube.com/watch?v=WapUHPfiFYc> (orienteering more than just running)

<https://www.youtube.com/watch?v=hEfe4JmHoCU> maze orienteering

<https://www.youtube.com/watch?v=7bVHMGFxyAo&fbclid=IwAR3jxg76QnXXuNrKH7hFq-cNQ00mPK6A2uwh-vekyhKP1ne78GNOSMiGzz4> ORIENTEERING FOR ALL

<https://www.youtube.com/watch?v=m60XVsGOchk> CARTOON PART1 THE MAP

[https://www.youtube.com/watch?v=2Qp6tgN9ppM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1yvxUTXur2OtKf4w2mXIX0sxloYOptpp4Wk5ozKj bk-GtRitV6oc\\_s0wg](https://www.youtube.com/watch?v=2Qp6tgN9ppM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1yvxUTXur2OtKf4w2mXIX0sxloYOptpp4Wk5ozKj bk-GtRitV6oc_s0wg) CARTOON PART 2 PLANNING YOUR ROUTE

<https://www.youtube.com/watch?v=APXsmphepv4&t=21s> CARTOON PART 3 FINDING YOUR WAY

<https://www.youtube.com/watch?v=mN79k7x63Bg> Mr Bean searching for a train station

<https://www.kpevistonidas.gr> Κ.Π.Ε. Βιστωνίδας (Δίκτυο Εκπαιδευτικού Orienteering)

<https://www.facebook.com/OClubSiris/>

<https://www.facebook.com/Mapico-167489307487644/>

<https://www.facebook.com/carto.mapico.3>

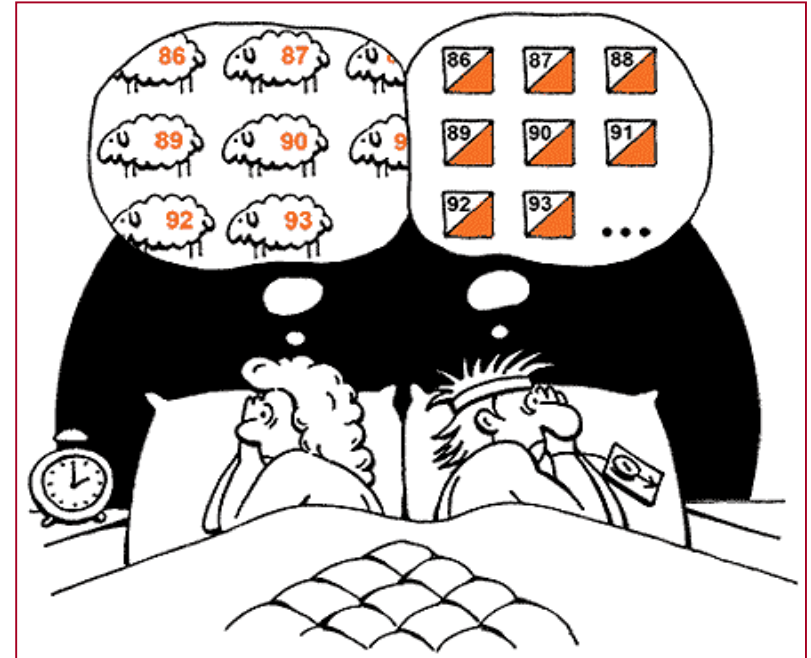
<https://www.britishorienteering.org.uk/wow2022>

# Ευχαριστώ πολύ

If you want to get  
fit, go running



If you want a different life  
Go Orienteering



toby.gr

Τα πάντα για το σπίτι toby.gr

Τα 4 σημεία του ορίζοντα  
σύμφωνα με τη μητέρα μου,  
είναι "οχι απο κει  
σφουγγαρισα", "οχι απο δω  
σκούπισα", "μη εκει κανει  
ρεύμα" και το ΝΟΤΟΣ

ΟΔΟΣ  
ΑΤΑΚΑΣ

www.odosatakas.gr

@Kat\_Chemeng