

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



Βασικές αρχές του Orienteering

Χρύσα Ξυμιτούδη,
Εκπαιδευτικός Φ.Α. 15ου Δ.Σ. Σερρών



Αγωνιστικός προσανατολισμός

orienteering



Τι είναι

Το orienteering είναι ένα άθλημα **προσανατολισμού**

Οι αγωνιζόμενοι πλοηγούνται σε μια **συγκεκριμένη περιοχή** με την χρήση **χάρτη** ή/και **πυξίδας**, προσπαθώντας να εντοπίσουν τα **σημεία ελέγχου** μιας διαδρομής, η οποία είναι σημειωμένη πάνω στο χάρτη.

Στα **σημεία ελέγχου** υπάρχουν τρίπλευρα σημαιάκια «φαναράκια» χρώματος πορτοκαλί και άσπρου. Οι μαθητές πρέπει να περάσουν από όλα τα σημεία ελέγχου και με την **σωστή σειρά**. Κάθε σημείο ελέγχου έχει έναν **κωδικό αναγνώρισης** και ένα **διακορευτή-τρυπητήρι** (perforator).

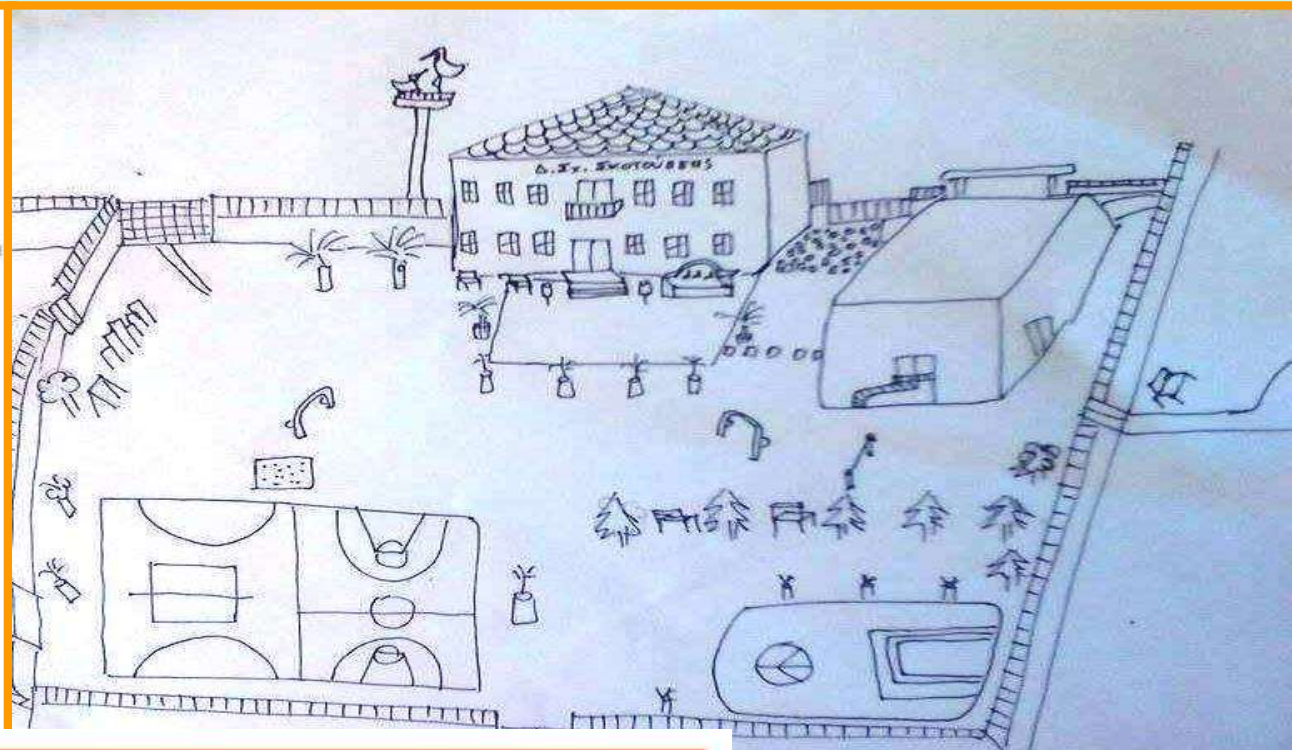
Νικητής αναδεικνύεται ο πιο γρήγορος αθλητής, έχοντας εντοπίσει σωστά όλα τα σημεία ελέγχου.



Τι χρειάζεται

- Χάρτης
- Σημαίες ελέγχου ή «φαναράκια» που τοποθετούνται σε κάθε σημείο ελέγχου ή σταθμό
- Πυξίδα (όχι απαραίτητα)
- Κάρτα αθλητή
- Τρυπητήρια
- Ψηφιακό ρολόι για τις εκκινήσεις (όχι απαραίτητα)





Χάρτης

Χάρτης (ζωγραφιά, google maps ή ειδικός για orienteering)



Σύμβολα και υπόμνημα χάρτη

	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 χειμάρτος
	ρυάκι
	στενό ρυάκι
	απροσπέλαστο έλος
	περιμετρική ακμή απροσπέλαστου έλους
	έλος προσπελάσιμο
	δυσδιάκριτο έλος
	πηγάδι, βρύση
	πηγή
	χαρακτηριστικό υδάτινο γνώρισμα
	ανοιχτή Γη - χερσολιβάδο
	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 : εύκολο τρέξιμο στην μία κατεύθυνση
	δάσος : αργό τρέξιμο στην μία κατεύθυνση
	δάσος : δύσκολο τρέξιμο στην μία κατεύθυνση
	δεντρόκτηπος (οπωρώνας, ελαιώνας, κτλ)
	δέντρο (οπωροφόρο, ελιά, κτλ)
	δεντρόκτηπος 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 συρματοόχινο
	γραμμή της ΔΕΗ (υψηλή τάση)
	υπόγεια διάβαση ή τούνελ
	προσπελάσιμος πετρώτοχος
	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

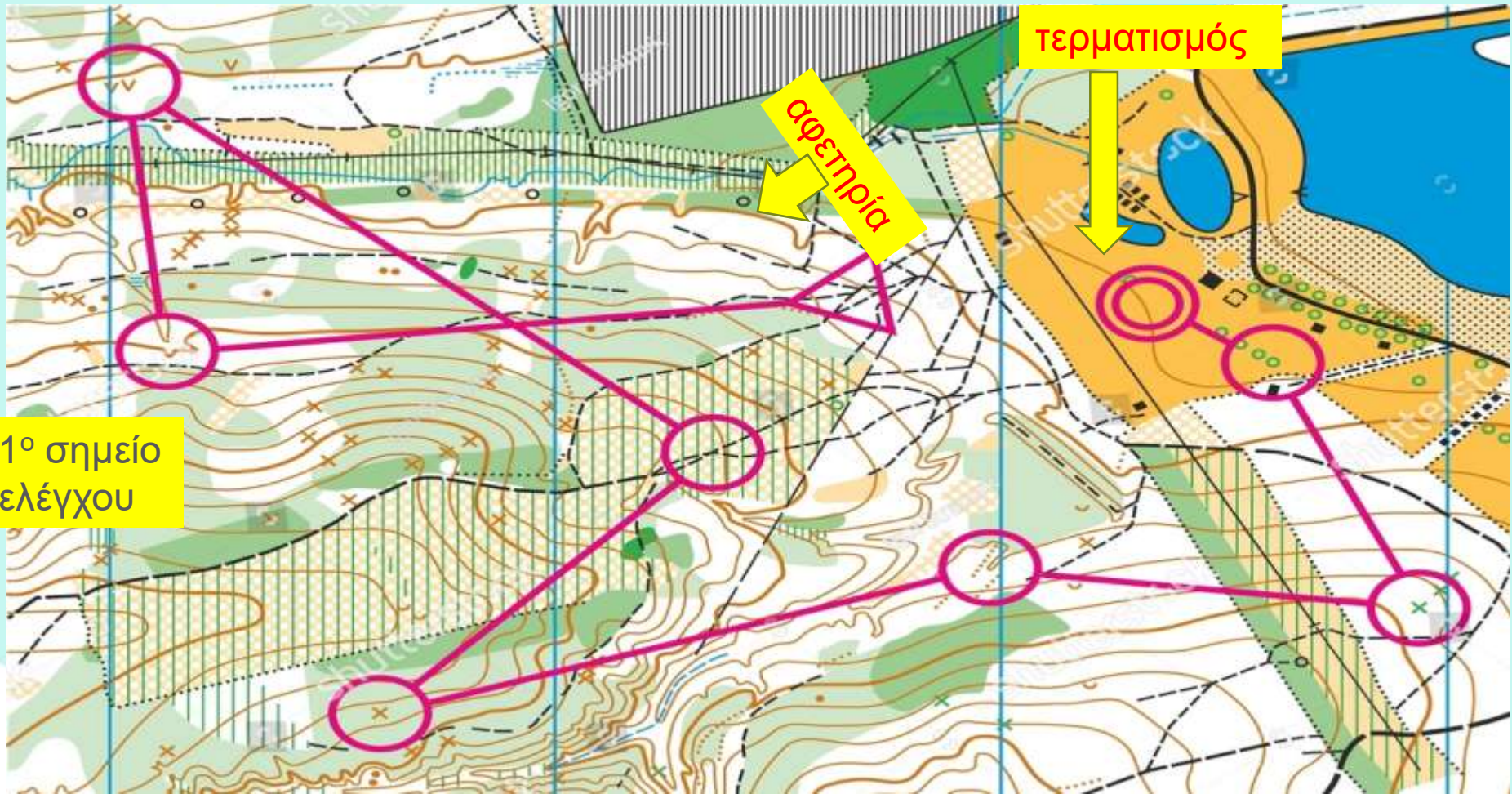
	ψηλός πύργος
	χαμηλός πύργος
	μνημείο ή τριγωνομετρικό σημείο
	κίβωτο ή ταίστρα ζώων
	χαρακτηριστική κατασκευή ανθρώπου
	μαγνητικός βορράς (μπλε ή μαύρο)
	σημάδι ευθυγράμμισης
	υψόμετρο
	σημείο υψομέτρου
	εκκίνηση
	σημείο ελέγχου
	73 αριθμός σημείου ελέγχου
	θεωρητική πορεία αγωνιζόμενου
	σηματοδοτημένη διαδρομή
	τερματισμός
	απροσπέλαστο όριο
	σημείο διάσχισης
	τμήμα διάσχισης
	περιοχή προσωρινά εκτός ορίων
	όριο περιοχής εκτός ορίων (συνεχής σήμανση)
	όριο περιοχής εκτός ορίων (ασυνεχής σήμανση)
	κλειστή περιοχή ή προσωρινά έργα
	σημείο πρώτων βοηθειών
	σημείο υδροδοσίας, τροφοδοσίας



Σημεία ελέγχου ή σταθμοί

2^ο σημείο ελέγχου

1^ο σημείο ελέγχου



Σημαίες ελέγχου - Φαναράκια

Κατασκευές με
πλαστικοποιημένες κάρτες ή
από χαρτόκουτα



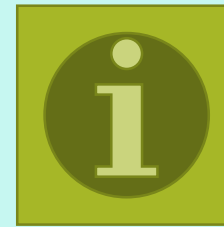
Πυξίδα



Η πυξίδα όπως παρατηρείτε είναι διαφανής για να μπορείτε να βλέπετε όταν την τοποθετείτε πάνω σ ένα χάρτη.

Αποτελείται από 3 μέρη

- 1) Το **παραλληλόγραμμο πλαίσιο** της πυξίδας με χάρακα για μέτρηση της απόστασης
- 2) Τον **περιστρεφόμενο δίσκο** με τις μοίρες που τον γυρνάτε με το χέρι .
- 3) Την **μαγνητική κινητή βελόνα** που δείχνει πάντα το βορρά



Τρυπητήρι σταθμού (μανταλάκι)

Αφήνει μοναδικό αποτύπωμα και έτσι καταλαβαίνουμε αν ο μαθητής- αθλητής επισκέφτηκε με τη σωστή σειρά τα σημεία (control points)



Κάρτα εκκίνησης αθλητή

		Όνομα :				Τερματισμός - -		ΟΝΟΜΑ :											
		Επώνυμο :				Εκκίνηση - -00		ΕΠΩΝΥΜΟ :											
		Σχολείο :				Χρόνος - -		ΤΗΛΕΦΩΝΟ :											
		Διαδρομή :						Σχολείο :											
		Τάξη :						ΔΙΑΔΡΟΜΗ :											
		19		20		21		22		Τάξη :									
19		20		21		22		23		24		25		26		27		ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ : - -	
10		11		12		13		14		15		16		17		18		ΕΚΚΙΝΗΣΗ : - - 00	
10		11		12		13		14		15		16		17		18		ΧΡΟΝΟΣ :	
1		2		3		4		5		6		7		8		9		<i>Συμπλήρωσε και παρέδωσε αυτό το τμήμα στην αφετηρία</i>	
1		2		3		4		5		6		7		8		9		Όλοι οι διαγωνιζόμενοι ΠΡΕΠΕΙ να παρουσιασθούν στον τερματισμό	

Πριν την εκκίνηση συμπληρώνουμε τα στοιχεία του μαθητή.

Σημειώνεται η ώρα εκκίνησης (δίνεται εκκίνηση με ψηφιακό ρολόι ([εφαρμογή για ρολόι](#))).

Όταν ο μαθητής φτάσει στο πρώτο σημείο ελέγχου, τρυπάει το κουτάκι με τον αριθμό 1, στο δεύτερο σταθμό το 2 κ.ο.κ, μετά τον τελευταίο σταθμό παραδίδει την κάρτα του στον τερματισμό και σημειώνεται ο χρόνος του. Υπολογίζεται ο τελικός χρόνος.

<https://www.youtube.com/watch?v=OZOI9kKuA4> Orienteering for beginners

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

<https://www.youtube.com/watch?v=BJyMA7pvcMY> μαγικά τετράγωνα

<https://www.youtube.com/watch?v=m60XVsGOchk> The map kartoon

https://www.youtube.com/watch?v=2Qp6tgN9ppM&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1yvxUTXur2OtKf4w2mXIX0sxloY0ptpp4Wk5ozKj bk-GtRitV6oc_s0wg KARTOYN PART 2 PLANNING YOUR ROUTE

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

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

<https://blogs.sch.gr/dimskot/category/orienteering/> Δ.Σ. Σκοτούσσας

Χρήσιμα βίντεο και
συνδέσεις

