

## Tájékozódás - Mátrix

**Készítette:** Klem Zsolt szaktanácsadó, testnevelés szakterület

**Szakterület:** Testnevelés

**Téma:** Tájékozódási futás népszerűsítése

**Célcsoport:** Általános iskola felső tagozata és középiskolások

**Típus:** foglalkozási terv

A Mátrix nem egy szokványos óravázlat, óraterv. A feladat készítője saját ötletét valósította meg.

Célja: A futó állóképesség fejlesztése a tájékozódási futás segítségével. Kis helyen, minimális segédanyaggal történő mozgásos feladat. Helyzetfelismerés, döntéshozás, tájékozódás tornateremben.

A feladat leírása és az értékelés típusai, variációi találhatóak meg az óravázlatban. Olyan gyakorló testnevelő tanároknak készült, akik szeretnék változatosabbá tenni az órájukat, képesek motiválni diákjaikat, felkészíteni őket a változatos feladatmegoldásra.

Felhasználható általános iskola felső tagozatától kezdve középiskola 12. osztályáig.

**Szakmai lektorok:** Farkas Zsuzsanna testnevelés – szakos szaktanácsadó

Farkasné Bocskor Anikó – testnevelés szakos szaktanácsadó

**Készült:** 2022. november

**Utolsó módosítás:** 2023. 11. 07.

**Felhasználási feltételek:** A közzétett anyag a KaPI tulajdona. Tanulás, tanítás céljára szabadon felhasználható, de saját iskolai gyakorlaton kívül csak megfelelő forrásmegjelöléssel használható.

## Tájékozódási futás - Mátrix

Futást (helyváltogatás) tájékozódással összekötő mozgásos tevékenység, egy kijelölt területen, térkép segítségével.

### A feladat célja:

Megismertetni a diákokat a tájékozódási futással, mint spottal. Állóképesség, koncentráció, helyzetfelismerés fejlesztése.

A feladat a tájékozódási futás teremre, kis területre adaptált változata. Ezzel a megoldással egy tanórára bevihető innovatív mozgásos feladatot kapunk.

### A feladat leírása:

A kiválasztott, felbójázott területről készült térkép segítségével a sportoló a térképen meghatározott sorrendben beazonosítja a jelzett bójákat, a bóják alatt(mellett) található jelet rögzíti a térkép mellé kapott jelölő kartonon. Ezt minél rövidebb idő alatt kell megtenni.

### A feladat értékelése:

Az értékelés 2 részből áll.

Első lépésben a kitöltött jelölő karton ellenőrzése történik meg. Ellenőrizendő, hogy a sportoló hány hibával teljesítette a feladatot. Ez számít elsősorban. A hibák számának megfelelően sorolódik hátra a sportoló. Hibátlanok elöl, egy hibával rendelkezők utánuk, és így tovább.

Második lépésben a feladat végrehajtásának időtartama számít. Minél gyorsabban teljesítette a sportoló a pályát, annál előrébb helyezkedik el a sorban, a saját hiba számának megfelelő versenytársak között.

Tehát az nyer, aki a legkevesebb hibával a leggyorsabb idő alatt teljesíti a pályát.

### A feladat végrehajtása:

Egyéni teljesítés:

A négy azonos hosszúságú térkép segítségével egyesével a diákok a pályákat, majd a hibákat figyelembe véve, az elért időeredmény alapján rangsorolom a versenyzőket.

Csoportos teljesítés:

Variációk:

1. A pályákat úgy terveztem, hogy 4 azonos hosszúságú van köztük. (1,2,3,4-es térkép). Négy sportolót egyszerre lehet indítani. A beérkezés sorrendjének rögzítése után, a jelölő kartonokat ellenőrizve lehet a végső sorrendet megkapni. Ezzel a módszerrel az egész osztályt meg lehet versenyeztetni. Miután a maximum négyes csoportok tagjai egymás közt sorrendet alakítottak ki, az azonos helyezettiket új csoportokba rendezve „bajnokságot” rendezhetünk.
2. Tetszés szerinti egyedszámú csoportokat kialakítva, váltórendszerben kell teljesíteni a pályát. Minden tag különböző térképpel megy végig a pályán, egyesével, majd váltja a

társát. Az összidőt mérem, majd a hibák számát figyelembe véve kell rangsorolni a csoportokat.

3. Egy térképpel több tanuló teljesíti a pályát, itt lehetőség van feladatmegosztásra. Pl. egy fut, diktálja a jeleket a helyben maradt társának, majd együtt befutnak a célba.

### **Feladat lebonyolításának menete:**

- Felhelyezem a bójákat.
- A bóják alá (mellé) helyezem a jeleket, tetszőleges oldallal. (Egyik oldalon O-van, a másikon X-van)
- Kitöltöm az ellenőrző sablont. (A felhasználandó térképekről a számozás sorrendjében rögzítem a jeleket.)
- Előkészítem a jelölő kartonokat és a filctollakat.

### **Kellékek:**

- Bóják (Lehetőség szerint lyukas)
- Jelek
- Jelölő karton
- Térképek
- Filctollak
- Stopperóra
- Ellenőrző sablon (a kijelölt pálya alapján kitöltött jelölő karton)

### **Mellékletek:**

- 1.sz. Pálya
- 2.sz. Jelek
- 3.sz. Jelölő karton

### **Egyéb:**

- Alapvetően az általános iskola felső tagozatának és a középiskolás korosztálynak ajánlom.
- Elsősorban a tájékozódási, figyelem összpontosítási, együttműködési képességeket fejleszti.
- Mivel a feladat során többnyire a térképet nézi a tanuló, javasolt a pálya kijelölésénél a terepakadályokat jelölni, elkerülni.
- Személyes tapasztalatom szerint a résztvevők 10% nem élvezi, 60% közben jön rá a lényegére, 30% akiben kialakul a versenyszellem, és javítani szeretné az előző teljesítményét.

**Forrás:** Terem tájékozódási futóversenyen láttam hasonlót, azt dolgoztam át. Nem vettem igénybe semmilyen más forrást.