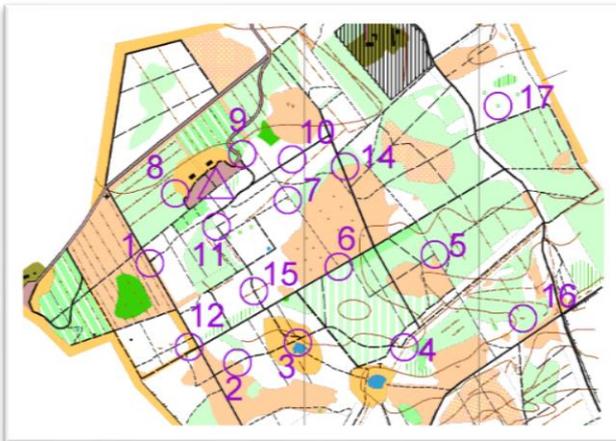


## Orienteering – Το Άθλημα του Προσανατολισμού για παιδιά.

Το orienteering είναι ένα άθλημα προσανατολισμού όπου τα παιδιά προσπαθούν με τη βοήθεια χάρτη να βρουν διάφορα σημεία (γνωστά σαν σημεία ελέγχου) στην ύπαιθρο, συνήθως δημοτικά πάρκα ή σε σχολική μονάδα. Τα σημεία ελέγχου είναι φυσικά χαρακτηριστικά του εδάφους όπως δέντρα, βράχοι, θάμνοι ή ανθρώπινες κατασκευές όπως γωνίες κτιρίων, παγκάκια περιφράξεις, πινακίδες ή άλλα χαρακτηριστικά στοιχεία της περιοχής.

Το orienteering χρησιμοποιεί ειδικά σχεδιασμένους και λεπτομερείς χάρτες στους οποίους τα σημεία ελέγχου είναι σημειωμένα πάνω σαν μωβ κύκλοι.



Στο έδαφος σηματοδοτούνται με τρίπλευρες σημαίες χρώματος πορτοκαλί και άσπρου. Κάθε σημείο ελέγχου έχει έναν κωδικό αριθμό για αναγνώριση και μαζί με την τρίπλευρη σημαία, τοποθετείται ηλεκτρονικός δέκτης με μοναδικό σύστημα σήμανσης.



Στον κάθε παιδί δίνεται ηλεκτρονικό φλασάκι το οποίο περνά στον δέκτη για να αποδείξει ότι έχει επισκεφτεί το σωστό σημείο με τη σωστή σειρά.



Νικητής είναι αυτός ο οποίος ολοκληρώσει τη διαδρομή, δηλαδή να βρει όλα τα σημεία με τη σωστή σειρά, στο συντομότερο δυνατό χρόνο. Αντίθετα με τον κλασικό αθλητισμό, η εκκίνηση δεν δίνεται για όλους τους συμμετέχοντες μαζί, αλλά χωριστά σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Για εκπαιδευτικούς σκοπούς στα πρώτα στάδια τα παιδιά δεν χρειάζονται να τρέξουν, αλλά απλά να περπατήσουν για να βρουν τα σημεία.

Το Orienteering είναι ένα άθλημα με πολλές μαθησιακές εφαρμογές. Πχ. Τα παιδιά να προσπαθήσουν να βρουν τα σημεία με τέτοια σειρά ώστε να σχηματίσουν προτάσεις, ή να βρουν το σημείο που δίνει την απάντηση σε συγκεκριμένη μαθηματική πράξη. Για πολύ μικρά παιδιά το orienteering μπορεί να γίνει σε κλειστή αίθουσα με κώνους, οι οποίοι σε απλό χάρτη αντιπροσωπεύουν γράμματα ή αριθμούς.

Το orienteering έχει χαρακτηριστεί σαν το «Σκεπτόμενο Άθλημα», χαρακτηρισμός που περιγράφει τις δύο όψεις του αθλήματος: σωματική και πνευματική.

1. Είναι εξαιρετική και έντονη αεροβική άσκηση – βελτιώνει τη φυσική κατάσταση.
2. Αποτελεί πηγή ευχαρίστησης η εξερεύνηση, περιπέτεια και η πρόκληση μιας άγνωστης διαδρομής.
3. Βελτιώνει τις διανοητικές ικανότητες και τις επιδεξιότητες λήψης αποφάσεων.
4. Αναπτύσσει α) την **αυτοπεποίθηση** β) την **παρατηρητικότητα** γ) τη **μνήμη** και δ) την **αυτοσυγκέντρωση**.
5. Ενισχύει την γνώση για τη γεωγραφία του τόπου.
6. Καλλιεργεί τη συνεργασία.
7. Βοηθά στην αναγνώριση της σπουδαιότητας του περιβάλλοντος και την ανάγκη προστασίας του.

Για περισσότερες πληροφορίες στο τηλ. 99327764 ή Email: [orientation.cy@gmail.com](mailto:orientation.cy@gmail.com)  
Facebook : **ORIENTACTION Orienteering in Cyprus**