

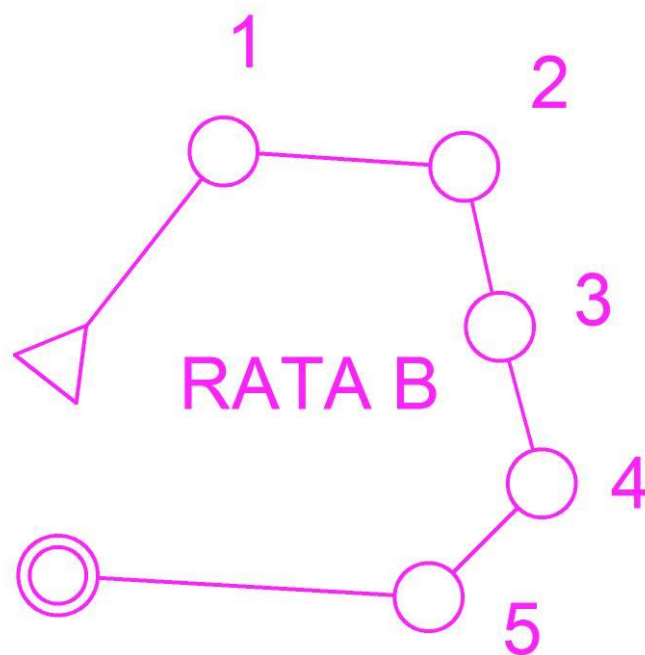
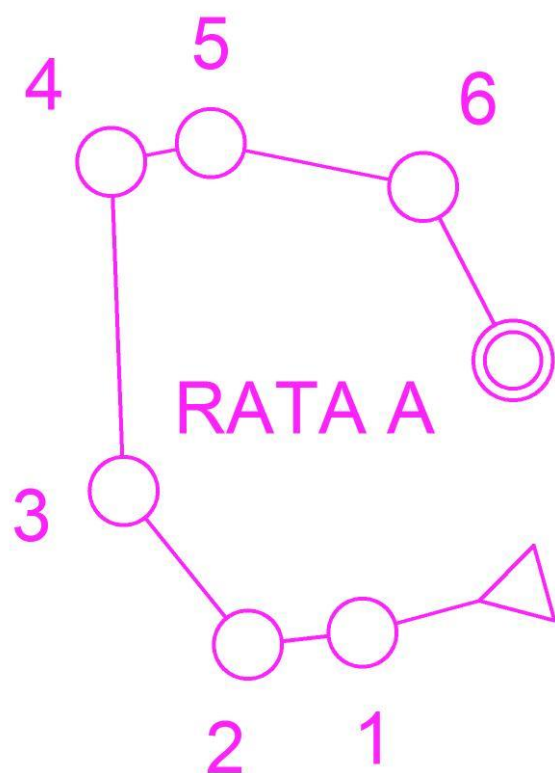
3. toimintarasti: LEIMAUSRATA

Leimausradalla harjoitellaan maastossa liikkumista ja tutustutaan elektroniseen Emit – leimaukseen.

Leimausradan pituus on noin 30 – 60 sek. Lähdöstä aloitetaan, rasteilla leimataan mahdollisimman pikaisesti ja maalissa katsotaan kuinka paljon kului aikaa. Oppilaat innostuvat usein leimausradoilla juoksemaan kovasti ja parantamaan omaa aikaansa, joten se on hyvä kuntoa kohottava harjoite.

Suorittaminen omaan tahtiin

Oppilaat voivat vapaasti käydä leimusradoilla omaan tahtiin. Ratoja on kaksi erilaista ja molempia ratoja pääsee juoksemaan niin monta kertaa kuin ehtii.



Opetustavoite Luonnossa liikkumiseen tottuminen.

Harjoitus suoritetaan yksin omaan tahtiin kahdella eri suorituspaikalla.

Opettaja toimii apuna järjestyksen ylläpidossa ja oppilaiden ohjaamisessa kulkemaan suorituspaikkojen välillä. Oppilaita voi pyrkiä ohjaamaan tasaisesti kummallekin leimausradalle, jotta ruuhkilta välttyttäisiin.