

VILT, VAKKERT OG RÅTT



# O-SKOLE-SEKKEN

6 orienteringsleker

•

8 ulike karttegnpuslespill + 10 like skyvepuslespill

•

Karttegnstafett

•

10 postskjermer



# INNHOOLD:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>6 ORIENTERINGSLEKER</b>                       | <b>3</b>  |
| Mønsteret  | 3         |
| Troll-leken                                      | 4         |
| Bingo-orientering                                | 5         |
| Labyrint-orientering                             | 6         |
| Kjegle-løype                                     | 7         |
| Caps-stafett                                     | 8         |
| <b>PUSLESPILL</b>                                | <b>9</b>  |
| 8 ulike karttegnpuslespill                       | 9         |
| 10 like skyvepuslespill                          | 10        |
| <b>KARTTEGNSTAFETT</b>                           | <b>11</b> |
| <b>FASTE POSTMARKERINGER - tilleggsmateriell</b> | <b>13</b> |
| 20 ulike motiver                                 | 13        |
| Montering  | 14        |
| Aktivitetstips                                   | 15        |
| Skiltoversikt                                    | 18        |
| <b>GRUNNLEGGENDE OM KART OG ORIENTERING</b>      | <b>19</b> |
| <b>NYTTIGE NETTSIDER OG FILMER</b>               | <b>20</b> |

Norges Orienteringsforbund ønsker at alle elever skal få mulighet til å oppleve orienteringsglede gjennom mestring, naturopplevelse og fysisk aktivitet! Denne sekken inneholder materiell som kan brukes:

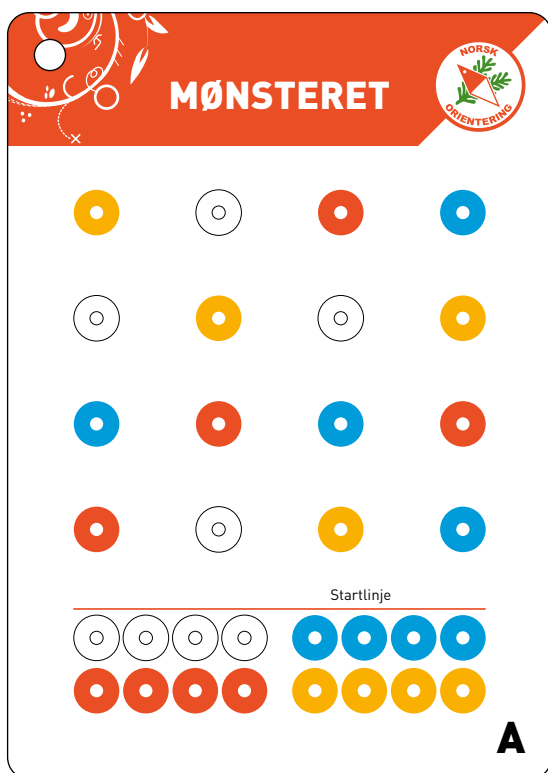
- ▶ I flere fag.
- ▶ Både inne og ute.
- ▶ På alle klassetrinn.
- ▶ Med enkeltelever, i stasjonsundervisning eller i hele klasser.
- ▶ For å nå målene i læreplanen som omhandler forståelse og bruk av kart.
- ▶ For å inspirere lærere og elever til å leke og lære gjennom fysisk aktivitet.

**I dette heftet beskrives bruken av materialet. Du får:**

- ▶ Aktivitetsforslag med tydelige instruksjoner.
- ▶ Råd om variasjon og tilpassing.
- ▶ QR-koder til aktuelle nettsider med bl.a. korte instruksjonsfilmer og tips om hvordan tilrettelegge aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse.

**La hvert trinn beholde sekken i en avgrenset periode, slik at alle skolens elever får glede av innholdet i løpet av et skoleår. En utvalgt lærer bør ha ansvaret for at dette skjer – år etter år!**

# MØNSTERET



## MÅL:

Kunne lese et enkelt kart - Lære å orientere seg i omgivelsene - Samarbeide.

## MATERIELLPAKKE:

4 ulike motiv - 4 av hvert motiv - Totalt 16 kart + Instruksjonskort.

## ANNET NØDVENDIG MATERIELL:

Til én bane trengs 16 kjebler og 16 markører (4 hvite, 4 gule, 4 blå, 4 røde). Sett opp inntil 4 baner.

## MILJØ:

Gymsal, skolegård, barmark, skogsterreng.

## FORBEREDELSE:

Sett opp kjeblene med 2 meters avstand, slik at ytterkanten danner et kvadrat.

## GJENNOMFØRING:

Som stafett - individuelt eller lag.

## TIDSBRUK:

5-10 minutter.

## ORGANISERING:

Ett kart og en bane per deltaker/lag. Deltakeren/førstemann på laget skal plassere ut markørene slik mønsteret på kartet viser. Det er kun lov å ta med seg én markør hver gang og maks én person får oppholde seg på banen av gangen. Deltakerne må løpe tilbake til startstreken for å hente flere markører/veksle med nestemann. La alle deltakere/lag få tid til å plassere ut de 16 markørene. Til sist - la deltakerne ta med kartet bort til markørene for å sjekke at de er riktig plassert.

## VARIASJON:

Sett kjeblene lengre fra hverandre, ytterkanten danner fortsatt et kvadrat. Lag en hinderløype mellom startstreken og der markørene skal plasseres. Varier avstanden mellom startstreken og der markørene skal plasseres. Ta tiden - gi ev. tilleggstid dersom markører plasseres feil.

## TIPS:

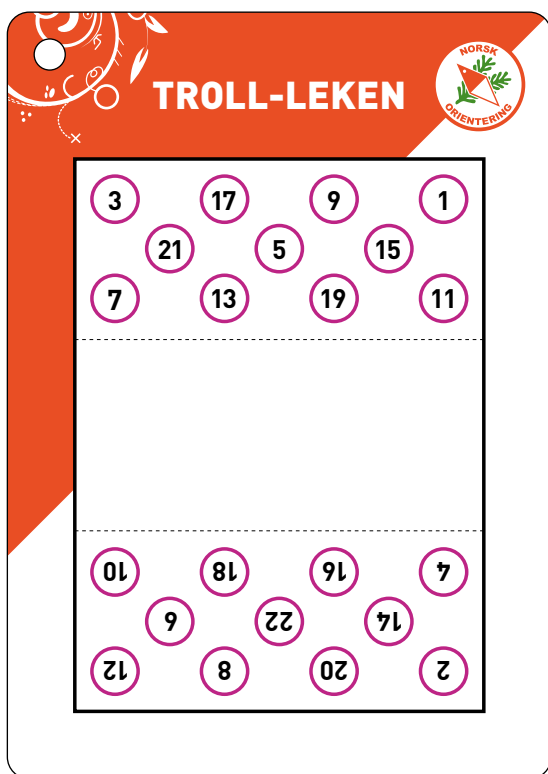
Erstatt kjeblene med laminerte hvite ark eller en nevestor stein. Gjennomfør leken med et lite, definert byggeområde uten kjebler. Erstatt markørene med klesklyper, duploklosser eller andre egnede gjenstander.



## MØNSTERET:

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/monsteret/>

# TROLL-LEKEN



## MÅL:

Kunne lese et enkelt kart - Orienterer kartet.

## MATERIELLPÅKKE:

Ett motiv - Totalt 30 kart + Instruksjonskort.

## ANNET NØDVENDIG MATERIELL:

22 markører, nummerlapper 1-22.

## MILJØ:

Gymsal, skolegård, barmark.

## FORBEREDELSE:

Sett opp markørene med 1-2 meters avstand, partall på den ene siden, oddetall på den andre siden. Plasser og nummerer markørene slik kartet viser. Tallet synes ved å se igjennom hullet i markøren. Definer midtfeltet/fangesonen. Banen er ca. 10x15 meter.

## GJENNOMFØRING:

Individuelt.

## TIDSBRUK:

5-10 minutter.

## ORGANISERING:

Instruktøren forklarer at opp på kartet alltid skal peke i en og samme retning, slik at kartet er orientert med terrenget. Deltagerne starter ved hver sin markør og skal løpe til neste tall. Er man på 22, skal man løpe til nummer 1. Instruktøren eller en deltaker er trollet, som kun får bevege seg rundt i fangesonen. Trollet skal prøve å ta deltagerne når de løper igjennom fangesonen. Blir man tatt av trollet eller løper utenfor fangesonens to ytterkanter må man tilbake til tallet man kom fra. Deltagerne skal prøve å finne ut hvor neste tall er før de forlater tallet de står ved. Det er «fritt» når man er i sonene med tallene. Når den første deltakeren kommer tilbake til det tallet han/hun startet ved, velges et nytt troll og leken starter på nytt.

## VARIASJON:

Lag bredere bane, da blir det vanskeligere for trollet. Lag lengre bane. Sett deltakerne sammen i par. Ha to troll.

## TIPS:

La trollet ha på en markeringsvest. Erstatt markørene med rokkeringer eller kjepler. Laminer nummerlappene slik at de er bredere enn markøren, da ligger de i ro. Mal tallene på steiner så ikke vinden flytter på materialet.



## TROLL-LEKEN:

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynner-troll-leken/>

# BINGO-ORIENTERING



## MÅL:

Kunne lese og forstå et orienteringskart - Orienter kartet.

## MATERIELLPÅKKE:

6 ulike motiv, 5 av hvert motiv - Totalt 30 bingokort + Instruksjonskort.

## ANNET NØDVENDIG MATERIELL:

Materiellet «Faste postmarkeringer», kart med inntegnede poster, whiteboardtusjer.

## MILJØ:

Skolegård.

## FORBEREDELSE:

De 20 skiltene i materiellet «Faste postmarkeringer» er montert opp i skolegården og tegnet inn på skolegårdskartet ved hjelp av [www.skoleorientering.no](http://www.skoleorientering.no).

## GJENNOMFØRING:

Individuelt eller i par.

## TIDSBRUK:

ca. 15 minutter.

## ORGANISERING:

Deltakerne får utlevert kart, bingolapp og tusj. Nå gjelder det å orientere seg fram til postene og finne de 9 dyremotivene som er på bingokortet. Postene besøkes i valgfri rekkefølge. Dersom dyret på posten også er på bingokortet – kryss av med tusjen. Her gjelder det å huske hvilken poster man har oppsøkt underveis, det kan være lurt å planlegge en «rute». Når man har fått tre på rad og senere fullt kort rapporteres det til instruktøren.

## VARIASJON:

Sett deltakerne sammen i par som deler på ett bingokort. La deltakerne rapportere på flere deloppgaver underveis - en rad vannrett, loddrett eller på skrå /4 hjørner/ krysset som dannes av den midterste loddrette og den midterste vannrette raden.

## TIPS:

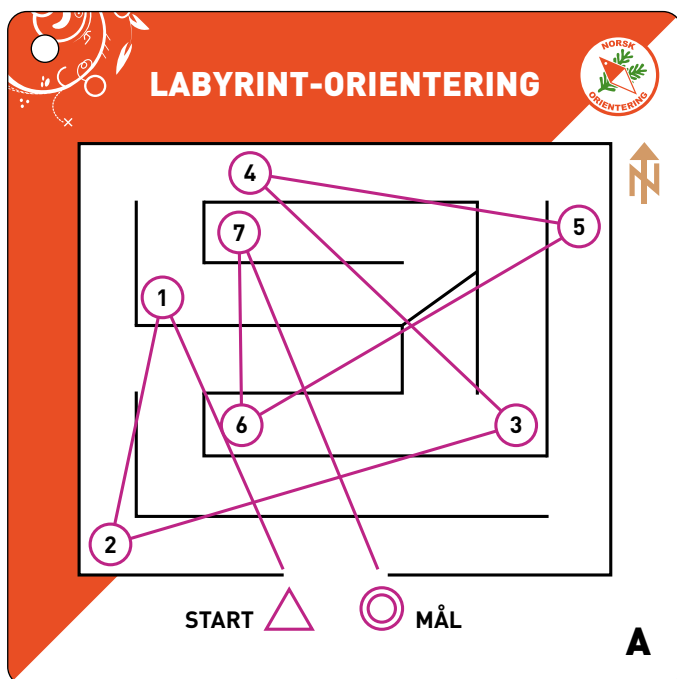
Instruktøren plasserer seg et sentralt sted i skolegården med god oversikt. Bruk antibac og papir for å fjerne kryssene fra bingokortene etter bruk. Tusjene fungerer best når bingokortene er tørre.



## BINGO-ORIENTERING:

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/bingo-o/>

# LABYRINT-ORIENTERING



## MÅL:

Orienter kartet - Gjøre veivalg.

## MATERIELLPAKKE:

4 ulike motiv, 8 av hvert motiv - Totalt 32 kart + Instruksjonskort.

## ANNET NØDVENDIG MATERIELL:

Materiell til oppmerking av labyrinten, 7 postmarkeringer.

## MILJØ:

Skolegård, barmark.

## FORBEREDELSE:

Merk opp labyrinten med merkebånd og teltpinner/pinner på en gressplen, ev. bruk kritt på en flat, asfaltert plass. Labyrinten bør være ca. 10x10 meter. Plasser postmarkeringene slik kartet viser.

## GJENNOMFØRING:

Individuelt.

## TIDSBRUK:

ca. 5 minutter.

## ORGANISERING:

Deltakeren begynner på start. Sørg for at kartet holdes riktig vei, slik at det alltid er orientert i forhold til labyrinten. Besøk postene i rekkefølge fra nr. 1 til nr. 7 og løp så til mål. Det er god plass i labyrinten, slik at flere deltakere kan være i aktivitet samtidig.

## VARIASJON:

Stafett: Hvert lag har 4 deltakere som får utdelt ulike løyper.

## TIPS:

Om vinteren: Tråkk opp veiene i labyrinten i snøen.

Mal opp labyrinten på en asfaltert plass.

Ta tiden ved hjelp av egnet tidtakerutstyr eller med stoppeklokke.

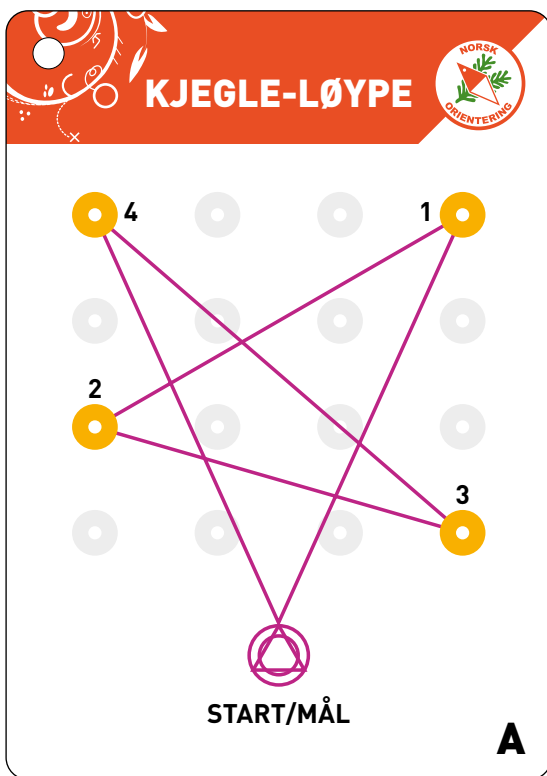
Løp flere runder - prøv å slå din beste tid!



## LABYRINT-ORIENTERING:

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/labyrint-orientering/>

# KJEGLE-LØYPE



## MÅL:

Kunne lese et enkelt kart - Lære å orientere seg i omgivelsene - Samarbeide.

## MATERIELLPAKKE:

4 ulike motiv, 5 av hvert motiv - Totalt 20 kart + Instruksjonskort og fasit.

## ANNET NØDVENDIG MATERIELL:

Til én bane trengs 16 kjegler og 16 markører (4 hvite, 4 gule, 4 blå, 4 røde). Sett opp inntil 5 baner.

## MILJØ:

Gymsal, skolegård, barmark, skogsterreng.

## FORBEREDELSE:

Sett opp kjeplene med 3 meters avstand, slik at ytterkanten danner et kvadrat.

## GJENNOMFØRING:

Som stafett - individuelt eller lag.

## TIDSBRUK:

ca. 5 minutter.

## ORGANISERING:

På startstrekken får hver deltaker ett kart og 4 markører med farge tilsvarende kartet. Markørene plasseres oppå kjeplene i rekkefølge 1-4, slik løypa på kartet viser. Fortsett på samme måte med de 3 neste etappene. La alle deltakere/lag få tid til å plassere ut de 16 markørene. Til sist – bruk fasiten til å sjekke om markørene er riktig plassert.

## VARIASJON:

Sett kjeplene mer enn 3 meter fra hverandre, ytterkanten danner fortsatt et kvadrat. Lag en hinderløype mellom startstrekken og der markørene skal plasseres. Varier avstanden mellom startstrekken og der markørene skal plasseres.

## TIPS:

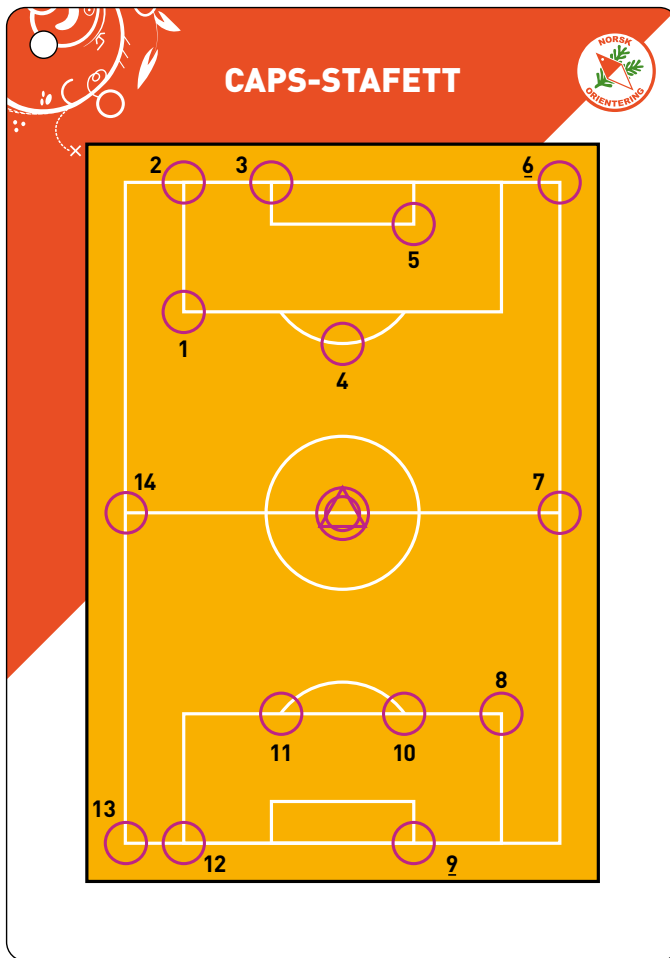
Erstatt kjeplene med laminerte hvite ark eller en nevestor stein. Erstatt markørene med klesklyper, duploklosser eller andre egnede gjenstander.



## KJEGLE-LØYPE:

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/kjegleloype/>

# CAPS-STAFETT



## MÅL:

Kunne lese et enkelt kart – Orienterer kartet - Samarbeide.

## MATERIELLPAKKE:

Ett motiv - Totalt 15 kart + Instruksjonskort.

## ANNET NØDVENDIG MATERIELL:

En postmarkering til hvert par, f.eks. en markør/klype/caps.

## MILJØ:

Fotballbane.

## FORBEREDELSE:

Ingen.

## GJENNOMFØRING:

Stafett i par.

## TIDSBRUK:

ca. 15 minutter.

## ORGANISERING:

Start og mål er i midtsirkelen. Hvert par får ett kart, en postmarkering og får oppgitt hvilket postnummer de starter med. Leken settes i gang med fellesstart hvor førstemann i paret løper til sin første post, legger fra seg postmarkeringen, løper tilbake og avleverer kartet til sin makker. Makkeren løper ut til samme post, flytter lagets postmarkering til neste post og returnerer til vekslingsfeltet. Slik fortsetter det hele løypa gjennom. Postene besøkes i nummerrekkefølge. Etter post 14 kommer post 1. Det paret som først har vært igjennom alle 14 postene vinner runden. La alle parene fullføre hele runden.

## VARIASJON:

Sett ut kjegler som markerer de 14 postene - det gjør aktiviteten noe enklere.

## TIPS:

Presenter aktiviteten som en morsom form for intervalltrening. Marker banen på en grusplass eller tegn den opp med kritt på asfalt, dersom dere ikke har en fotballbane tilgjengelig.



## CAPS-STAFETT:

<http://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/>



# 8 ULIKE KARTTEGNPUSLESPILL

## NYTTIGE TIPS:

- Merk brett og biter med farger/tegn slik at de ikke blir blandet.
- La puslespillene ligge i posen når de ikke er i bruk.
- La fasiten/bildene være tilgjengelig for deltakerne.
- Oppgavene under gir forslag til aktiviteter. Instruktør og deltaker oppfordres til å bruke fantasien og lage flere oppgaver med samme tema - eller helt nye typer oppgaver!



## AKTIVITETSFORSLAG:

### PUSLE

La deltakerne pusle på vanlig måte.

### STASJONSUNDERVISNING

Bruk puslespillene i stasjonsundervisning. Dette er en selvgående aktivitet og deltakerne kan rekke å legge flere puslespill. Er det inntil 7 deltakere på gruppa vil det alltid være et ledig puslespill.

### STAFETT

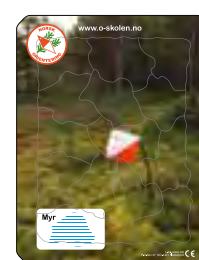
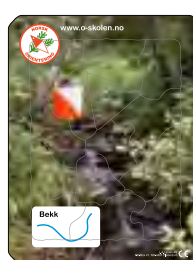
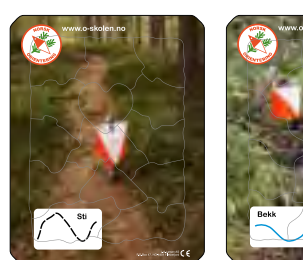
Del gruppa i inntil 8 lag. Legg bitene samlet et stykke fra brettet. Deltakerne står ved brettet. En og en løper og henter en brikke om gangen. Det laget som først har puslet ferdig sitt motiv vinner. Gjenta stafetten – la lagene få et nytt motiv. Bruk gjerne terrenget for å lage noen hinder underveis.

### JAKT PÅ BRIKKENE

La deltakerne tegne kart over rommet de er i, for eksempel en idrettshall, gymsal eller klasserom. Del inn i grupper, 3-4 på hver. Gi hver gruppe ett puslespill. Hver enkelt deltaker gjemmer noen brikker og markerer så på eget kart hvor brikkene er gjemt. Bytt kart innad i gruppa, finn brikkene og pusle dem på plass.

### MED KART

Tegn inn 14 poster på et kart. Plasser en brikke fra hvert puslespill på hver post. La deltakerne få hvert sitt kart. Del inn i opptil 8 lag. Gi deltakerne i oppgave å finne lagets brikker og pusle dem på plass i ramma som ligger på startstedet. Kan f.eks. organiseres som stjerneorientering eller stafett. Bruk fantasien, tilpass vanskelighetsgrad og gjennomføringsform til deltakergruppa og terrenget.



# 10 LIKE SKYVEPUSLESPILL

## NYTTIGE TIPS:

- Legg merke til den røde ramma, den hjelper deltakerne til å plassere brikkene i riktig område på brettet.
- Noen deltakere løser det enkelt etter litt trening. La dem pusle på plass slik at alt er klart til neste gang de skal brukes.
- Oppgavene under gir forslag til aktiviteter. Instruktør og deltaker oppfordres til å bruke fantasien og lage flere oppgaver med samme tema - eller helt nye typer oppgaver!



## AKTIVITETSFORSLAG:

### PUSLE

- La deltakerne pusle på vanlig måte.
- Bland først noen få biter og prøv å løse puslespillet.
- Bland flere/alle bitene og prøv å løse.

Finner du «systemer» som er lure å bruke?

### STASJONSUNDERVISNING

Bruk skyvepuslespillene i stasjonsundervisning. Dette er en selvgående aktivitet der deltakerne kan oppfordres til å samarbeide.

### QUIZ

Etter å ha jobbet med hva karttegnene betyr kan man ha ulike former for quiz.

Still spørsmål som:

- Hvor mange brikker inneholder karttegnet for stein/spesiell detalj/bekk...?
- Hvor mange brikker har noe gult/grønt... på seg?
- Har noen av brikkene karttegnet bygning/stup... på seg?

### RUTENETT/KOORDINATSYSTEM

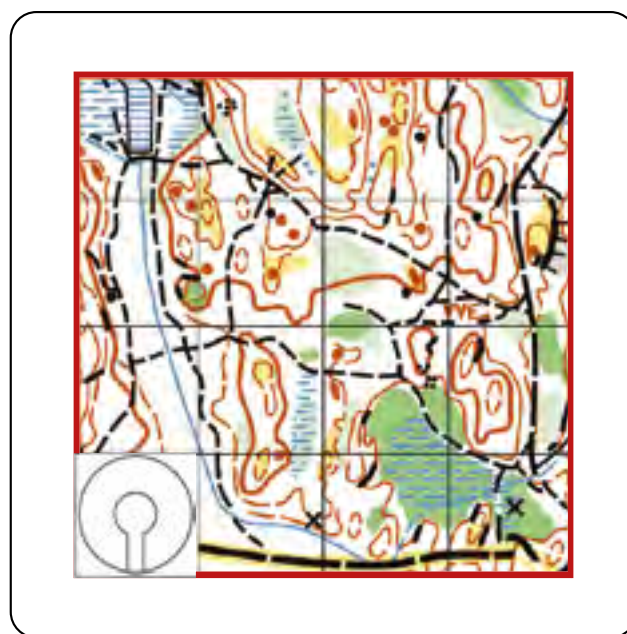
Bruk skyvepuslespill som er ferdig løst. Sett fra nedre venstre rute er A, B, C, D vannrett og 1, 2, 3, 4 loddrett.

Still spørsmål som:

- I hvilken rute er det et stup?
- I hvilke ruter finner du karttegnet for stein?
- Hvilken rute inneholder både karttegnene for sti, bekk og stein?

La elevene få lov til å flytte på bitene for å løse disse oppgavene:

- Plasser brikkene med spesiell detalj på feltene A1 og B2!
- La rute C3 være tom!



### MÅLESTOKK

Bruk skyvepuslespill som er ferdig løst. Still spørsmål som:

- La oss anta at målestokken er 1: 5 000 (1 cm tilsvarer 50 meter i virkeligheten). Hvor lang er da bekken som renner ut av myra og ned til lysløypa i virkeligheten?
- La oss anta at målestokken er 1: 2 000. Hvor langt er det i luftlinje mellom de to spesielle detaljene?
- Hva er målestokken hvis den store stien i rute B1+C1 er 30 meter i virkeligheten?

### LØS DELER AV SKYVEPUSLESPILLET - KONKURRANSE

Konkurrer om hvem som raskest klarer å plassere et bestemt antall brikker riktig.

- Alle på den øverste raden.
- Hele ramma.
- Hele skyvepuslespillet.



# KARTTEGNSTAFETT

Målet med aktiviteten er å lære de viktigste karttegnene som finnes på et orienteringskart. Gjennomfør leken utendørs så deltakerne samtidig kan få trent grunnleggende motoriske ferdigheter.

Kortene har karttegn på den ene siden og tekst på den andre siden. Esken inneholder tre like sett, 18 kort i hvert sett. Kortene er laget av stiv kartong, er plastbelagte og tåler i noen grad vann. Hold settene adskilt ved å ta vare på strikkene. Det anbefales å kopiere og laminere side 12 i dette heftet slik at oversikten kan brukes som "fasit".

Inntil tre lag med 3-5 deltakere konkurrerer mot hverandre i både kunnskap om karttegn og i å ta seg fort frem. Lagene står etter hverandre i hver sin rekke i den ene enden av gymsalen/skolegården/skogsområdet etc. I den andre enden av området ligger karttegnkortene med selve karttegn-siden opp. La gjerne terrenget danne hindre underveis.

Stafetten starter med at førstemann på hvert lag får beskjed om å løpe frem til sin bunke med kort og finne enten et vilkårlig kort eller et bestemt kort etter beskjed fra instruktøren. Førstemann finner kortet og løper tilbake til laget sitt. Nestemann snur kortet, leser med ord hvilket karttegn han/hun skal finne, lar det «brukte» kortet ligge ved laget, løper bort til bunken sin og finner det riktige kortet. Dersom deltakerne er usikre kan instruktøren stå et lite stykke unna med fasiten, slik at de som ønsker kan løpe en kort «strafferunde» og forsikre seg om at riktig kort er valgt. Når alle kortene har «byttet bunke», er loopen fullført. Dersom en deltaker tar med galt kort vil loopen stoppe opp underveis.

En runde bør ta 5-10 minutter å gjennomføre. Tilpass avstander og bruk av terrenget til deltakerne.

Gjennomfør leken flere ganger slik at hver enkelt deltaker får sjansen til å øve på alle karttegnene.

Trenger dere flere sett med karttegnstafett eller annet aktivitetsmaterieell?

Se: [www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet](http://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet)

Det finnes flere leker i [www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/](http://www.aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/) der man på morsomme og fartsfylte måter kan øve på karttegnene, for eksempel:

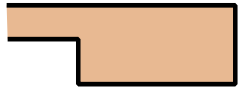
- Karttegnlek 1, 2 og 3
- Karttegn-Bingo
- Karttegnstafett



VILT  
VAKKERT  
OG RÅTT



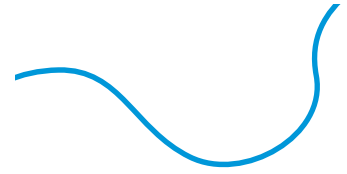
Foto: Ulf Palm



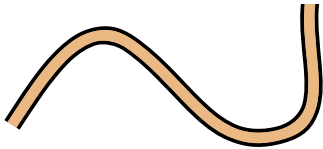
**PARKERINGSPLASS**



**GJERDE**



**BEKK**



**STOR VEI**



**BYGNING**



**KOLLE**



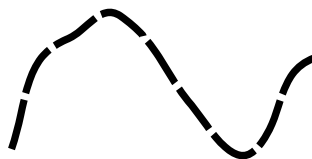
**LITEN VEI**



**STEIN**



**HØYDEKURVER**



**STOR STI**



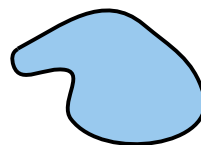
**STUP**



**LITEN KOLLE**



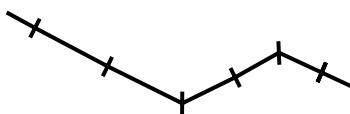
**VANNFYLT GROP**



**VANN**



**ÅPENT OMRÅDE**



**KRAFTLINJE**



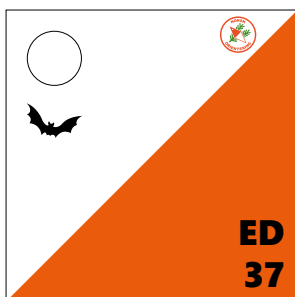
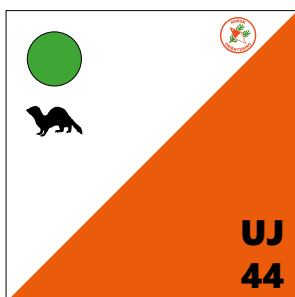
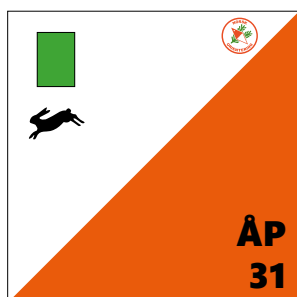
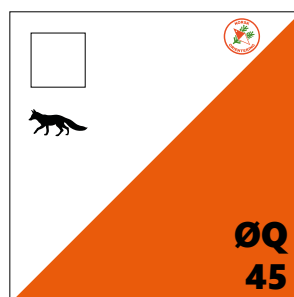
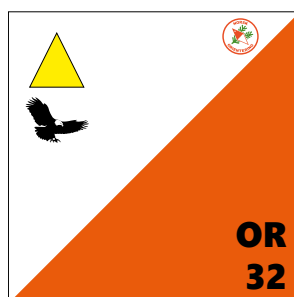
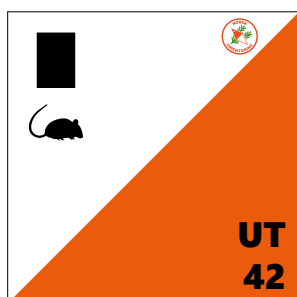
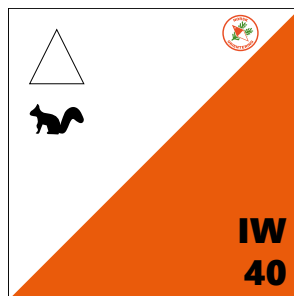
**MYR**



**SKOG,  
NEDSATT  
LØPBARHET**



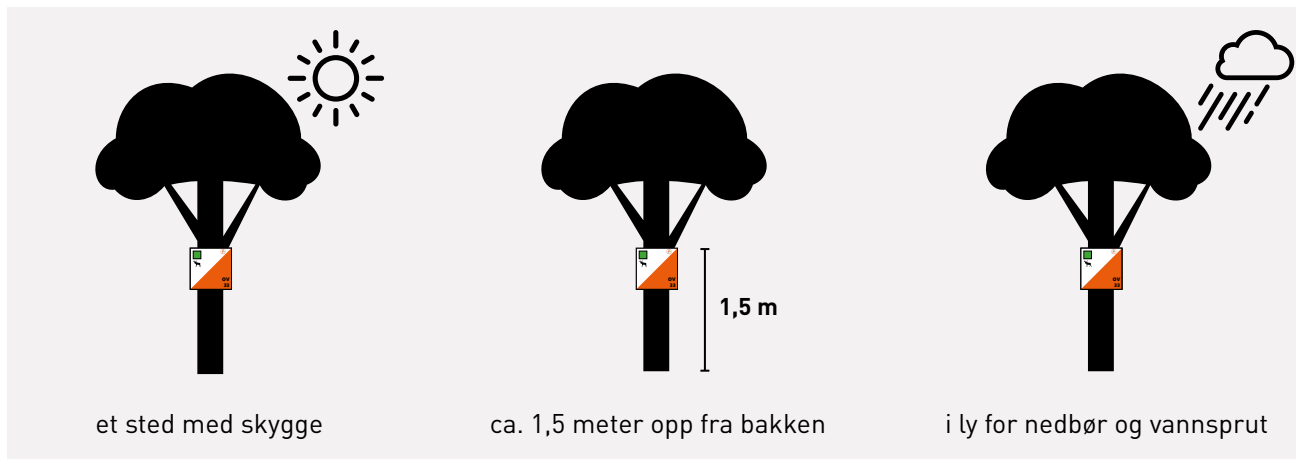
# 20 ULIKE MOTIVER



# MONTERING

## PLASSERING OG HOLDBARHET

Skiltene har en holdbarhetsgaranti på minst to år. De vil vare lenger dersom de monteres:



Få tillatelse fra skolen/grunneier før skiltene festes opp. Påse at montering ikke er til hinder for underlagets egentlige funksjon. Plasser skiltene lett synlig. Pass på at oransjefargen ikke går i ett med bakgrunnen. Plasser skiltene slik at barn, personer i rullestol og svaksynte enkelt kommer seg helt frem.

### STRIPS

Bruk solide strips, to til hvert skilt. Det finnes strips av ulike lengder og bredder. De kan også skjøtes sammen om det trengs lengre strips.

Hullene i skiltene er  
11 mm lange og 5,5 mm brede.

Fest stripsen gjennom skiltet og rundt en/et:  
**gjerdestolpe - tre - lekeapparat  
rekkverk - lysmast - nedløpsrør**

### SKRUER

Bruk skruer egnet for utendørs  
montering.

Hullene i skiltene er  
11 mm lange og 5,5 mm brede.

Skrue fast i et solid underlag:  
**vegg - lyktestolpe - mur**

Monteringsmateriell medfølger ikke.

## VIKTIG INFORMASJON TIL DEG SOM FESTER OPP SKILTENE:

Fest opp skiltene, tegn inn skiltplasseringene på det aktuelle kartet på [www.skoleorientering.no](http://www.skoleorientering.no) og nummerer fra 1-20 etter skiltoversikten på side 18. NB: Lagre som en offentlig løype med navnet «faste postmarkeringer», så skiltplasseringene blir tilgjengelige for alle.



# AKTIVITETSTIPS

## SKOLEORIENTERING.NO:

Gå inn på [www.skoleorientering.no](http://www.skoleorientering.no). Velg det aktuelle kartet, klikk på «Lag løype», deretter «Ferdige løyper» og velg løypa «faste postmarkeringer». Tilpass ved hjelp av tegneverktøyet og lag egne opplegg/løyper basert på tipsene og aktivitetene på de neste sidene.

Til enkelte aktiviteter er det best å tegne kun en løype med en del poster – se eksempelet på neste side.

Andre ganger er det lurt å tegne flere løyper med bare 1 eller 2 poster – se eksempler under «stjerne-orientering».



Eksempel på løype «faste postmarkeringer». 20 poster markert og nummerert i samsvar med skiltoversikten på side 18.

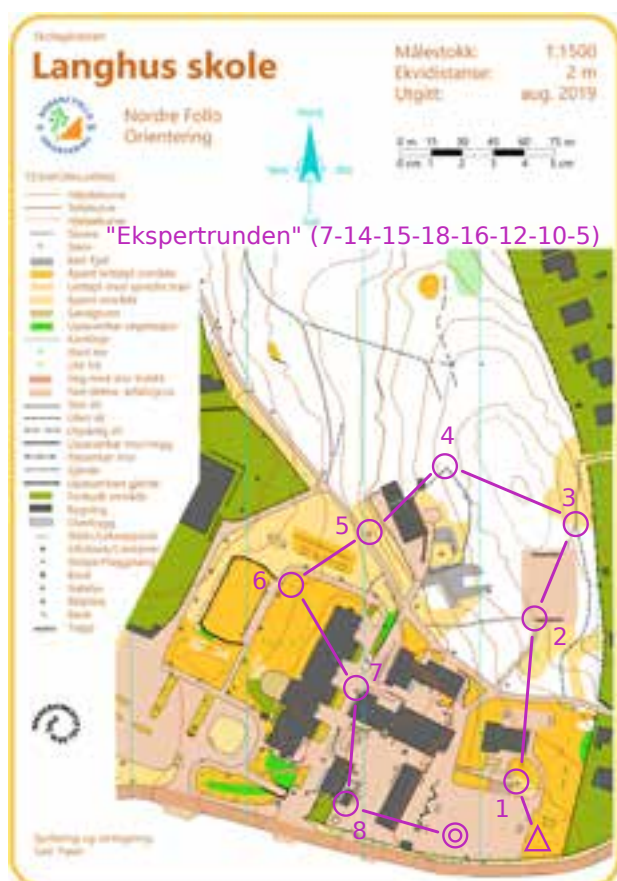
## TILPASS TIL SKOLENS LÆREPLANER:

Bruk alle eller bare et utvalg av skiltene til opplegg i f.eks. språkfag, matematikk, naturfag eller kroppsøving. De ulike motivene gir mange tilpasningsmuligheter:

- Samle bokstaver og lag ord.
- Bruk tallene til å finne svar på regneoppgaver.
- Bruk fargede geometriske figurer i matematikk- eller språkfag.
- Samle dyr og lag historier muntlig/skriftlig, eller lær fakta om dyrene.
- Heng oppgaveark på postene tilpasset aktuelle tema – natursti.
- Lag en løype mellom postene med enkelt mål om å være i fysisk aktivitet.

Varier hvordan elevene skal «bevise» at de har vært på postene, f.eks. ved å notere ned forhåndsbestemte deler av motivene i et enkelt skjema, regne underveis, memorere eller ta med en gjenstand som er plassert ved posten.

Gi løypen du lager et navn og sett tallene du bruker fra «faste postmarkeringer» i parentes. Bruk skiltoversikten på side 18 som kontroll for riktige svar. Her er et eksempel på en løype med 8 utvalgte poster - som kan brukes i flere fag:



### MATEMATIKK:

**Alternativ 1:** Bruk siste siffer i det tosifrede tallet på postene. Legg sammen sifrene. Hva blir summen? Svar: 35

**Alternativ 2:** Se på de geometriske figurene på postene. Legg sammen antall rette vinkler. Hvor mange rette vinkler er det til sammen? Svar: 12

### NORSK:

Bruk konsonanten du finner på hver post til å skrive ned verb som har denne som første bokstav. Svar kan være:  
**Ro, Jage, Høre, Drikke, Gå, Miste, Nikke, Ta.**

### NATURFAG:

**Alternativ 1:** Hvor mange av dyrene kan fly? Svar: 2

**Alternativ 2:** Hvor mange av dyrene er rovdyr? Svar: 5

For de yngste elevene kan nummeret ved postringen erstattes med et av motivene fra posten, slik at eleven får umiddelbar bekreftelse på at han/hun er på riktig post. F.eks: Bytt ut 1-tallet med teksten «ØRN», 2-tallet med «RØYSKATT» osv.



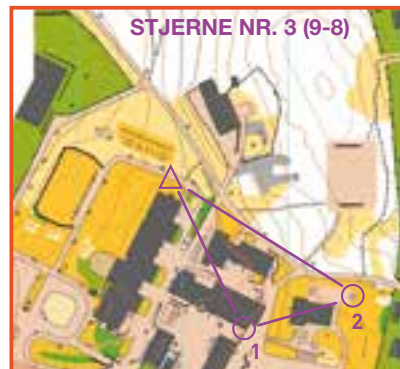
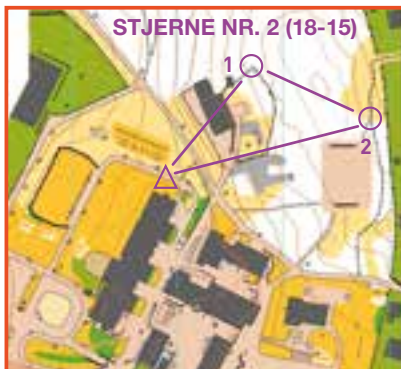
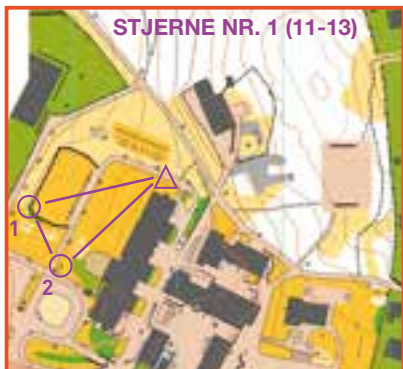


## AKTIVITETSBANKEN.NO:

En nyttig nettressurs med mer enn 70 ulike orienteringsaktiviteter. Følgende øvelser er enkle å gjennomføre dersom man vil bruke alle eller bare et utvalg av skiltene.



### > STJERNE-ORIENTERING



### > CAPS-STAFETT



### > LINJE-ORIENTERING



### > KORTSTOKK-0



### > REVEJAKTEN



### > BINGO-ORIENTERING



### > DEN USYNLIGE POSTEN

---

## O-SKOLEN.NO:

På [www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no) finnes god informasjon, flere tips og aktivitetsforslag, instruksjonsfilmer, beskrivelser og kopieroriginaler.

# SKILTOVERSIKT

Denne oversikten kan med fordel kopieres, lamineres og tas med ut. Læreren kan da lettvis sjekke at elevene har vært på riktige poster.

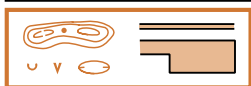
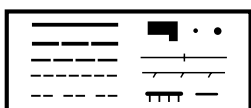
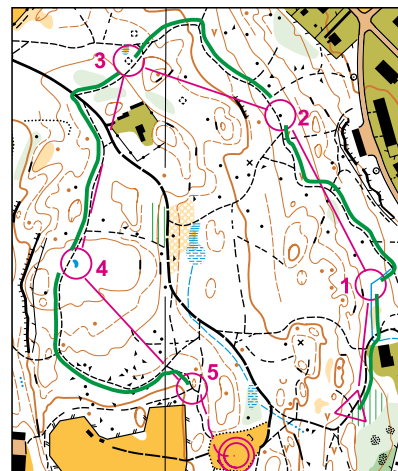
| SKILT | BOKSTAVER<br>(vokal+konsnant) | TALL | DYR - MOTIV   | FARGE - FORM  |
|-------|-------------------------------|------|---|---|
| 1     | AZ                            | 41   | pinnsvin      | blått rektangel    |
| 2     | EX                            | 34   | rådyr         | gul sirkel         |
| 3     | IW                            | 40   | ekorn         | hvit trekant       |
| 4     | OV                            | 33   | elg           | grønt kvadrat      |
| 5     | UT                            | 42   | mus           | svart rektangel    |
| 6     | YS                            | 46   | bever         | blå sirkel         |
| 7     | OR                            | 32   | ørn          | gul trekant       |
| 8     | ØQ                            | 45   | rev         | hvitt kvadrat    |
| 9     | ÅP                            | 31   | hare        | grønt rektangel  |
| 10    | AN                            | 48   | bjørn       | svart sirkel     |
| 11    | EL                            | 39   | hoggorm     | blå trekant      |
| 12    | IM                            | 47   | gaupe       | gult kvadrat     |
| 13    | OK                            | 36   | grevling    | hvitt rektangel  |
| 14    | UJ                            | 44   | røyskatt    | grønn sirkel     |
| 15    | ØH                            | 50   | ulv         | svart trekant    |
| 16    | ÅG                            | 35   | hjort       | blått kvadrat    |
| 17    | AF                            | 49   | tiur        | gult rektangel   |
| 18    | ED                            | 37   | flaggermus  | hvit sirkel      |
| 19    | IC                            | 43   | rein        | grønn trekant    |
| 20    | ÆB                            | 38   | rotte       | svart kvadrat    |



# GRUNNLEGGENDE OM KART OG ORIENTERING

Flere studier fremhever fordelene ved å være fysisk aktive og delta i lekbetont undervisning utendørs. Elevene viser høyere læringsutbytte, fysisk aktivitet blir en naturlig del av skolehverdagen og det sosiale miljøet i elevgruppa styrkes.

Å kunne bruke kart er en livreddende ferdighet. Kan du orientere deg i skog, til fjells og i bynære områder innehar du grunnleggende kartkompetanse. Det er både nyttig og morsomt.



## FARGENE PÅ KARTET

**Svart:** "Svart er hardt!" Veier, stier, hus og annet mennesker har laget, men også steiner, skrenter og stup.

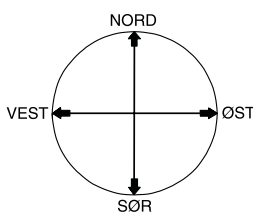
**Brunt:** Høydekurver som viser hvordan landskapet er formet; åser, koller, groper mm. Skolegårder, parkeringsplasser og hovedveier er også brune.

**Blått:** "Blått er vått!" Vann, bekker, myrer og vannfylte groper.

**Gult:** "Gult er kult!" Jorder og åpne- og halvåpne områder. Jo gulere, jo mer åpent. På dyrket mark er det i tillegg sorte prikker.

**Grønt:** "Grønt er ikke skjønt!" Skog med nedsatt løpbarhet. Jo grønnere, jo tettere er skogen. Olivengrønt er forbudt område, kan f.eks. være en privat hage.

**Hvitt:** Vanlig skog som det er lett å komme seg frem i.



## HOLD KARTET ORIENTERT

Hold kartet slik at kart og terreng stemmer overens. Ha nord på kartet mot nord, den retningen som den røde delen av kompassnåla peker mot. Har du ikke kompass – hold kartet slik at det stemmer med retningen på ledelinjer du er ved, for eksempel en sti, vei, husvegg, bekk eller jordekant.

## HOLDEPUNKT

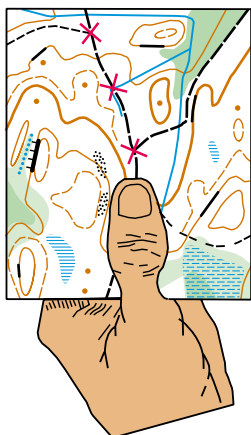
Det er et sted på kartet der du er sikker på hvor du er – et stikryss, grøftemøte, jordehjørne mm.

## TOMMELGREPET

Hold den ene tommelen på kartet der du er og flytt den på kartet etter hvert som du beveger deg fra holdepunkt til holdepunkt.

## VEIVALG

Når du skal bevege deg fra et sted til et annet er det ofte lurt å følge sammenhengende ledelinjer som veier, stier, grøfter, jordekanter og vannkanter. De er lette å se både på kartet og i terrenget.



## NYTTIGE NETTSIDER:



[www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no)

Norges Orienteringsforbund sin nettside for orientering i skolen.



[www.skoleorientering.no](http://www.skoleorientering.no)

Denne kartbasen utvides stadig med skolegårdskart og sprint-/nærkart som er egnet for bruk i skolen. Her finnes et flott tegneverktøy som gjør det enkelt å tegne løyper, lagre og skrive ut.



[www.aktivetsbanken.no/orientering](http://www.aktivetsbanken.no/orientering)

I aktivetsbanken finnes det et mangfold av gode og morsomme øvelser som kan være med på å skape inspirasjon og sikre kvaliteten på undervisningen. Øvelsene har tydelige beskrivelser, vedlegg som kan skrives ut og instruksjonsfilmer.



[www.orientering.no](http://www.orientering.no)

Hjemmesiden til Norges Orienteringsforbund.



[www.worldorienteeringday.com](http://www.worldorienteeringday.com)

Verdens Orienteringsdag er et årlig arrangement. Målet er å gi flest mulig barn og unge i hele verden spennende og inspirerende orienteringsopplevelser og å gjøre idretten kjent for alle.



[www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet](http://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet)

Her tilbys ulikt aktivitetsmateriell som egner seg for bruk i skolen.

## FILMER FRA YOUTUBEKANALEN TIL NORGES ORIENTERINGSFORBUND:



Skoleorientering.no



Bruk av kompass



3 animasjonsfilmer  
- trailer



Orientering for alle



Orientering 101 #2  
- Kartet



O-skole-sekken



Faste post-  
markeringer

Materiellet i «o-skole-sekken» er laget med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB og er en del av prosjektet «Orientering - kart i skole og fritid».



**Norges Orienteringsforbund**

Postboks 5000, 0840 OSLO / Besøksadresse: Sognsveien 73 (Ullevål stadion), 0854 Oslo  
E-post: [nof@orientering.no](mailto:nof@orientering.no) / [orientering.no](http://orientering.no)