

Nettressurs – www.o-skolen.no

O-skolen

Ikke sikker | www.o-skolen.no

SKOLEN
Orientering i skolen

VILT, VAKKERT OG RÅTT

NORSK ORIENTERING

Velkommen til O-skolen

Dette er Norsk Orienterings nettside for orientering i skolen. Vi ønsker at alle elever skal få mulighet til å oppleve orienteringsglede gjennom mestring, naturopplevelse og fysisk aktivitet!

På sidene vil du finne nyttig informasjon og ideer om kart, aktiviteter, maler til undervisningsopplegg og aktuelt materiell.

Siden er fortsatt under utarbeiding. Mer innhold kommer fortløpende våren 2019.

Filmer fra aktivitetsbanken

Bruk av kompass

Presentasjonsfilm – aktiviteter og leker

Orientering - aktivite...



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Nettressurs - www.aktivitetsbanken.no

The screenshot shows the homepage of Aktivitetsbanken. At the top, there is a navigation bar with four tabs: "Ski" (blue), "Orientering" (red), "Golf" (yellow), and "Basisøvelser" (grey). The main heading is "Aktivitetsbanken" with the subtitle "Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf". Below this, a large white box contains the text "Velkommen til Aktivitetsbanken!" followed by a paragraph explaining the site's purpose and a link "Les mer om aktivitetsbanken". To the right of this text are two buttons: "Registrer ny brukerkonto" and "Logg inn". Below the text is a note: "Merk: Beskrivelse av øvelsene for funksjonshemmede er under revidering." The main content area features four large images with colored overlays: "Golf" (green), "Orientering" (red), "Ski" (blue), and "Basisøvelser" (grey).

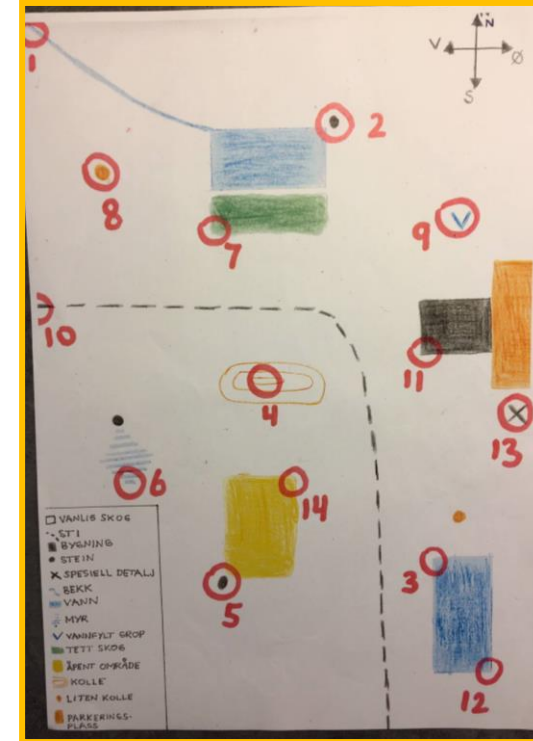
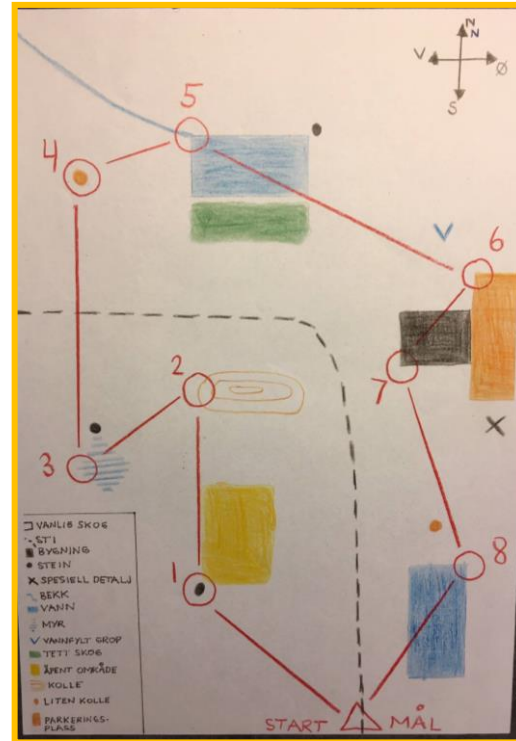
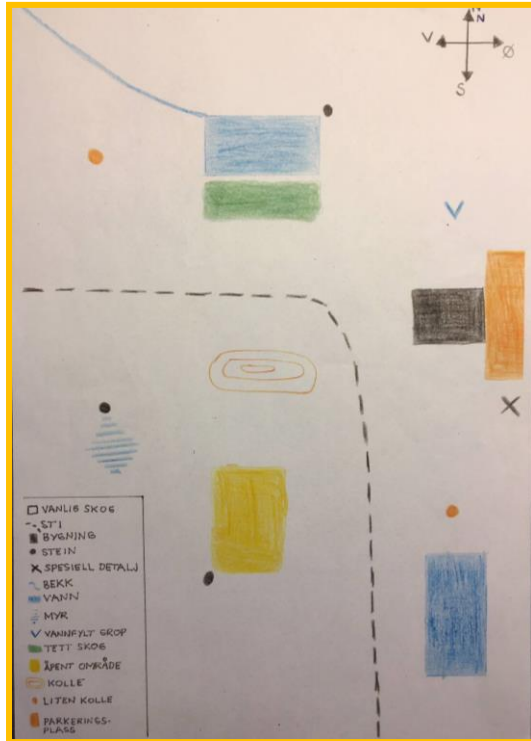


VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Aktivitetstips: Orientering i gymsal



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Aktivitetstips: Mange slags kart!



La elevene:

- ta med kart hjemmefra
- se på kartene
- lage kartrelaterte oppgaver til hverandre



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

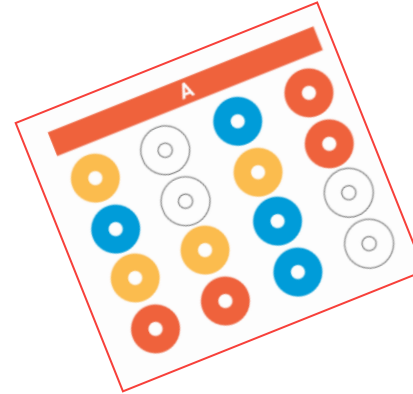


ŠKODA | *noname*

Aktiviteter – orientere seg uten orienteringskart

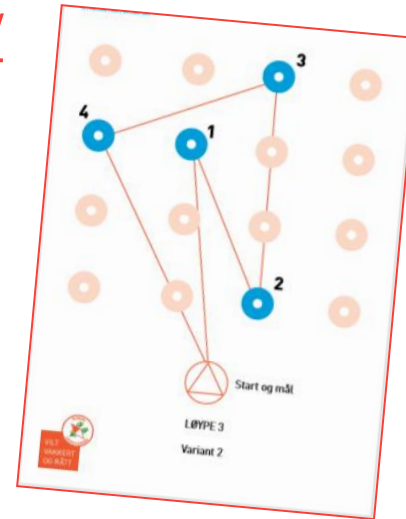
Mønsteret

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



Kjegle-løype

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



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA | *noname*

Aktiviteter – orientere seg uten orienteringskart

Caps-stafett

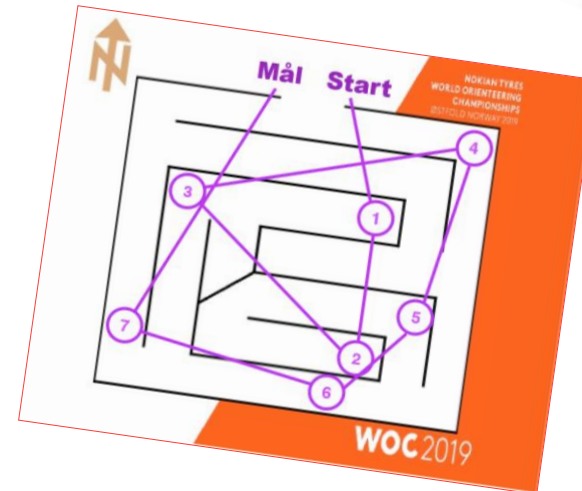
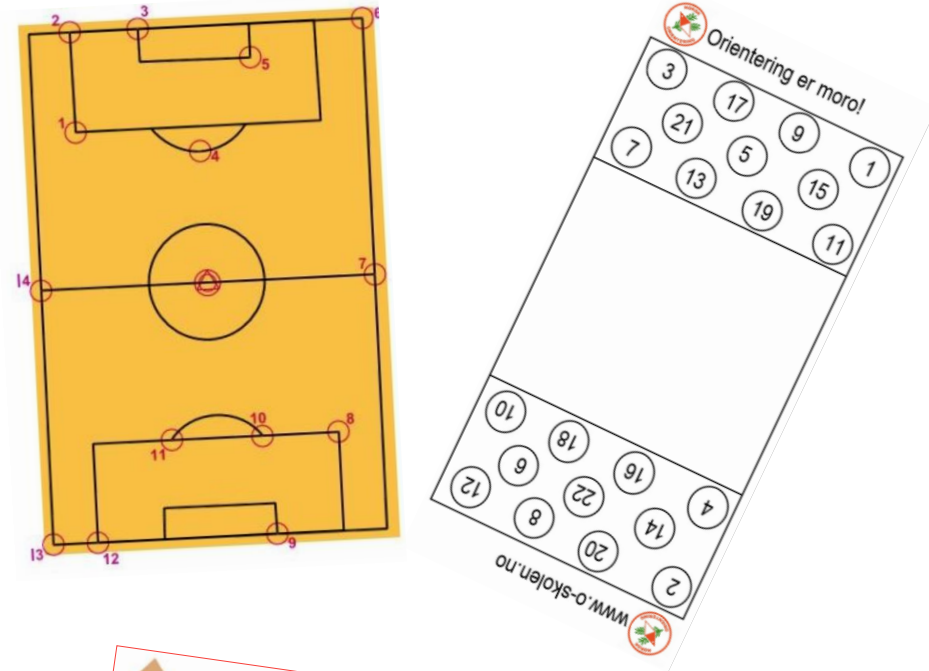
aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/caps-stafett/

Troll-leken

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynner-troll-leken/

Labyrint-orientering

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelses/labyrint-orientering/



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Aktiviteter - kartkunnskap

Fargeleken

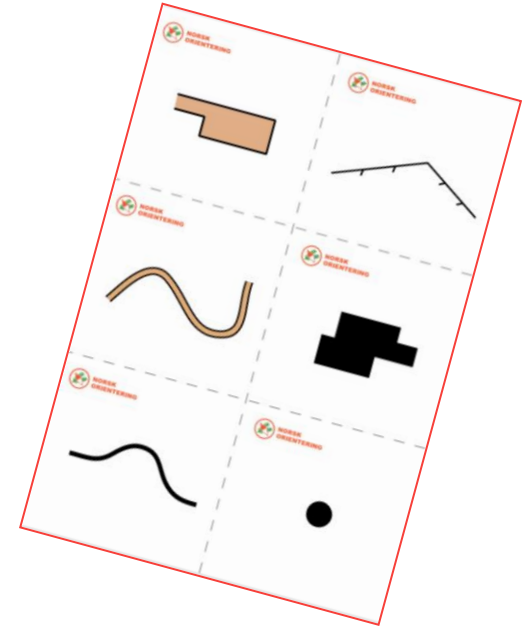
aktivetsbanken.no/orientering/ovelseser/nybegynner-fargeleken/

Karttegnstafett

aktivetsbanken.no/orientering/ovelseser/for-alle-karttegnstafett/

Karttegn-Bingo

aktivetsbanken.no/orientering/ovelseser/Karttegn-Bingo/



Skrent	Åpent område	Bygning	Stup
Gjerde m/ gjennomgang	Høydekurver	Vann	Forbudt område
Spesiell detalj	Bekk	Asfalt	Spesiell vanddetalj
Liten kolle	Myr	Vanlig skog	Hovedvei



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA | *noname*

Aktiviteter - med orienteringskart

Linje-orientering

aktivetsbanken.no/orientering/ovelses/for-alle-linje-orientering/



Skattejakten

aktivetsbanken.no/orientering/ovelses/nybegynnerskattejakten/



Bingo-Orientering

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelses/bingo-orientation/>



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA noname

Verdens Orienteringsdag - WOD



WOD arrangeres hvert år i mai.

Hovedmålet med tiltaket er å gi flest mulig barn og unge i hele verden spennende og inspirerende orienteringsopplevelser og å gjøre idretten kjent for flere.

IOF's visjon

- 500 000 deltakere
- 90 land

wod
World Orienteering Day

13. - 19. mai 2020

"En Klubb -
En Skole"

Hvis hver klubb samarbeider med minst en skole:

- 360 klubber => 360 WOD-arrangementer
- 200 elever i gjennomsnitt per skole => 72 000 deltakere!!!

Det er åpnet for registrering: www.worldorienteeringday.com



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA | *noname*

Kjøpe materiell

IDRETTSBUTIKKEN

www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet

www.idrettsbutikken.no/silva/2380017016/kompass-ranger-klasesett-28-stk-28-stk



www.idrettsbutikken.no/annet/2380061035/skolepakke-til-orientering

<https://www.idrettsbutikken.no/silva/2380070016/postskjerm-trening-10-15-x-15-cm>



<https://www.idrettsbutikken.no/trygg-i-naturen/2380017011/karttegnstafett-3>



<https://www.idrettsbutikken.no/klubben/238390/kjeglepakke-for-orienteringsleker-brukes-i-2-av-lekene-i-o-skole-sekken>



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA : noname

Gjennomfør undervisningen:

- i skolegården eller like ved skolen.
- med nærhet til læreren.
- med fokus på enkle aktiviteter og lek.
- tilpasset aldersgruppa, faget og terrenget.
- med progresjonsmuligheter.
- slik at elevene opplever trygghet, mestring og glede.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



ŠKODA | *noname*