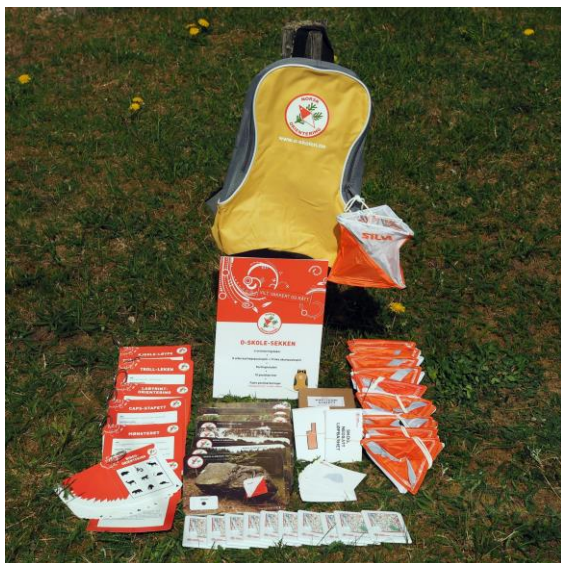


Aktivitetmaterieill: «o-skole-sekken» og «Faste postmarkeringer»



<http://www.o-skolen.no/orientering-kart-i-skole-og-fritid/o-skole-sekken/>

<http://www.o-skolen.no/orientering-kart-i-skole-og-fritid/faste-postmarkeringer/>

Mulig å få klistremerker med punktskrift/blindeskrift.

<https://www.o-skolen.no/wp-content/uploads/skiltene-Faste-postmarkeringer.pdf>

<https://www.o-skolen.no/wp-content/uploads/Bingo-Orientering.pdf>



Nettressurs – www.o-skolen.no

O-skolen

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

Nettressurs - www.aktivitetsbanken.no

Aktivitetsbanken

Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf

Ski Orientering Golf Basisøvelser

Velkommen til Aktivitetsbanken!

I Aktivitetsbanken finner du mange forslag til øvelser, treningsøkter og treningsperioder for en rekke forskjellige idretter. I tillegg til treningsforslag for de spesifikke idrettene har vi også mange generelle øvelser som passer uavhengig av idrett. [Les mer om aktivitetsbanken](#)

Merk: Beskrivelse av øvelsene for funksjonshemmede er under revidering.

Registrer ny brukerkonto Logg inn

Registrer deg på Aktivitetsbanken.no for å lage dine egne treningsøkter og -perioder, og foreslå nye øvelser.

Golf

Orientering

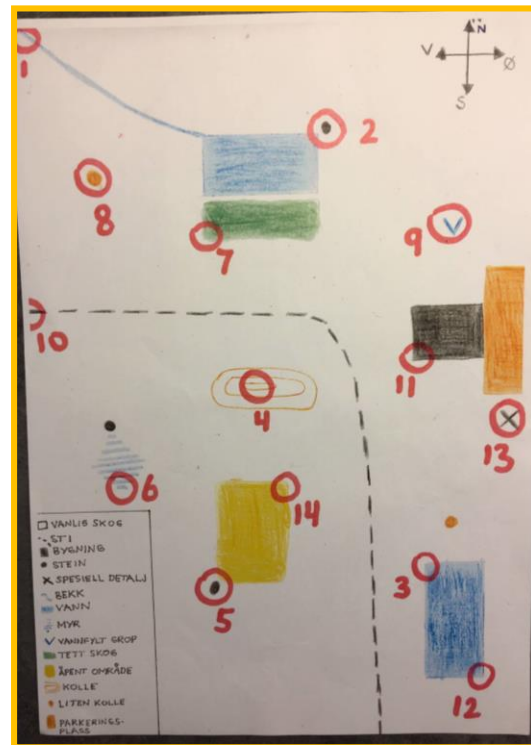
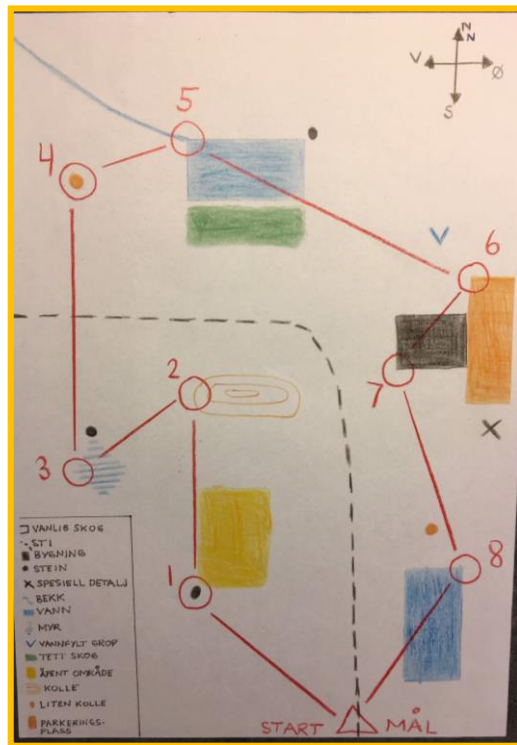
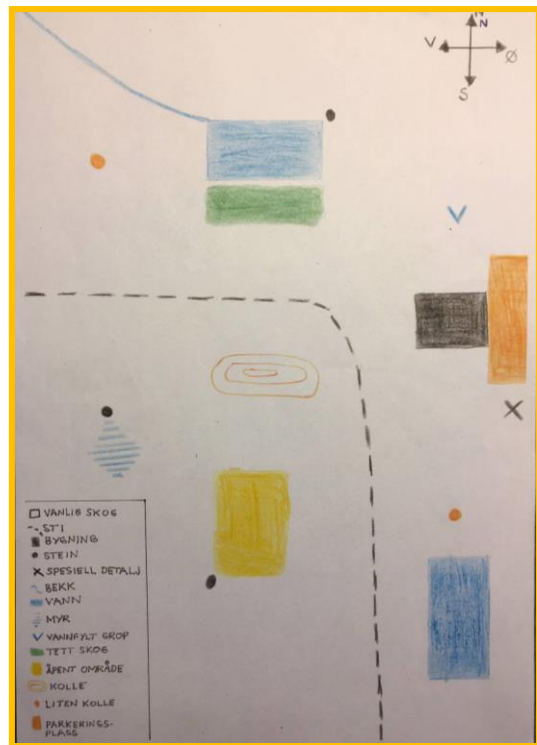
Ski

Basisøvelser

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=nKKgzPCeeJU



Aktivitetstips: Orientering i gymsal



Aktivitetstips: Mange slags kart!



La elevene:

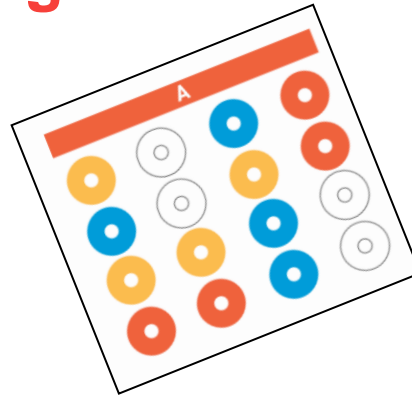
- ta med kart hjemmefra
- se på kartene
- lage kartrelaterte oppgaver til hverandre



Aktiviteter – orientere seg uten orienteringskart

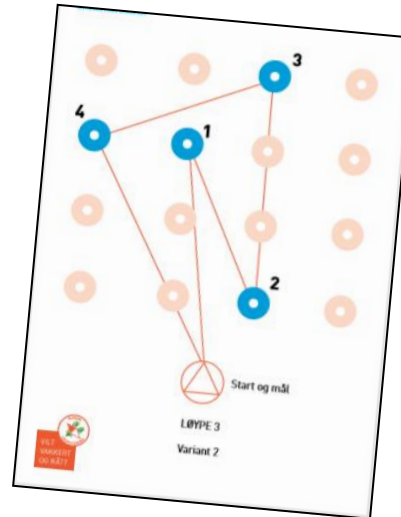
Mønsteret

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



Kjegle-løype

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



Aktiviteter – orientere seg uten orienteringskart

Caps-stafett

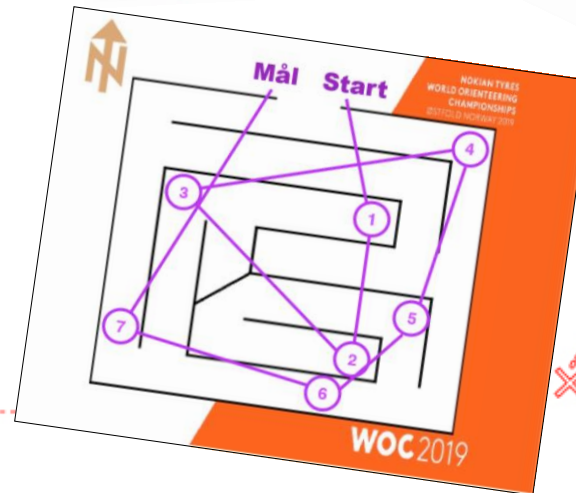
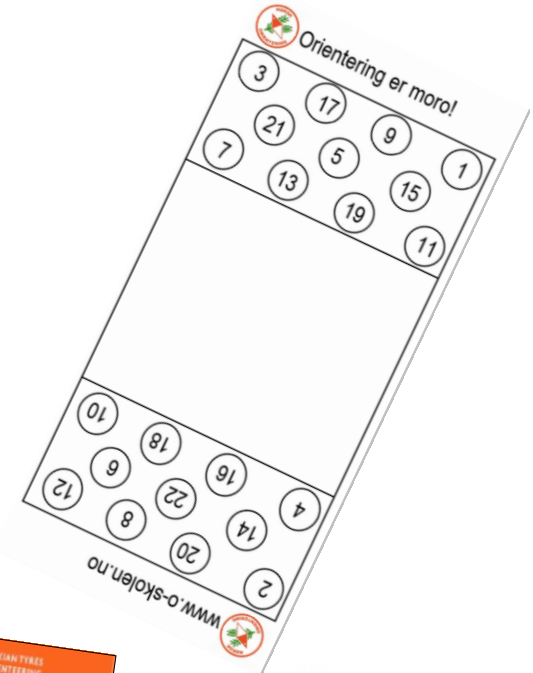
aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/

Troll-leken

aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-troll-leken/

Labyrint-orientering

aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/labyrint-orientering/



Aktiviteter - kartkunnskap

Fargeleken

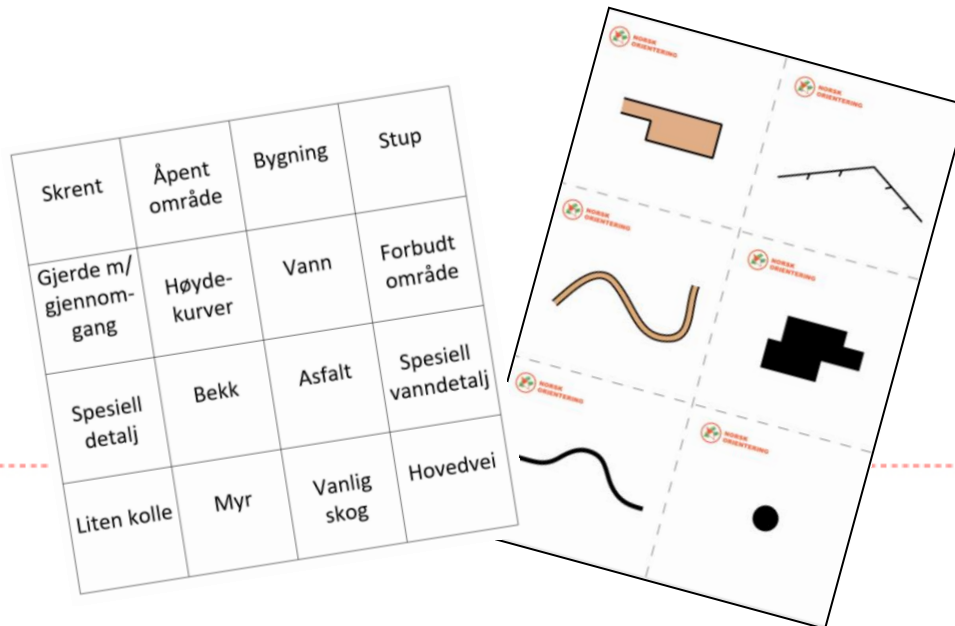
aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/nybegynner-fargeleken/

Karttegnstafett

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

Karttegn-Bingo

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



Aktiviteter - med orienteringskart

Linje-orientering

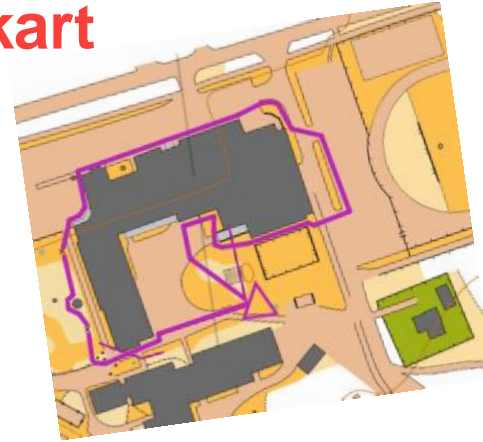
aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/for-alle-linje-orientering/

Skattejakten

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelseser/nybegynnerskattejakten/

Bingo-Orientering

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



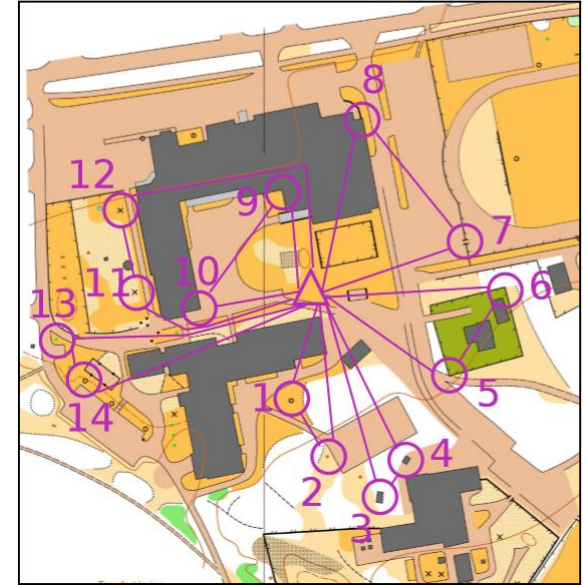
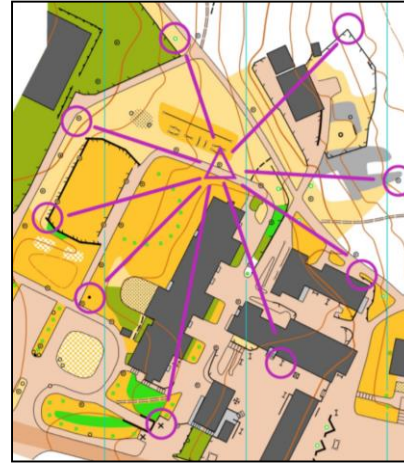
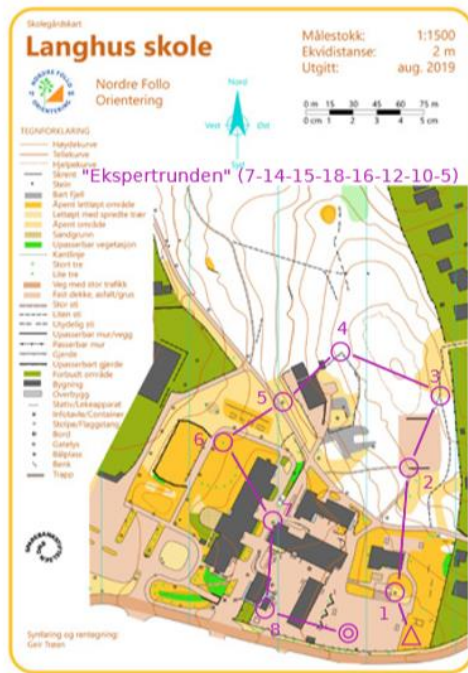
(materieell for utskrift på www.o-skolen.no under fanen prosjekt/dokumenter)

Aktiviteter - med orienteringskart

Stjerne-orientering

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-linje-orientering/

«Vanlig» orienteringsløype



Verdens Orienteringsdag - WOD



WOD arrangeres hvert år i mai. I 2019 var det 400 000 deltakere på verdensbasis - 26 000 i Norge, fordelt på over 200 arrangementer.

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

 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



Kjøpe materiell

IDRETTSBUTIKKEN

www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet

www.idrettsbutikken.no/silva/2380017016/kompass-ranger-klassesett-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>



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.

