

Orientering er kult, spennende og.....

Kartkunnskap er i dag en viktig del av skolens læreplan. Lærere trenger hjelp med kart, undervisningsmaterieell og praktisk veiledning til å gjennomføre undervisning og inspirere elevene. Skoleorientering kan brukes for å hjelpe skolen til å oppnå sine mål samtidig som den skaper interesse for orientering hos elevene.

Sprintorientering på skolens område er både kjent og trygt for elevene. Mange detaljer, gjentatte retningsendringer og hyppig tilbakemelding når elevene finner oransje-hvite postskjermer gir veldig gode mestingsopplevelser for elevene. De lærer kartferdigheter, romforståelse og beslutningsprosesser når de gjør veivalg mellom postene. Kjapp feilretting gir forsterket læring. Alt de trenger å gjøre er å gå tilbake til starten av løypa, og prøve på nytt. Sprintorientering er bedre egnet enn skogsorientering om en skal lære orientering på en rask og enkel måte.

Målet med folderen er:

å veilede deg gjennom grunnleggende kunnskap om orientering på en enkel måte slik at orientering blir lett å forstå og morsomt å utføre.

Denne folderen er ikke bare ment for lærere, men også til opplæring i klubber og for at enkeltpersoner skal kunne forbedre sine personlige orienteringsferdigheter.

Orientering er kult, spennende og lærerikt!

TRINN 1: Skolekartets farger og symboler

Et orienteringskart er vanligvis tegnet i fem eller seks farger. Sprint- og skolekart har noen flere nyanser av grunnfargene (se fargene under).

Videre er skolekart tegnet med en rekke spesielle detaljer som hovedsakelig finnes på en skolegård, f.eks. lyktestolpe, benk, liten stolpe (basketball mål), flaggstang, fotballmål, lekeapparater etc.

Hvit - Skog med god løpbarhet.

Brun - Høydekurver, koller, groper.

Svart - Steiner, skrenter, veier, gjerder, mur, broer, søyler.

Gul - Åpne områder som gressplener, eng og beitemark.

Grønn - Tett vegetasjon. Brukes når terrenget er vanskelig å løpe gjennom eller for å markere hekker.

Grå - Hus, bygninger. Lysegrå - overbygg med søyler.

Lysebrun - Asfalt eller harde grus overflater som veier, parkeringsplasser, skolegård.

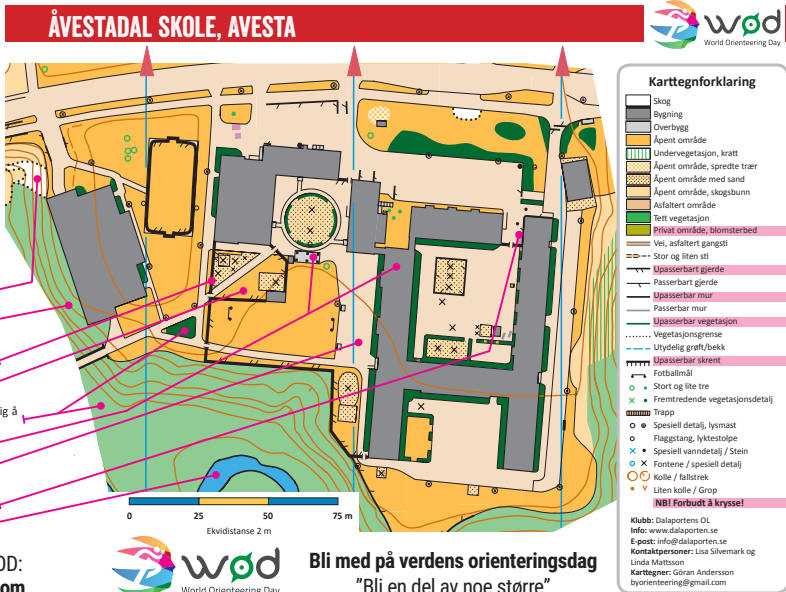
Rosa - Midlertidige bygninger, utendørs kafé, containere.

Blå - Vann: innsjøer, elver, bekker, grøfter, myrer.

Finne mer informasjon om WOD:
www.worldorienteeringday.com



Bli med på verdens orienteringsdag
"Bli en del av noe større"



TRINN 2: Rødt-mot-Rødt

Rødt-mot-rødt, eller orientere kartet, er et viktig moment som må terpes gjentatte ganger for både nybegynnere så vel som for erfarne o-løpere. Å anvende disse prinsippene er avgjørende for å tolke kartet. Ofte gjentakelse vil styrke denne grunnleggende teknikken for orientering. Kartet er et forenklet bilde av virkeligheten. Hvis kartet er orientert feil, svarer ikke virkeligheten med kartet. Vi kan ikke forandre virkeligheten, men vi kan snu kartet etter virkeligheten eller, som vi sier "orientere kartet".

Roter kartet til den røde kanten av kartet og kompassets røde nord pil danner en "T", dvs. nordpilen peker mot kanten av kartet.

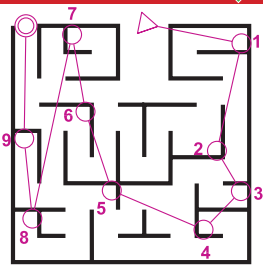
Du er nå orientert i forhold til virkeligheten.



TRINN 3: Orienter kartet

Den beste øvelsen for å lære "rødt-mot-rødt" er å bruke f.eks. en labyrint. Bygg en labyrint (9x9 m), bruk bannere og plastbånd eller merking på skolegårdens asfalterte område eller på en plen. Sett ut noen markører og lag forskjellige løyper (grønn, blå, rød og svart).

LABYRINT-O, GRØNN LØYPE



Elevene orienterer kartet ved å rotere kartet ved hjelp av kompasset og "rødt-mot-rødt"-prinsippet. Uten kompass, orienter kartet ved hjelp av terrengets omgivelser. Kartets røde kant vil da vende mot nord i terrenget.



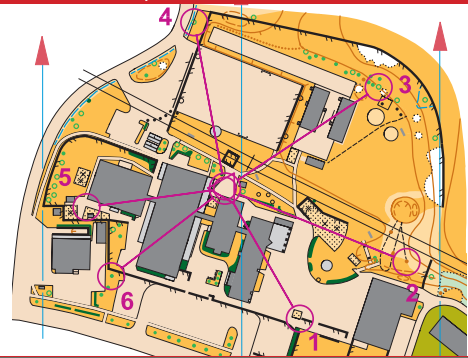
TRINN 4: Klar til å prøve orientering

Nå er du klar til å starte orienteringen på et ekte kart i et kjent område, f.eks. skolegården. Læreren leder elevene fra start til slutt (samme sted). Instruksjonene for «tommelgrepet» og spesielt "rødt mot rødt" bør vektlegges. Når elevene har orientert kartet og avgjort hvordan de skal løpe til posten, er oppgaven:

- Elevene orienterer til posten, "stempler" og løper med full fart tilbake til start/slutt.

ENBACKA SKOLE, GUSTAFS

STJERNE-O



Bli en del av noe større

I samarbeidet mellom skoler og orienteringsklubber kan verdens orienteringsdag bli den viktigste aktiviteten for den globale utviklingen av orientering. Alle klubber kan gi et fantastisk bidrag som både gir opplæring til skolene og utvikling av orientersporten som gjør at flere blir motivert til å starte med orientering.

Ta kontakt med Norges orienteringsforbund for mer informasjon: nof@orientering.no

Kontakt: Lene Kinneberg, lene.kinneberg@orientering.no

www.orientering.no

IOFs visjon

- 500 000 deltakere
- 5 000 steder
- 100 land

"Bli en del av noe større"



ORIENTERING
på 1-2-3