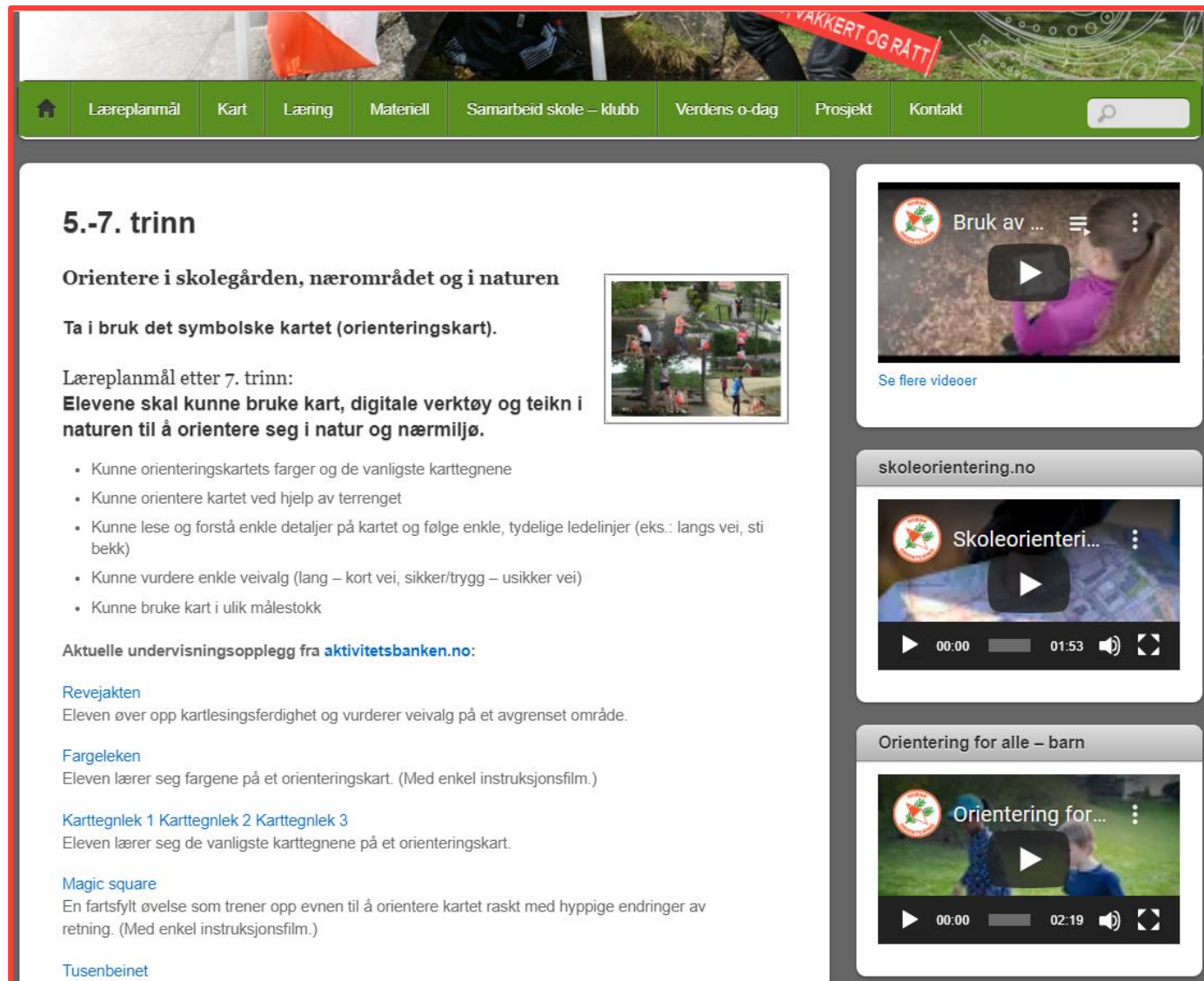


Filmer - o-skolen.no

Flere filmer på www.o-skolen.no i høyre marg og i linkene til aktivitetsbanken under «læreplanmål».



The screenshot shows the website interface for "o-skolen.no". At the top, there is a navigation bar with a home icon and menu items: "Læreplanmål", "Kart", "Læring", "Materiell", "Samarbeid skole – klubb", "Verdens o-dag", "Prosjekt", and "Kontakt". A search bar is located on the right side of the navigation bar.

The main content area is titled "5.-7. trinn" and "Orienterer i skolegården, nærområdet og i naturen". Below this, it says "Ta i bruk det symbolske kartet (orienteringskart)." and "Læreplanmål etter 7. trinn: Elevene skal kunne bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø." An image shows children in a park-like setting.

A list of learning objectives follows:

- Kunne orienteringskartets farger og de vanligste karttegnene
- Kunne orientere kartet ved hjelp av terrenget
- Kunne lese og forstå enkle detaljer på kartet og følge enkle, tydelige ledelinjer (eks.: langs vei, sti bekk)
- Kunne vurdere enkle veivalg (lang – kort vei, sikker/trygg – usikker vei)
- Kunne bruke kart i ulike målestokk

Below the list, it says "Aktuelle undervisningsopplegg fra aktivitetsbanken.no:"

Four activity links are listed:

- Revejakten**: Eleven øver opp kartlesingsferdighet og vurderer veivalg på et avgrenset område.
- Fargeleken**: Eleven lærer seg fargene på et orienteringskart. (Med enkel instruksjonsfilm.)
- Karttegnlek 1 Karttegnlek 2 Karttegnlek 3**: Eleven lærer seg de vanligste karttegnene på et orienteringskart.
- Magic square**: En fartsfylt øvelse som trener opp evnen til å orientere kartet raskt med hyppige endringer av retning. (Med enkel instruksjonsfilm.)
- Tusenbeinet**

The right sidebar contains three video thumbnails:

- Top: "Bruk av ..." with a play button and "Se flere videoer" link.
- Middle: "Skoleorienter..." with a play button and video controls (00:00 / 01:53).
- Bottom: "Orientering for alle – barn" with a play button and video controls (00:00 / 02:19).



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Filmer - aktivitetsbanken.no

Nesten 30 aktiviteter i www.aktivitetsbanken.no/orientering har kort film som forklarer leken.

The screenshot shows a web browser window with the URL aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/labyrint-orientering/. The page content is as follows:

- Utstyr**
Merkebånd, kart, poster, evt. stifteklemmer
Evt. elektronisk utstyr (EKT postenheter og stemplingsbrikker)
- Hensikt**
Lære å orientere kartet. Forstå og bruke enkle former for kart.
- Beskrivelse**
"Bygg" en labyrint (f.eks. 10X10 meter) slik som kartskissen viser med hjelp av merkebånd og pinner eller markører. Sett ut poster slik som markert på kartskissen. På hver post kan det være kvittering med stifteklemme eller elektronisk brikke (EKT) , men fungerer også ved kun å berøre posten. Oppgaven går ut på å ta postene i riktig rekkefølge og følge labyrinten uten å krysse sperringer. Øvelsen kan gjennomføres med en eller flere deltakere samtidig som enten starter felles eller i intervall.
Se forklaring og kart med løyper i vedleggene.
- Tips**
Lag flere varianter av løyper med ulik vanskegrad Lag egne labyrintkart Det går også an å markere labyrinten med merking eller bånd lagt ut på et asfaltert område, skolegården , gressplen eller åpen plass i skogen.

On the right side of the page, there is a section titled "VM-Labyrinten tom" with a sub-section "Bilder" containing a photo of a labyrinth course. Below that is a "Video: VM-labyrinten" section with a video player showing a young boy in a yellow shirt looking at a map while an adult in a blue and orange jacket explains something to him.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Filmer - Norsk Orientering på YouTube

Presentasjonsfilmer og instruksjonsfilmer på www.youtube.com/NorskOrientering1

NORSK ORIENTERING

Norsk Orientering
439 abonnenter

TILPASS KANALEN ADMINISTRER VIDEOER

HJEM VIDEOER **SPILLELISTER** KANALER DISKUSJON INFO

Opprettede spillelister ≡ SORTÉR ETTER

Likte videoer
Privat
SE HELE SPILLELISTEN

ORIENTERING 101
SE HELE SPILLELISTEN

Lær orientering
SE HELE SPILLELISTEN

GULLDRØMMER - THE NORWEGIAN NATIONAL...
SE HELE SPILLELISTEN

Har du lyst til å prøve orientering?
SE HELE SPILLELISTEN

Presentasjonsfilmer
SE HELE SPILLELISTEN

Aktivitetsbank
SE HELE SPILLELISTEN



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname



VILT VAKKERT OG RÅTT



Gratis materiell - o-skolen.no

På www.o-skolen.no finner du gratis materiell som kan skrives ut.



Farger og karttegn på orienteringskart

Svart er hardt. <ul style="list-style-type: none">BygningerLiten veiSåKraftledningGjerdeStenStupSkrentSteinarSpesiell detalj	Blått er vått. <ul style="list-style-type: none">VannPytterTydelig myrUtydelig myrBekk/grøftÅpen myr	Gult er kult = åpne områder. <ul style="list-style-type: none">Dyrket markHelåpent områdeÅpent område med noen trær	Grønt er ikke skjønt = tett skog. <ul style="list-style-type: none">Tett skogStort treLite tre/buskeHage/tomtforbudsområdeHvitt er vanlig skog.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus. <ul style="list-style-type: none">HøydekurverKolleLiten kolleSmå gropStor gropHovedveiSliAsfaltert/gruslagt plass
--	--	--	---	--

Vardåsen skole

Målestokk 1:1500
Ekvidistans 2m
Utgitt april 2019

Kartet er en forenklet tegning av terrenget sett fra luften.

Flybilde - kartbilde

Oppgave
Her ser du et flyfoto og under er det kart over det samme terrenget. På fotoet er det tegnet postringer merket 1,2,3 osv. rundt en del postdetaljer. Tegnringer rundt de samme detaljene på kartet. Bruk svararket på midtsidene.

Norsk Orientering vilgi veilednings for fr redigering via www.orientering.no. Materiell: Trygg i Naturen serien kan også kjøpes gjennom www.streitsbukken.no

Riktige løyper for barn, ungdom og nybegynnere i alle aldre

N, C og B nivå

Orientering skal være gøy!
Målet er å gi barn, ungdom og nybegynnere i alle aldre gode opplevelser og mestringfølelse i o-løypa. De skal møte riktige utfordringer på riktig nivå og med en forutsigbarhet fra gang til gang i treninger og konkurranser.

Først når du mestrer orienteringen og finner postene, blir det ordentlig gøy.

- Hva kjennetegner en god løype?
- Hva forventes at utøvere kan på N, C og B-nivå
- Tips til løypelegger
- Tips til trener/trening
- Tips for sprint-orientering og paraorientering

VILT VAKKERT OG RÅTT

Januar 2022



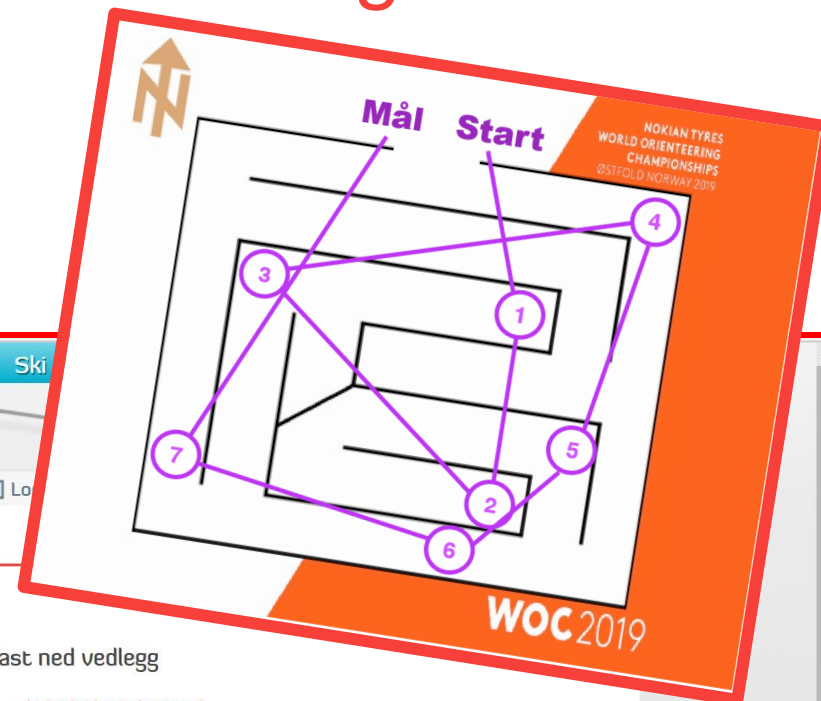
VILT VAKKERT OG RÅTT



noname

Gratis materiell – aktivetsbanken.no/orientering

På www.aktivetsbanken.no/orientering er det mange aktiviteter med vedlegg som kan skrives ut.



Aktivetsbanken
Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf

Registrer deg

Øvelser | Treningsøkter | Treningsperioder

Labyrint - orientering

Miljø: Barmark, Gymsal, Skolegård **Ferdighetsnivå:** Nybegynner, Litt øvet
Målgrupper: Barn, Ungdom

Utstyr
Merkebånd, kart, poster, evt. stiftklemmer
Evt. elektronisk utstyr (EKT postenheter og stemplingsbrikker)


Hensikt
Labyrint - orientering :: Aktivetsbanken og 9 sider til - Microsoft Edge
Lære å orientere kartet. Forstå og bruke enkle former for kart.

Beskrivelse
"Bygg" en labyrint (f.eks. 10X10 meter) slik som kartskissen viser med hjelp av merkebånd og pinner eller markører. Sett ut poster slik som markert på kartskissen. På hver post kan det være kvittering med stiftklemme eller


Last ned vedlegg

- [Labyrint kart eksempel](#)
- [Labyring-orientering](#)
- [VM-Labyrinten tom](#)

Bilder



Video: VM-labyrinten



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Kjøpe materiell

IDRETTSBUTIKKEN

www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet

- O-skole-sekken

<https://www.idrettsbutikken.no/opplæringspakker/238172/o-skole-sekken-orientering--kart-i-skole-og-fritid>

(Instruksjonsheftet: <https://www.o-skolen.no/wp-content/uploads/Instruksjonshefte-oskolesekken-A4-20-sider.pdf>)

- Kjeglepakke

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

- Faste postmarkeringer

<https://www.idrettsbutikken.no/opplæringspakker/238173/faste-postmarkeringer-orientering--kart-i-skole-og-fritid>



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Kjøpe materiell

- Kompass

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



- Tidtakerutstyr

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



- Postskjermer

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



- Karttegnstafett

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



Orienteringsinstruktører



- Instruktøren lønnes av Norges Orienteringsforbund, kr. 1 000,- per oppdrag, enten det varer et par timer eller tar en hel dag. Honoraret dekker også forberedelsestid og reiseutgifter. Mail om hvordan skrive «reiseregning» kommer fra IRK/NOF.
- Instruktøren skal i samarbeid med arrangør planlegge, gjøre avklaringer rundt utstyrsbehov/praktiske forberedelser og gjennomføre gode aktiviteter knyttet opp mot Friluftsskolens obligatoriske tema «kartforståelse».
- Spør den lokale orienteringsklubben om de kan låne ut materiell. Tenk kreativt – bruk gjerne annet materiell enn det jeg har presentert i dag, som gjør samme nytte.
- Om mulig: bli kjent med området på forhånd. Tilpass aktivitetene til terrenget og barnegruppa slik at alle får mulighet til å oppleve mestring og blir gitt utfordringer.

LYKKE TIL!



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname



VILT, VAKKERT OG RÅTT

