

Aktiviteter - med orienteringskart

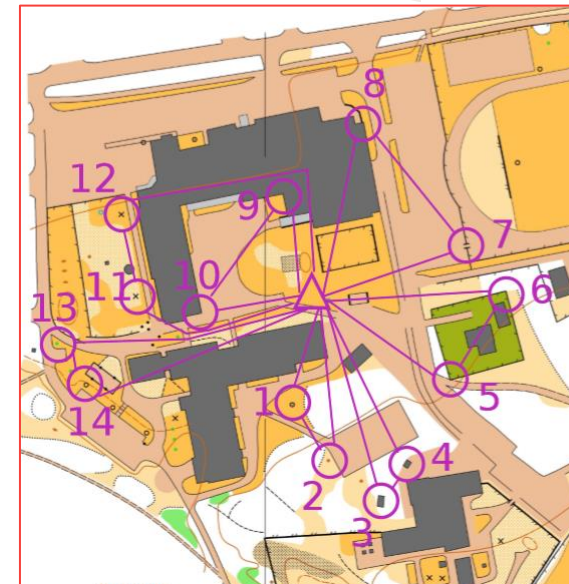
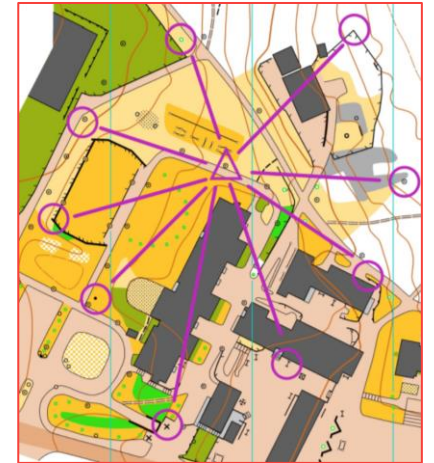
Bingo-Orientering

[aktivitetsbanken.no/
orientering/ovelser/bingo-o/](https://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/bingo-o/)

Stjerne-orientering

[aktivitetsbanken.no/orientering/
ovelser/for-alle-linje-orientering/](https://aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-linje-orientering/)

«Vanlig» orienteringsløype



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Aktiviteter – Zippygo.no

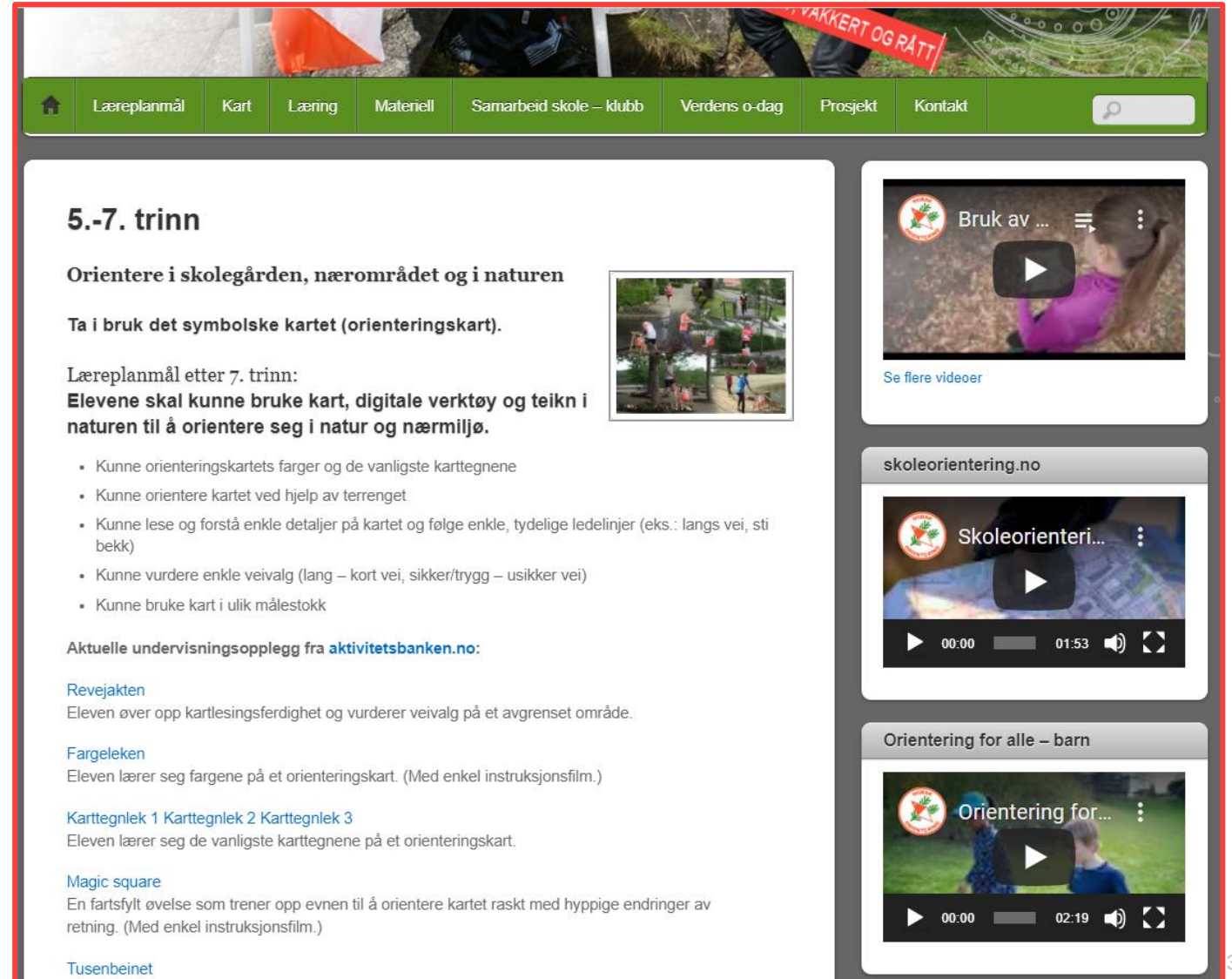
På <https://zippygo.no> kan man lage et arrangement og deltakerne bruker så mobilen for å finne frem.



noname

Filmer - o-skolen.no

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



5.-7. trinn

Orienterere i skolegården, nærområdet og i naturen

Ta i bruk det symbolske kartet (orienteringskart).

Læreplanmål etter 7. trinn:
Elevene skal kunne bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø.

- 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

Aktuelle undervisningsopplegg fra aktivitetsbanken.no:

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

Video thumbnails:

- Bruk av ...
- Skoleorienteri...
- Orientering for alle – barn



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Filmer - aktivitetsbanken.no

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

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 fungere også ved kun å berøre posten. Oppgaven går ut på å ta postene i riktig rekkefølge og følge labyrinten uten å kryse 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.

• [VM-Labyrinten tom](#)

Bilder



Video: VM-labyrinten





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

Thumbnail	Count	Title	Link
	21	Likte videoer	Privat SE HELE SPILLELISTEN
	7	ORIENTERING 101	SE HELE SPILLELISTEN
	4	Lær orientering	SE HELE SPILLELISTEN
	7	GULLDRØMMER - THE NORWEGIAN NATIONAL...	SE HELE SPILLELISTEN
	7	Har du lyst til å prøve orientering?	SE HELE SPILLELISTEN
	27	Presentasjonsfilmer	SE HELE SPILLELISTEN
	29	Aktivitetsbank	SE HELE SPILLELISTEN



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Gratis materiell - o-skolen.no

På www.o-skolen.no finner du gratis digitalt materiell samt arbeidsark ol. som kan skrives ut.

Gratis læringsmateriell

Bestille læringsmateriell
Aktivitetsmateriell

Gratis læringsmateriell

Digitale puslespill
Legg puslespill som viser ulike kart og karttegn.

Det viktigste for begynnere
Huskeliste for grunnleggende tekniske prinsipper i orientering.

Farger og karttegn på orienteringskart
Her vises en oversikt over fargene og de mest brukte karttegnene koblet mot et kart/flyfoto.

Karttegn for begynnere
Dette arket viser de mest brukte karttegnene.

Alle karttegnene
Oversikt over alle tegnene du kan finne på et orienteringskart.

Kompasskurs
Dette arket beskriver hvordan du går fram for å ta ut kompasskurs.

Gjest i naturen
Dette arket beskriver hvilke rettigheter og plikter du har når du ferdes i naturen.

Riktige løyper for barn og ungdom
Brosjyre som beskriver hva som er en god løype og som gir tips til løypelegging.

Farger og karttegn på orienteringskart

Svart er hardt.	Blått er vått.	Gult er kult = åpne områder.	Grønt er ikke skjønt = tett skog.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus.
Bygninger Liten vei Sti Kraftledning Gjerde Stein Slup Skrent Steinmur Spesiell detalj	Vann Pytter Tydelig myr Utydelig myr Bekk/grøft Åpen myr	Dyrket mark Helåpent område Åpent område med noen trær	Tett skog Stort tre Lite tre/buske Hage/hort forbitt område Hvitt er vanlig skog.	Høydekurver Kolle Liten kolle Små grop Stor grop Hovedvei Sti Asfalt / gruslagt plass

Vardåsen skole
Målestokk 1:1500
Ekvidistanse 2m
Utgitt april 2019

Kartet er en forenklet tegning av terrenget sett fra luften.

VILT VAKKERT OG RÅTT



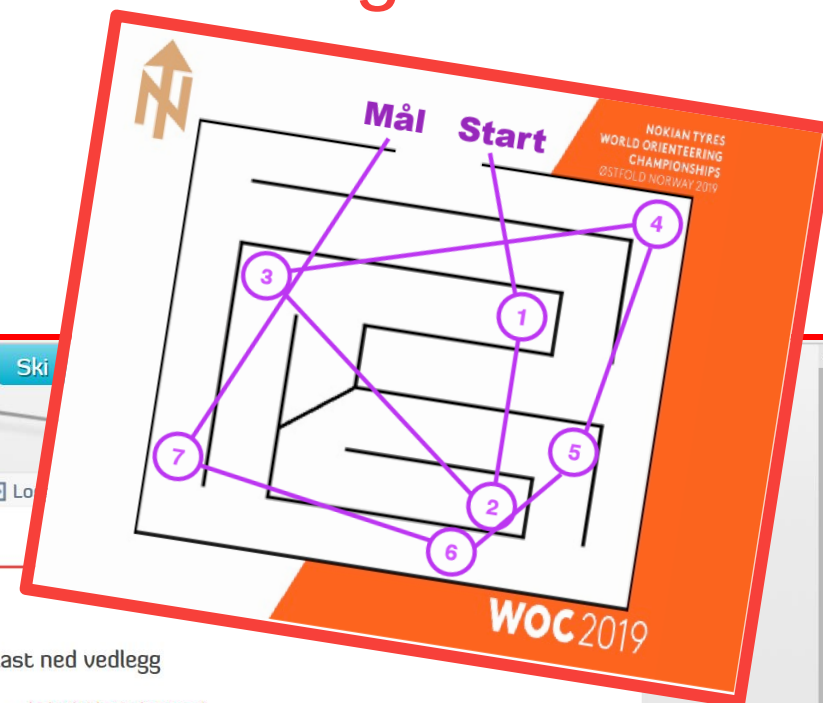
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Gratis materiell – aktivitetsbanken.no/orientering

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



Aktivitetsbanken
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. stifteklemmer
Evt. elektronisk utstyr (EKT postenheter og stemplingsbrikker)

Hensikt
Labyrint - orientering :: Aktivitetsbanken 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 stifteklemme 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>

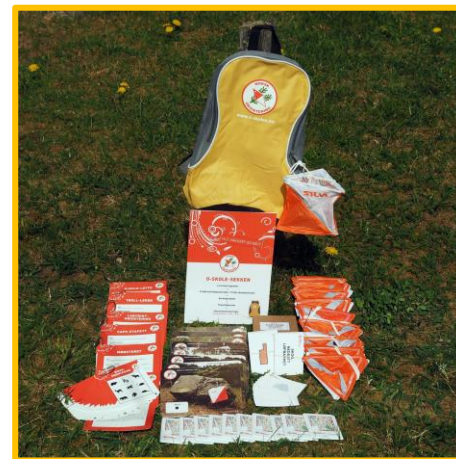
(Instruksjonsheftet: <https://www.o-skolen.no/wp-content/uploads/Instruksjonshefte-oskolesekken-A4-20-sider.pdf>)

- 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

IDRETTSBUTIKKEN

- Kompass

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



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

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.
- Arrangører og instruktører må forholde seg til reiserestriksjoner og andre gjeldende retningslinjer fra myndighetene i forbindelse med koronapandemien.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname