

FRILUFTS- SKOLEN



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

Skole- og rekrutteringsprosjektet «Orientering – Kart i skole og fritid»

Orienteringsaktivitet på Friluftsskolen

Webinar 31. mai 2023



noname

Henning Bratland Carlsen

Ansatt i Norges Orienteringsforbund - Prosjektleder «Orientering i skolen»

Henningbratland.carlsen@orientering.no – tlf. 45293210



Mål for dagens webinar:

- Hvordan finne kart
- Få konkrete tips til orienteringsaktiviteter
- Bli kjent med nettsider og instruksjonsfilmer som kan være til hjelp når aktivitet skal planlegges
- Ulikt aktivitetsmaterieill
- Informasjon om instruktørjobben
- Få svar på ev. spørsmål

Presentasjonen blir sendt påmeldte deltakere på mail, den blir også bli lagt ut på [www.o-](http://www.orientering.no)
[skolen.no](http://www.orientering.no) under fanen «prosjekt / dokumenter».



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Spørsmål underveis

- Bruk chaten
- Løft hånden
- Spørsmål tas opp underveis og de siste 5-10 minuttene.
- En som kan hjelpe meg når noen skriver i chaten/rekker opp hånda!



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Hvem er dere?

- 30 sek. presentasjon av deg selv:
- Navn
- Rolle i Friluftsskolen
- Erfaring med å lede orienteringsaktivitet



«Orientering - Kart i skole og fritid»

HOVEDELEMENTER:

- Skolegårdskart og nærkart på nett
- Aktivitetsmateriell
- Nettressurser
- Kurstilbud for skole og klubb
- Tur-O, Grønne turer
- Samarbeid med andre organisasjoner

Hovedmålsetting:

«At barn og unge over hele landet er fysisk aktive i sitt nærområde og lærer seg å bruke kart gjennom lekbetonte aktiviteter i skole- og fritiden.»

Økonomisk støtte fra Sparebankstiftelsen DNB over en seksårsperiode (2020-2025) har muliggjort vårt skole- og rekrutteringsprosjekt «Orientering - kart i skole og fritid».



noname



Samarbeid DNT, FL og NOF

Denne delen av prosjektet er et samarbeid mellom Den Norske Turistforening (DNT), Friluftsrådernes Landsforbund (FL) og Norges Orienteringsforbund (NOF).



To hovedområder:

- Orienteringsklubber tegner kart til noen friluftsskoler.
- Noen friluftsskoler får tilbud om orienteringsinstruktører.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

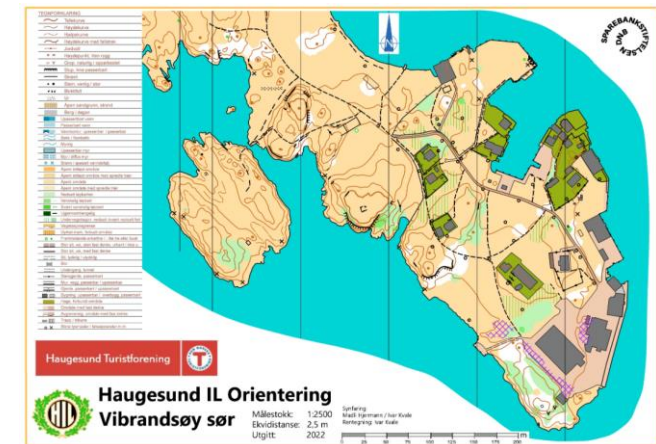
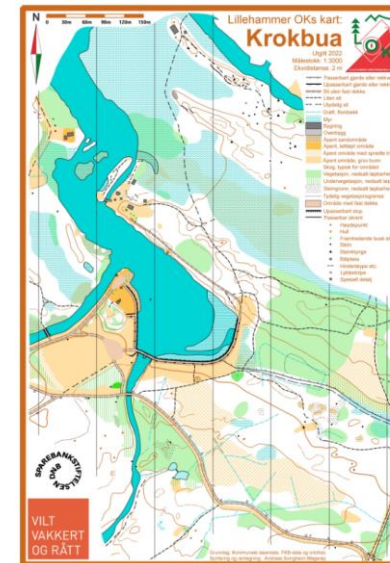
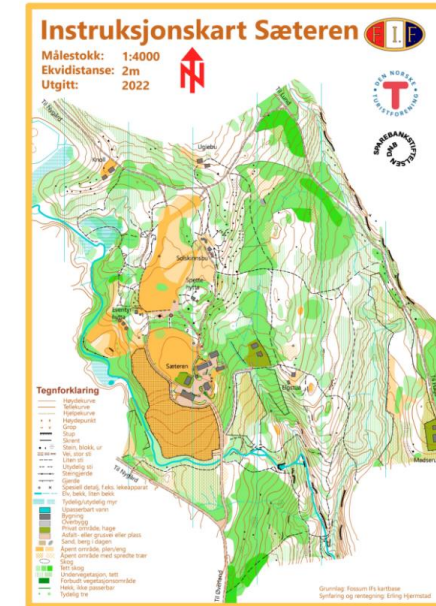
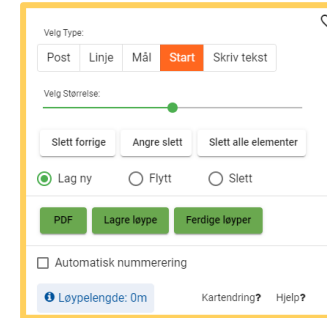


VILT, VAKKERT OG RÅTT



Kart - skoleorientering.no

- På www.skoleorientering.no finner du skolegårdskart, nærkart og flere kart over aktuelle områder for Friluftsskoler.
- Brukervennlig: Ingen pålogging kreves, intuitive funksjoner, enkelt tegneverktøy og mulighet for lagring og utskrift.
- [Se en kort introduksjonsfilm](#)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Kart - mapant.no

På www.mapant.no
kan du generere enkle
orienteringskart.



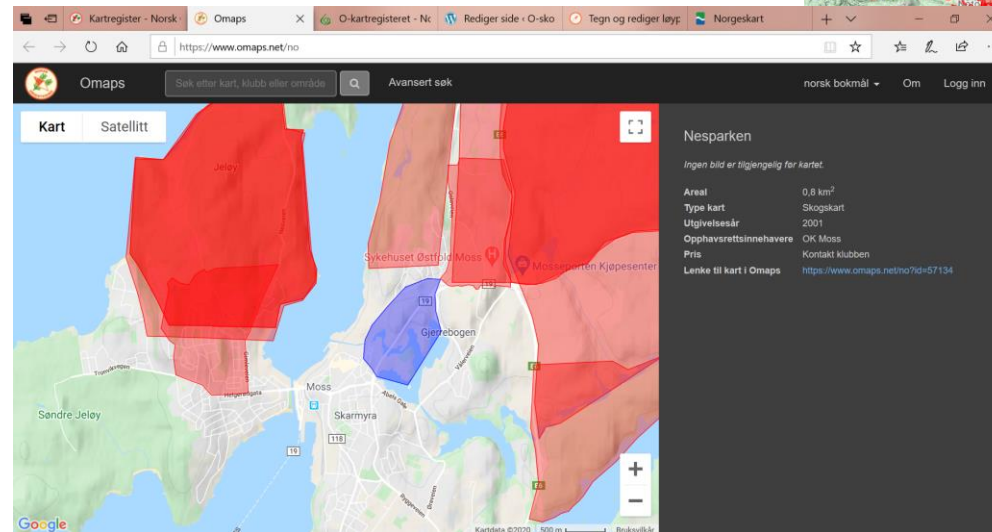
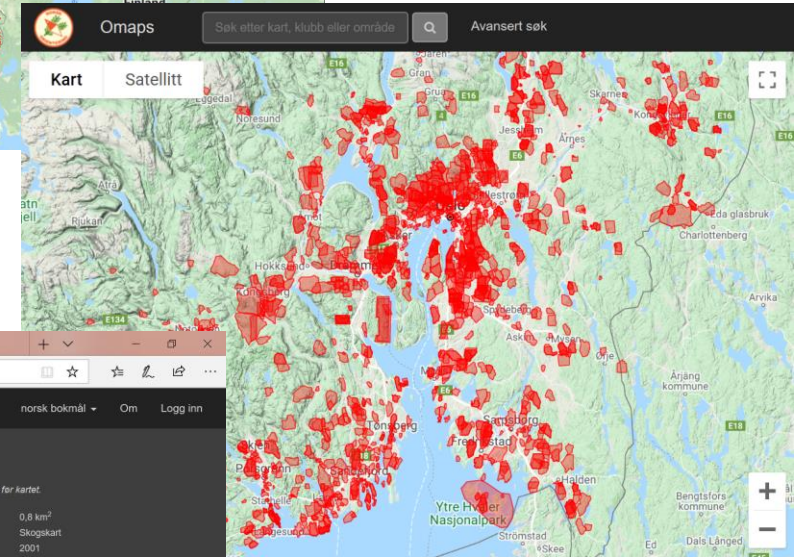
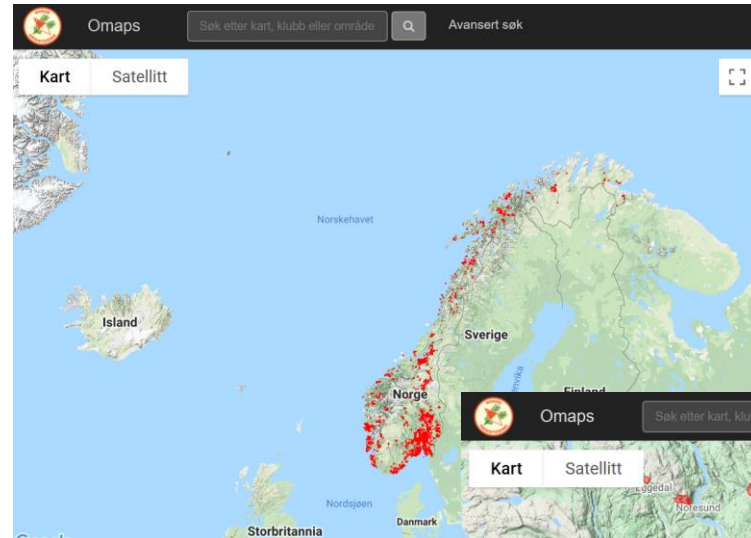
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Kart - [omaps.net/no](https://www.omaps.net/no)

På www.omaps.net/no kan du finne ut hvor det er orienteringskart.



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

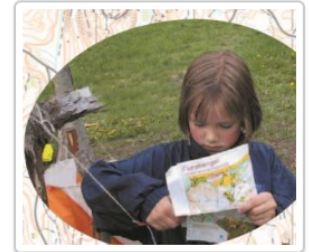
Kart - o-skolen.no

På <https://www.o-skolen.no/klubb-skole-1/finn-klubb-1/> kan du finne en orienteringsklubb nær deg som forhåpentligvis kan svare på spørsmål om orienteringskart.

Finn klubb

Fylkesvis oversikt over klubber tilsluttet Norges Orienteringsforbund (ikke oppdatert etter sammenslåing av enkelte fylker i 2020):

[Akershus og Oslo](#)
[Aust-Agder](#)
[Buskerud](#)
[Finnmark](#)
[Hedmark](#)
[Hordaland](#)
[Møre og Romsdal](#)
[Nord-Trøndelag](#)
[Nordland](#)
[Oppland](#)
[Rogaland](#)
[Sogn og Fjordane](#)
[Sør-Trøndelag](#)
[Telemark](#)
[Troms](#)
[Vest-Agder](#)
[Vestfold](#)
[Østfold](#)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname



VILT, VAKKERT OG RÅTT



Aktiviteter - nettressurser

Finn aktiviteter i www.aktivitetsbanken.no/orientering eller via www.o-skolen.no under fanen læreplanmål.

Aktivitetsbanken
Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf

Registrer deg | Logg inn

Ski | **Orientering** | Golf | Basisøvelser

Øvelser | Treningsøkter | Treningsperioder

Du er her: Aktivitetsbanken > Orientering > Øvelser

Øvelser for orientering

Søk

Gren: Alle | Vanskelighetsgrad: Alle | Målgruppe: Alle | Funksjonshemming: Alle | Nøkkelord: Alle | Miljø: Alle

Øvelser	Vanskelighetsgrad	Målgruppe	Funksjonshemming	Miljø	Treningsøkter
Aktiviteter Orientering (video)	Nybegynner	Barn	Generell	Skog, terreng Skolegård	Logg inn for å lage egne økter.
Barns kartlesing og kartforståelse	Nybegynner	Barn	Ikke tilrettelagt	Skog, terreng Skolegård	Logg inn for å lage egne økter.

Læreplanmål | Kart | Læring | Materiell | Samarbeid skole – klubb | Verdens o-dag | Pro

Barnehage
1.-4. trinn
5.-7. trinn
8.-10. trinn
Vg3

Læreplanmål etter 7. trinn:
Elevene skal kunne orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng.

- 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 ulik målestokk

Aktuelle undervisningsopplegg fra aktivitetsbanken:
[Fargeleken](#)
Eleven lærer seg fargene på et orienteringskart. (Med enkel instruksjonsfilm.)
[Karttegnlek 1](#) [Karttegnlek 2](#) [Karttegnlek 3](#)



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

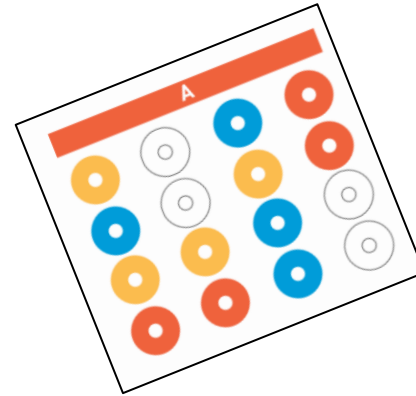


noname

Aktiviteter - orientere seg uten orienteringskart

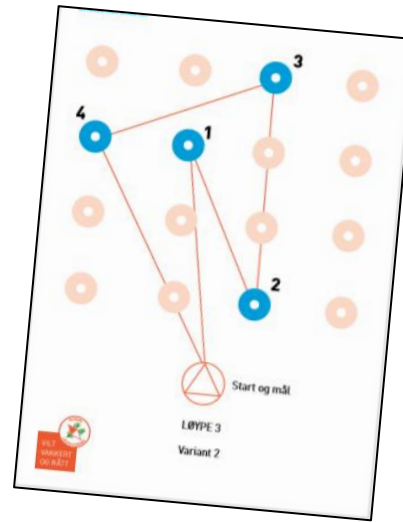
Mønsteret

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



Kjegle-løype

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



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Aktiviteter - orientere seg uten orienteringskart

Caps-stafett

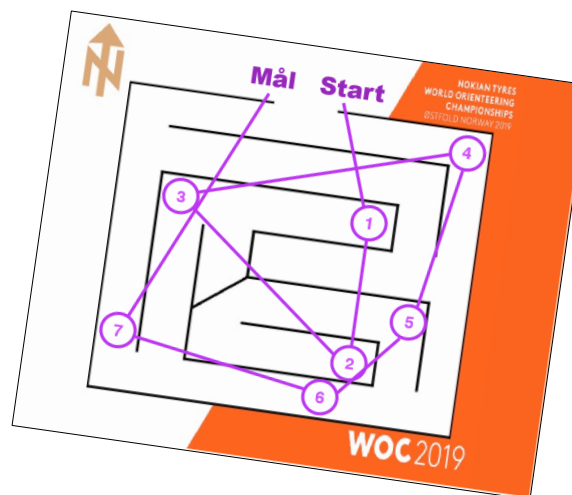
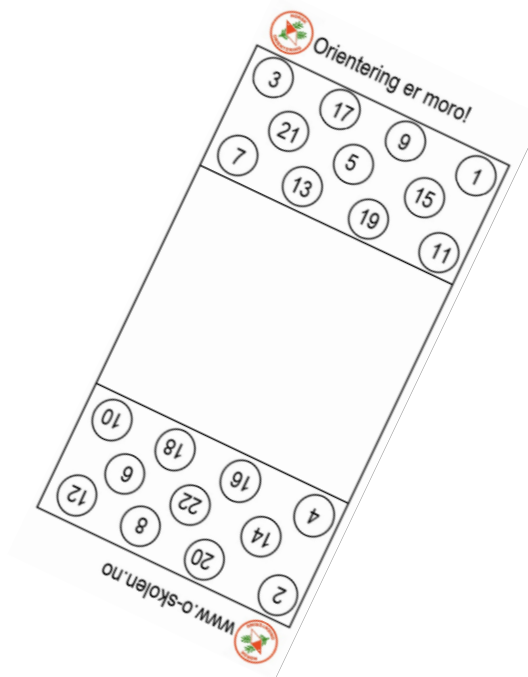
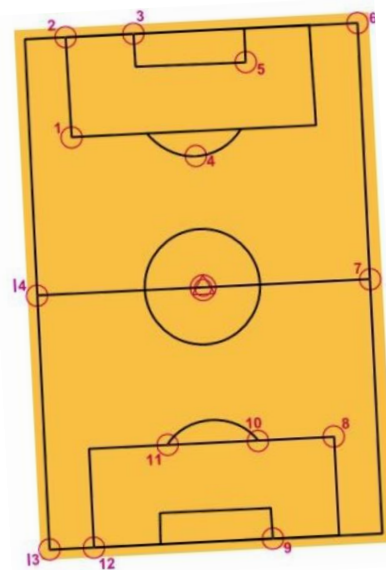
aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/

Troll-leken

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

Labyrint-orientering

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/labyrint-orientering/



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

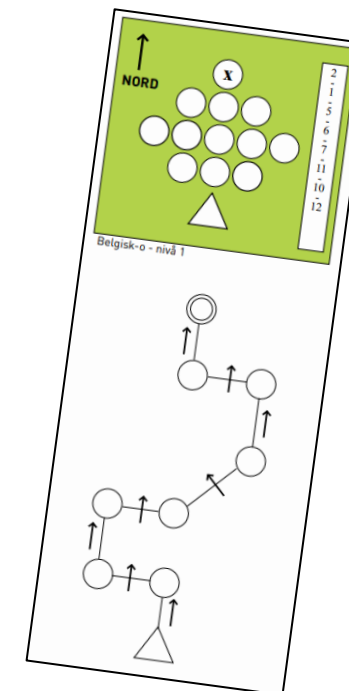
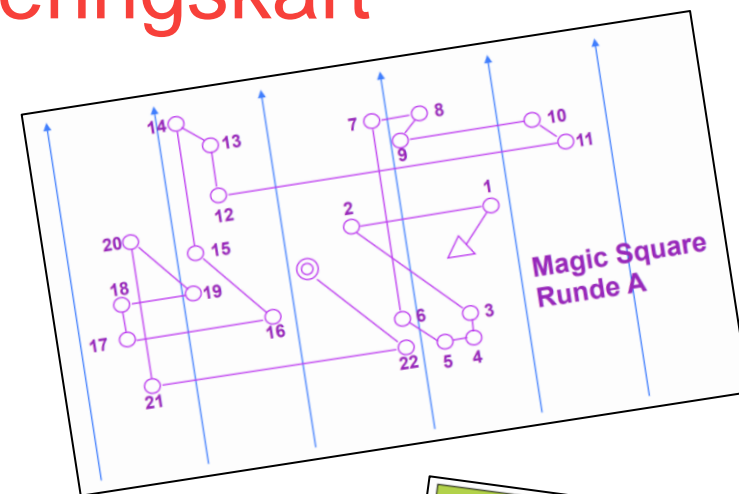
Aktiviteter - orientere seg uten orienteringskart

Magic Square

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/magic-square/

Belgisk-O

aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/Belgisk-o/



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Aktiviteter - kartkunnskap

Fargeleken

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

Karttegnstafett

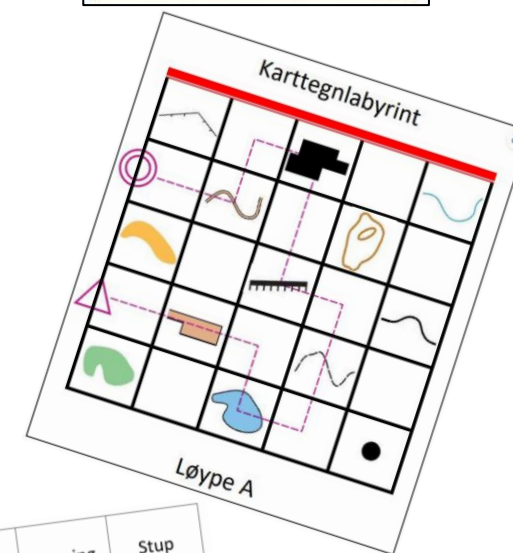
aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-karttegnstafett/

Karttegnlabyrint

aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/karttegnlabyrint/

Karttegn-Bingo

aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/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



noname

Aktiviteter - med orienteringskart

Linje-orientering

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

Revejakten

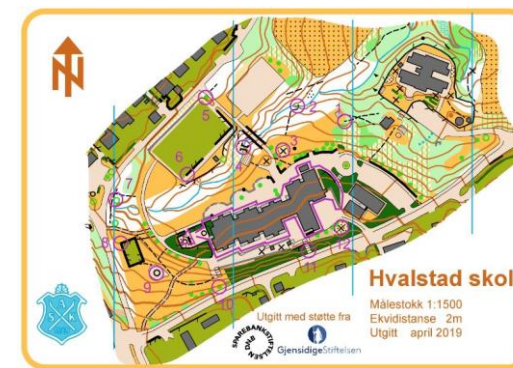
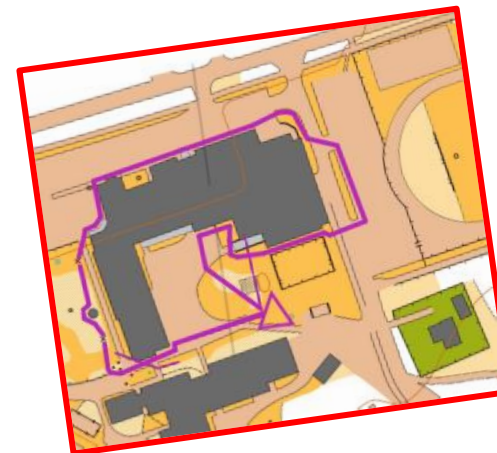
aktivetsbanken.no/orientering/ovelseser/revejakten/

Skattejakten

aktivetsbanken.no/orientering/ovelseser/nybegynnerskattejakten/

Den usynlige posten

aktivetsbanken.no/orientering/ovelseser/for-alle-den-usynlige-posten/



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Aktiviteter - med orienteringskart

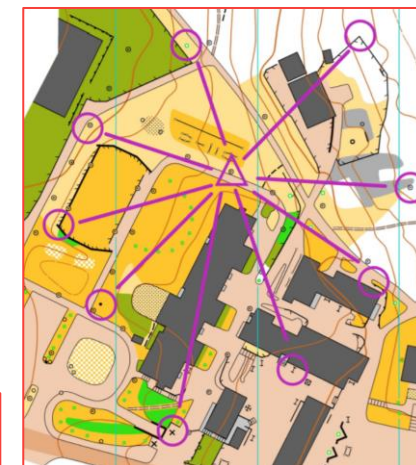
Bingo-Orientering

[aktivetsbanken.no/
orientering/ovelser/bingo-o/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/bingo-o/)

Stjerne-orientering

[aktivetsbanken.no/orientering/
ovelser/for-alle-linje-orientering/](http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-linje-orientering/)

«Vanlig» orienteringsløype



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname



VILT VAKKERT OG RÅTT



Filmer - o-skolen.no

Flere filmer på www.o-skolen.no
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 in sidebar:

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



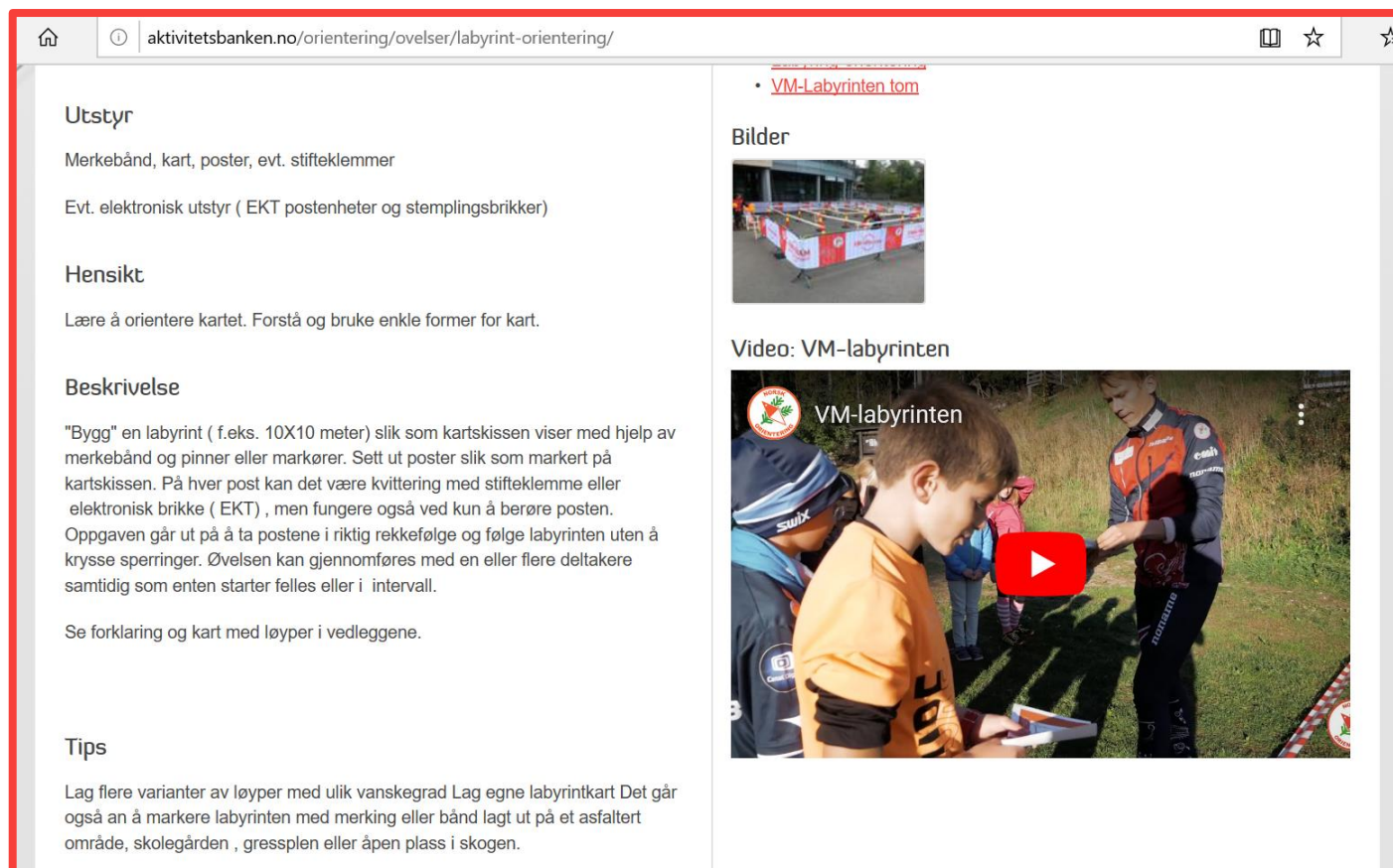
VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Filmer - aktivitetsbanken.no

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



aktivitetsbanken.no/orientering/ovelser/labyrint-orientering/

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.

• [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



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-graftÅpen 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/buskHage/tomtforbuds områdeHvitt er vanlig skog.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus. <ul style="list-style-type: none">HøydekurverKolleLiten kolleSmå gropStor gropHovedveiSåAsfaltort / gruslagt plass
--	--	--	---	---

Vardåsen skole

Målestokk 1:1500
Ekvidistanse 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. Tegn ringe rundt de samme detaljene på kartet. Bruk svararket på midtsidene.

Norsk Orientering vilgi veilednings for frilæring på www.orientering.no. Materiell: Trygg i Naturen serien kan også kjøpes gjennom www.strobbulken.no

Riktige løyper for barn, ungdom og nybegynnere i alle aldre

N, C og B nivå

• 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

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

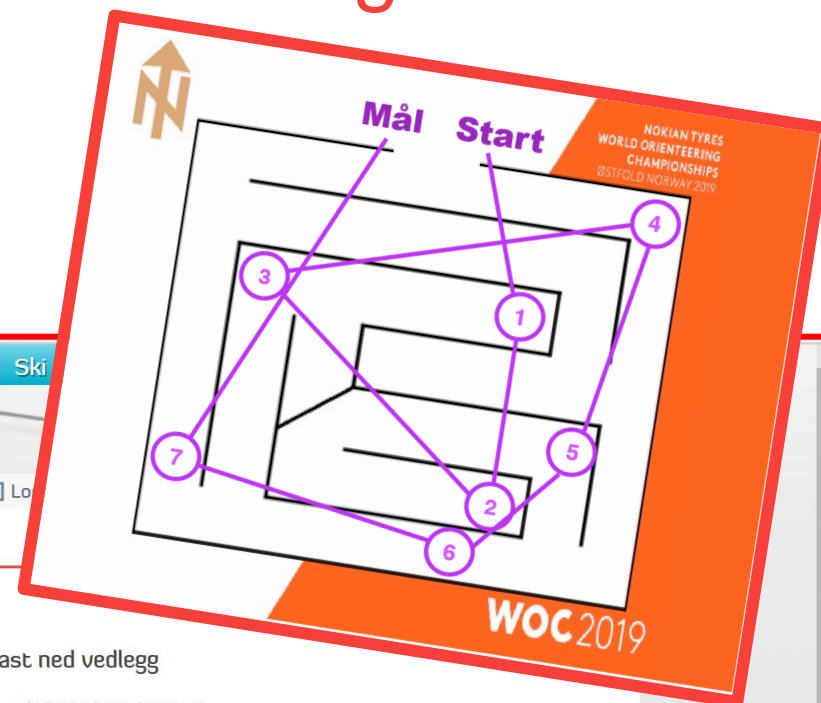
Januar 2022



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 stimplingsbrikker)


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 kyttinger med stiftklemme eller


Last ned vedlegg

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

Bilder



Video: VM-labyrinten



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



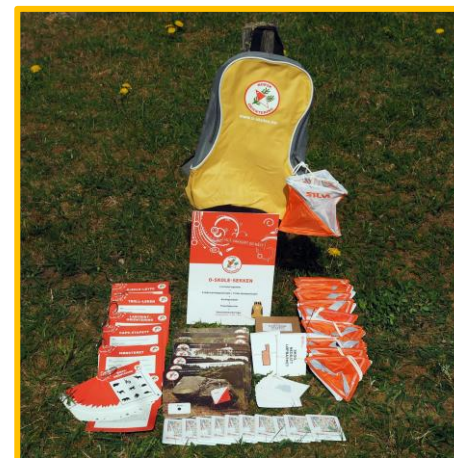
noname

Kjøpe materiell

IDRETTSBUTIKKEN

www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet

- O-skole-sekken / Instruksjonshefte
- Faste postmarkeringer
- Arbeidshefte
- Kjeglepakke
- Rekrutteringsbanner 1-2-3



NORSK ORIENTERING **Orientering på 1-2-3** #viltvaktertrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt: <ul style="list-style-type: none">BygningerLiten veiGrKraftledningGjerdeSkjupSkrentSporeneSpesiell detalj	Blaåt er vått: <ul style="list-style-type: none">VannPylserTydelig myrUtydelig myrBakke graftÅpen myr	Gult er ikke såjont = åpne områder: <ul style="list-style-type: none">Direkt markHelgess områdeÅpent område med noen trær	Grønt er ikke såjont = lett skog: <ul style="list-style-type: none">Tatt skogLite trebestandHogstområdeForbatt områdeHvitt er vanlig skog.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus: <ul style="list-style-type: none">HøydekurverKalleLiten kalleSmå groppeStor gropHåndveiStiAsfaltert / gruslagt plass
--	---	--	---	---

Husk:

- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter
- Bruk tommelgripen



VILT
VAKKERT
OG RÅTT



noname

Kjøpe materiell

- Kompass
- Tidtakerutstyr
- Postskjermer
- Karttegnstafett



IDRETTSBUTIKKEN



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. Du trenger ingen vedlegg. 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

