



FASTE POSTMARKERINGER

MONTERING – AKTIVITETSTIPS – SKILTOVERSIKT

Nyttige nettsider:

www.o-skolen.no

www.skoleorientering.no

www.aktivetsbanken.no/orientering

FASTE POSTMARKERINGER

20 ULIKE MOTIVER



MONTERING

PLASSERING OG HOLDBARHET

Skiltene har en holdbarhetsgaranti på minst to år.
De vil vare lenger dersom de monteres:



et sted med skygge



ca. 1,5 meter opp fra bakken



i ly for nedbør og vannsprut

Få tillatelse fra skolen/grunneier før skiltene festes opp. Påse at montering ikke er til hinder for underlagets egentlige funksjon. Plasser skiltene lett synlig. Pass på at oransjefargen ikke går i ett med bakgrunnen. Plasser skiltene slik at barn, personer i rullestol og svaksynte enkelt kommer seg helt frem.

STRIPS

Bruk solide strips, to til hvert skilt. Det finnes strips av ulike lengder og bredder. De kan også skjøtes sammen om det trengs lengre strips.

Hullene i skiltene er 11 mm lange og 5,5 mm brede.

Fest stripsen gjennom skiltet og rundt en/et:

**gjerdestolpe - tre - lekeapparat
rekkverk - lysmast - nedløpsrør**

SKRUER

Bruk skruer egnet for utendørs montering.

Hullene i skiltene er 11 mm lange og 5,5 mm brede.

Skru fast i et solid underlag:
vegg - lyktestolpe - mur

Monteringsmateriell medfølger ikke.

VIKTIG INFORMASJON TIL DEG SOM FESTER OPP SKILTENE:

Fest opp skiltene, tegn inn skiltplasseringene på det aktuelle kartet på www.skoleorientering.no og nummerer fra 1-20 etter skiltoversikten på side 7. NB: Lagre som en offentlig løype med navnet «faste postmarkeringer», så skiltplasseringene blir tilgjengelige for alle.

AKTIVITETSTIPS

SKOLEORIENTERING.NO:

Gå inn på www.skoleorientering.no. Velg det aktuelle kartet, klikk på «Lag løype», deretter «Ferdige løyper» og velg løypa «faste postmarkeringer». Tilpass ved hjelp av tegneverktøyet og lag egne opplegg/løyper basert på tipsene og aktivitetene på de neste sidene.

Til enkelte aktiviteter er det best å tegne kun en løype med en del poster – se eksempelet på neste side.

Andre ganger er det lurt å tegne flere løyper med bare 1 eller 2 poster – se eksempler under «stjerne-orientering».



Eksempel på løype «faste postmarkeringer». 20 poster markert og nummerert i samsvar med skiltoversikten på side 7.

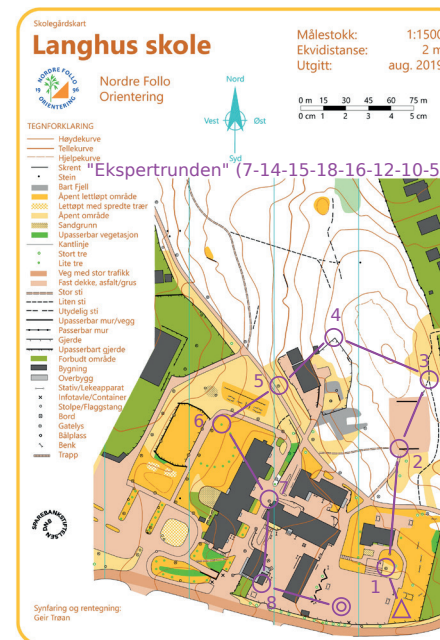
TILPASS TIL SKOLENS LÆREPLANER:

Bruk alle eller bare et utvalg av skiltene til opplegg i språkfag, matematikk, naturfag eller kroppsøving. De ulike motivene gir mange tilpasningsmuligheter:

- Samle bokstaver og lag ord.
- Bruk tallene til å finne svar på regneoppgaver.
- Bruk fargede geometriske figurer i matematikk- eller språkfag.
- Samle dyr og lag historier muntlig/skriftlig, eller lær fakta om dyrene.
- Heng oppgaveark på postene tilpasset aktuelle tema – natursti.
- Lag en løype mellom postene med enkelt mål om å være i fysisk aktivitet.

Varier hvordan elevene skal «bevise» at de har vært på postene, f.eks. ved å notere ned forhåndsbestemte deler av motivene i et enkelt skjema, regne underveis, memorere eller ta med en gjenstand som er plassert ved posten.

Gi løypen du lager et navn og sett tallene du bruker fra «faste postmarkeringer» i parentes. Bruk skiltoversikten på side 7 som kontroll for riktige svar. Her er et eksempel på en løype med 8 utvalgte poster – som kan brukes i flere fag:



Matematikk:

Alternativ 1: Bruk siste siffer i det tosifrede tallet på postene. Legg sammen sifrene. Hva blir summen? Svar: 35

Alternativ 2: Se på de geometriske figurene på postene. Legg sammen antall rette vinkler. Hvor mange rette vinkler er det til sammen? Svar: 12

Norsk:

Bruk konsonanten du finner på hver post til å skrive ned verb som har denne som første bokstav. Svar kan være: Ro, Jage, Høre, Drikke, Gå, Miste, Nikke, Ta.

Naturfag:

Alternativ 1: Hvor mange av dyrene kan fly? Svar: 2

Alternativ 2: Hvor mange av dyrene er rovdyr? Svar: 5

For de yngste elevene kan nummeret ved postringen erstattes med et av motivene fra posten, slik at eleven får umiddelbar bekreftelse på at han/hun er på riktig post. F.eks: Bytt ut 1-tallet med teksten «ØRN», 2-tallet med «RØYSKATT» osv.

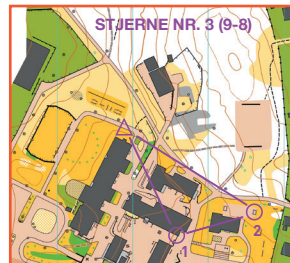
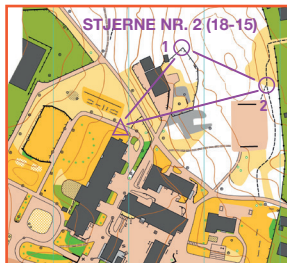
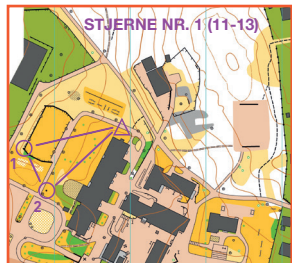
AKTIVITETSBANKEN.NO:

En nyttig nettressurs med mer enn 70 ulike orienteringsaktiviteter. Følgende øvelser er enkle å gjennomføre dersom man vil bruke alle eller bare et utvalg av skiltene.



> Stjerne-orientering:

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-stjerne-orientering/>



> Den usynlige posten:

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/for-alle-den-usynlige-posten/>



> Caps-stafett:

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/caps-stafett/>



> Kortstokk-o:

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/kortstokk-o/>



> Bingo-o:

<http://aktivetsbanken.no/orientering/ovelser/bingo-o/>

Materiell til denne øvelsen finnes i O-skole-sekken og kan kjøpes i idrettsbutikken.

O-skolen.no:

På www.o-skolen.no finnes god informasjon, flere tips og aktivitetsforslag, instruksjonsfilmer, beskrivelser og kopioriginaler.

SKILTOVERSIKT

Denne oversikten kan med fordel kopieres, lamineres og tas med ut. Læreren kan da lett sjekke at elevene har vært på riktige poster.

SKILT	BOKSTAVER (vokal+konsont)	TALL	DYR - MOTIV	FARGE - FORM
1	AZ	41	pinnsvin	blått rektangel
2	EX	34	rådyr	gul sirkel
3	IW	40	ekorn	hvit trekant
4	OV	33	elg	grønt kvadrat
5	UT	42	mus	svart rektangel
6	YS	46	bever	blå sirkel
7	OR	32	ørn	gul trekant
8	ØQ	45	rev	hvitt kvadrat
9	ÅP	31	hare	grønt rektangel
10	AN	48	bjørn	svart sirkel
11	EL	39	hoggorm	blå trekant
12	IM	47	gaupe	gult kvadrat
13	OK	36	grevling	hvitt rektangel
14	UJ	44	røyskatt	grønn sirkel
15	ØH	50	ulv	svart trekant
16	ÅG	35	hjort	blått kvadrat
17	AF	49	tiur	gult rektangel
18	ED	37	flaggermus	hvit sirkel
19	IC	43	rein	grønn trekant
20	ÆB	38	rotte	svart kvadrat



Trenger dere flere skiltsett eller annet aktivitetsmaterieell?

Se <https://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet>

Postmarkeringene er laget med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB og er en del av prosjektet «Orientering – Kart i skole og fritid».



Norges Orienteringsforbund

Postboks 5000, 0840 OSLO / Besøksadresse: Sognsveien 73 (Ullevål stadion), 0854 Oslo
E-post: nof@orientering.no / orientering.no