

Sørlandsk Lærerstevne,
18. oktober 2019



«Orientering i skolen»

Henning B. Carlsen

Norges Orienteringsforbund



Prosjekt «Orientering i skolen»

- Henning Bratland Carlsen
- Son
- Lærer
- Prosjektleder 60%, 2 år



Orientering for alle!

<https://www.youtube.com/watch?v=7bVHMGFxyAo>



Lær orientering

<https://www.youtube.com/watch?v=IZy7m1erJ4o&list=PLKh1S4jkq4cKk75Bc5Q6Ldr4GGp5o41lv>



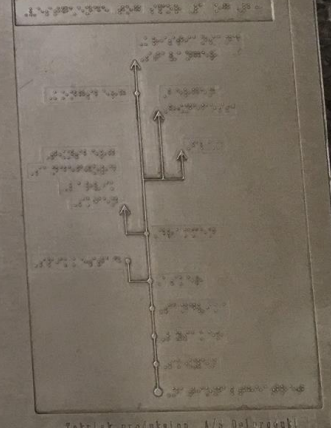
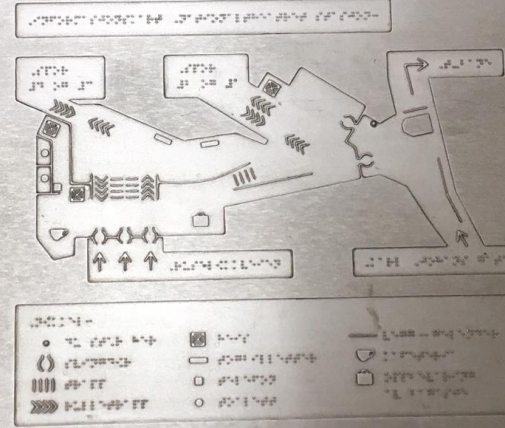
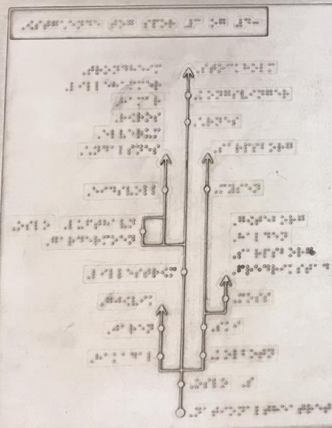
Orientering 101

https://www.youtube.com/watch?v=NtXI0nr_Q64&list=PLKh1S4jkq4cKt78YFWWhfAXzP7uRRMorHm&index=4



Bislettbekken

Nationaltheatret stasjon



Utviklet ved Ymbartun kompetansesenter

Teknisk produksjon: A/S Delveco

Hva er dine forventninger til dagen?





Plan for dagen:

- Lære mer om orienteringskartet – farger og symboler
- Bli kjent med www.o-skolen.no, www.skoleorientering.no og www.aktivitetsbanken.no
- Bli kjent med utsnitt av sprintkartet over Kristiansand sentrum
- Bli overbevist om at kart er enkelt og moro!
- Bli motivert for å jobbe videre med aktuelle mål fra læreplanen som omhandler: forståelse og bruk av kart - folkehelse - friluftsliv
- Bli inspirert og få nye ideer relatert til fysisk aktivitet i undervisningen i alle fag, friminutt og SFO-tiden
- Lære nye aktiviteter - få lyst til å gjennomføre minst to av disse med egne elever



Mål i prosjektet

- Vi ønsker at alle elever skal få mulighet til å oppleve orienteringsglede gjennom mestring, naturopplevelse og fysisk aktivitet!
- Flere kompetente/motiverte/inspirerende lærere med ny kunnskap som fører til bedre undervisning og høyere måloppnåelse hos elevene.
- Rekruttering til de lokale klubbene.



Samtale med sidemannen i 2 minutter!

- Hva kan du om kart?
 - Ulike typer?
 - Ulik bruk?
 - Kartfarger?
 - Målestokk?
 - Analogt/digitalt
 - Egne erfaringer
- Livreddende ferdighet: blåbærtur og fjellturer



Utvalgte læreplanmål 1.-7. trinn:

Kroppsøving:

- lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet.
- orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng.
- bruke grunnleggjande rørslemønster og teknikkar i nokre individuelle idrettar.

Matematikk:

- bruke og gjere om mellom vanlege måleiningar.
- bruke målestokk til å berekne avstandar og lage og samtale om kart og arbeidsteikningar, med og utan digitale verktøy.

Samfunnsfag:

- peike ut og orientere seg etter himmelretningar.



Orientering – En livsviktig kunnskap?

- Studie gjennomført av Høgskolen i Nesna og Polarsirkelens friluftsråd. Alle 9-klassinger ved 45 skoler i 7 kommuner.
- 24% av elevene kunne bruke et kompass, 31% kunne lese kart.



Hva er et kart?

- Tegning av terrenget, sett ovenfra
- Stor/liten målestokk
- Symboler og farger



Mange slags kart!



- La elevene se på kartene.
- Lag spørsmål.
- Finn eller gjett hvor svarene finnes.
- Hva kreves for å forstå kartene?

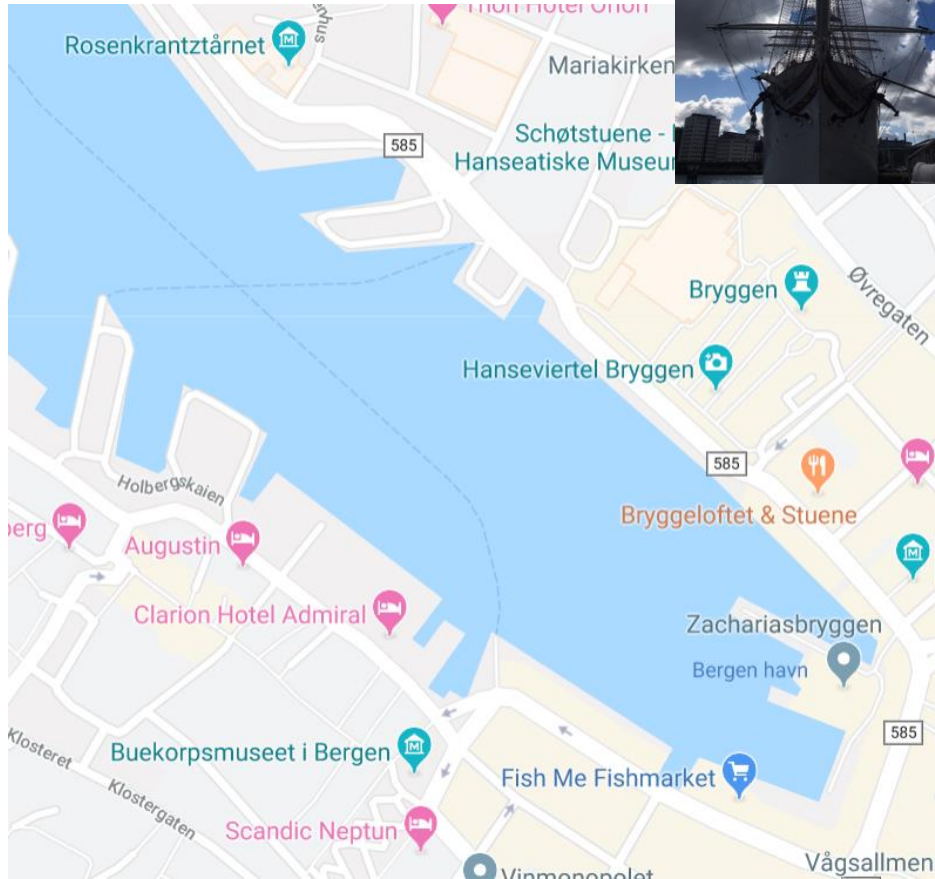


Ulike oppgaver:

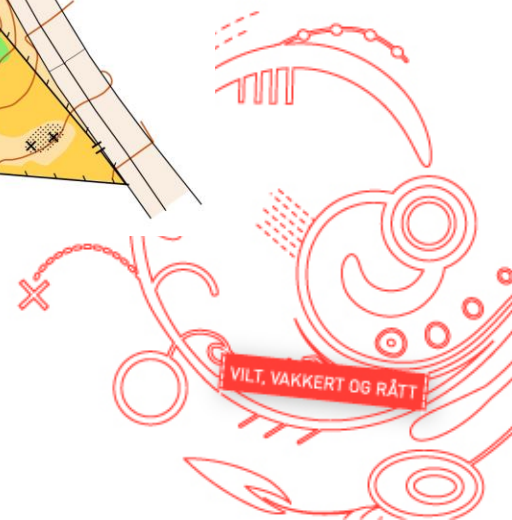
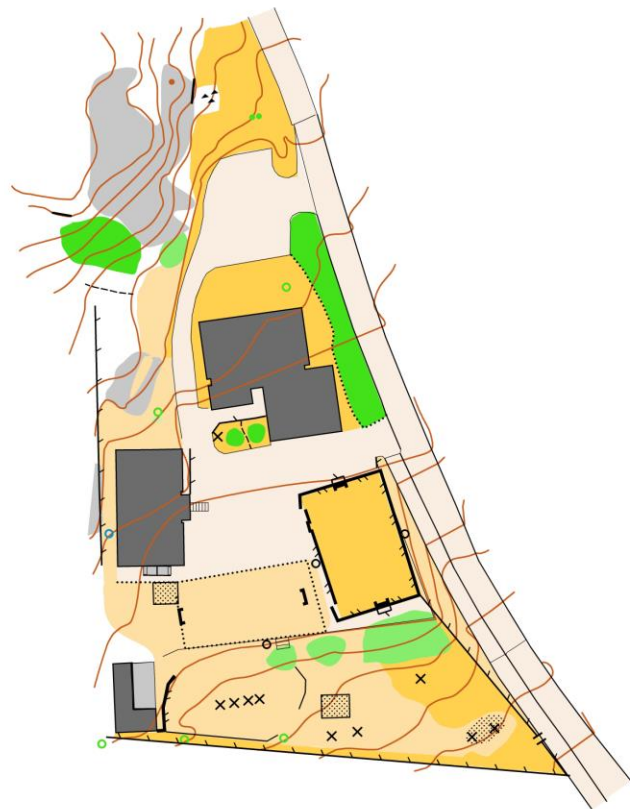
1 Gå fra bilde til bilde

2 Kombiner bildet og markering på kartet

3 Plasser bildet på kartet



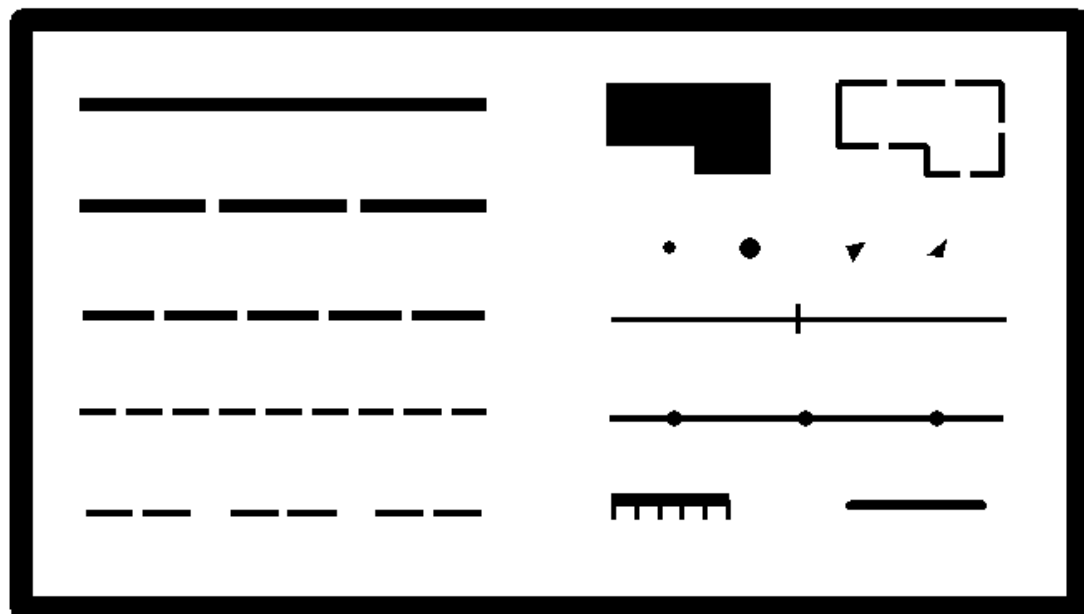
Orienteringskartet



SVART

”er hardt” og
menneskeskapte:

Veier, stier,
hus, ruin,
stein,
kraftledning,
steingjerde,
stup, skrent



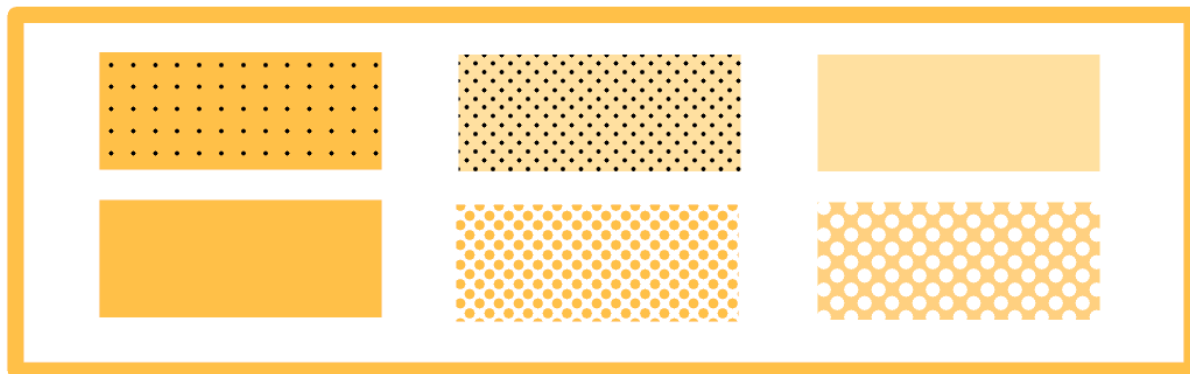
BLÅTT "er vått":

Vann, myrer,
vanngroper, elver,
bekker, pytter

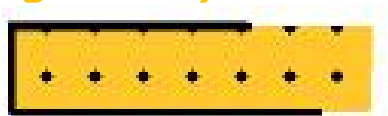


GULT er «kult»:

Åpent område med
god sikt, eks jorde,
voll, hogstfelt.



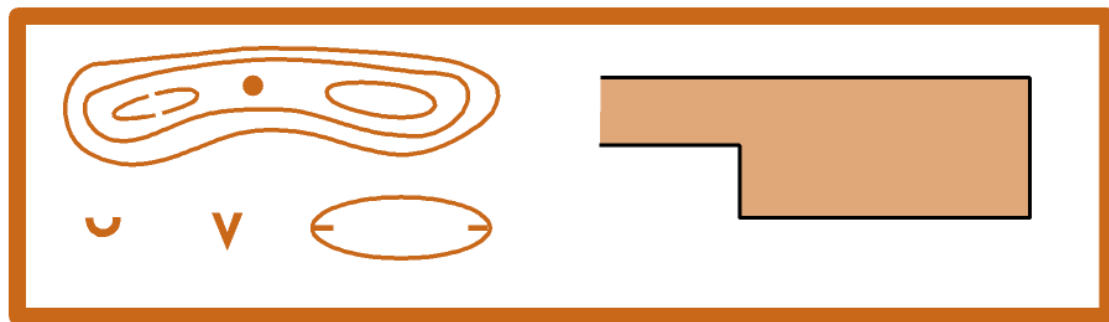
- Dyrket mark
(jorde) er forbudt.



BRUNT er
terrengformasjoner:

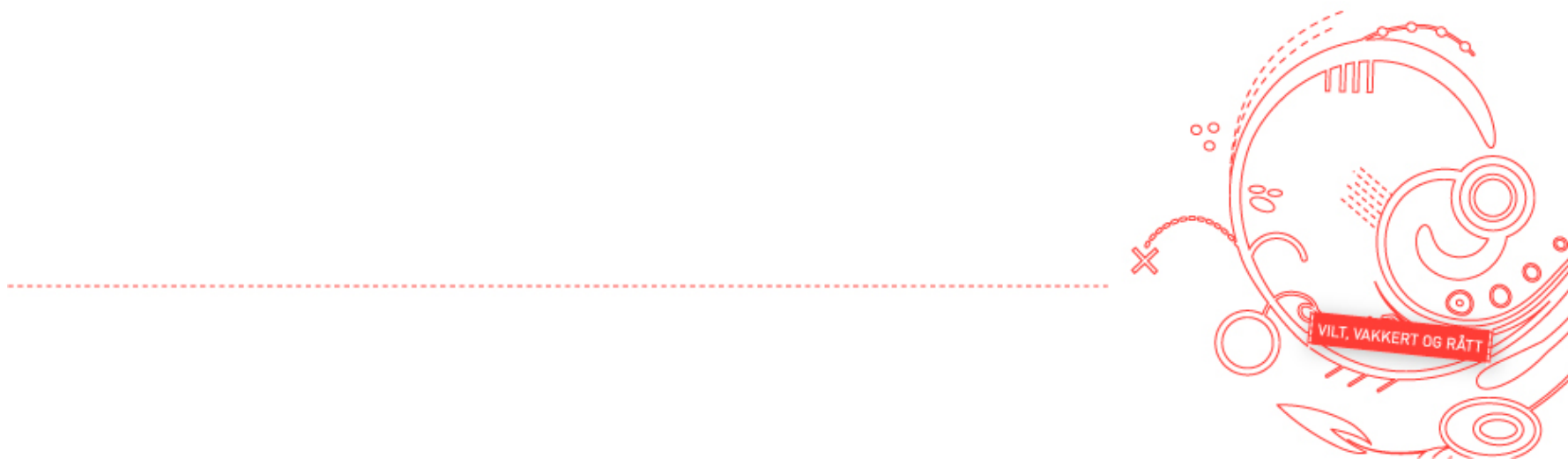
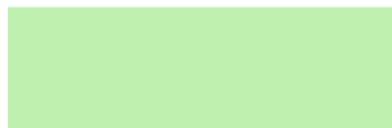
Høydekurver som
viser oppover og
nedover:

åser, groper, skolegårder.
Også asfalterte P-plasser
og store veier.



GRØNN = nedsatt
løpbarhet

Desto mørkere
grønnfarge, desto
vanskeligere å
bevege seg.

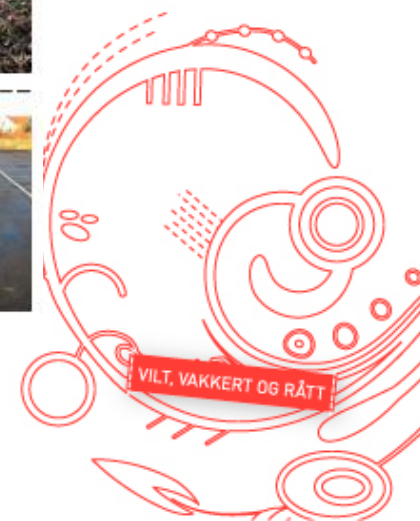
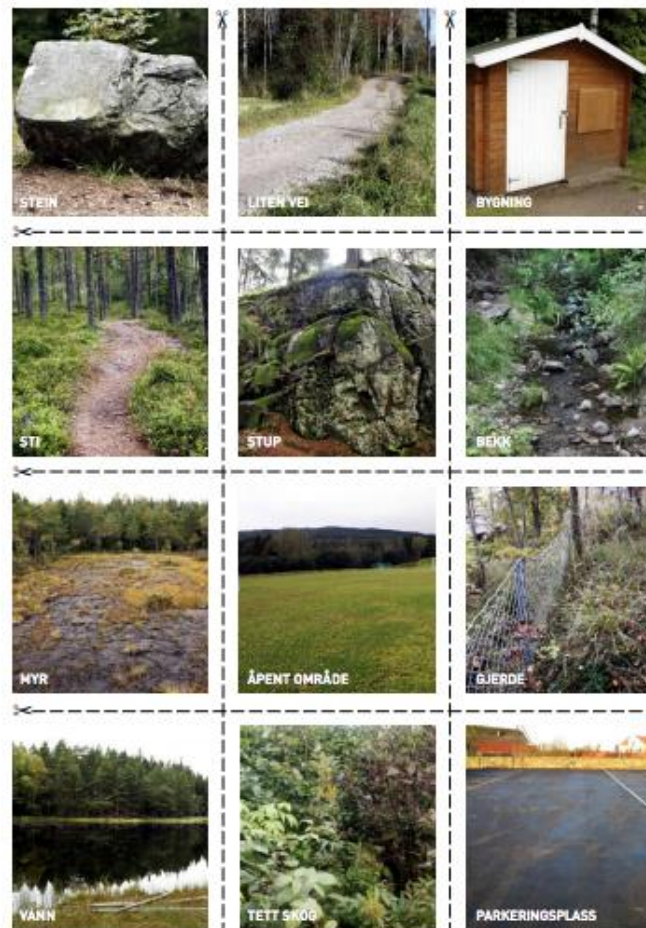
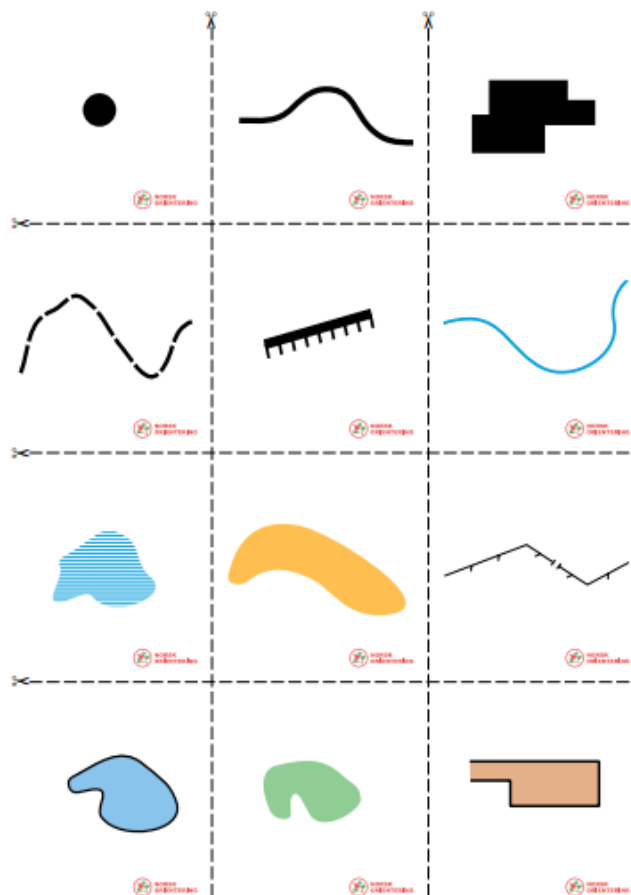


HVITT på kartet:

Vanlig skog med
god
fremkommelighet.



Karttegn



Utsnitt av orienteringskartet Nørdalen Nord - høydekurver





Orienteringssymboler

Disse symbolene bruker vi når vi skal tegne inn poster på et kart



= postskjerm



Orientering på 1-2-3

#viltvakkertrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

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

Husk:

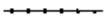
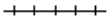
- Hold kartet orientert
- Følg ledelinjer
- Bruk holdepunkter
- Bruk tommelgrepet



- Banneret kan kjøpes på <https://www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet>



Karttegnene for nybegynnere

	Hovedvei		Vann
	Liten vei		Bekk
	Sti		Myr
	Bygning		Spesiell vanndetalj
	Stein		Tett skog
	Skrent		Spesiell vegetasjonsdetalj
	Stup		Åpent område
	Steinmur		Vanlig skog
	Gjerde m/gjennomgang		Asfalt
	Kraftledning		Liten kolle
	Jernbane		Kolle
	Tårn (høyt/lite)		Liten grop
	Spesiell detalj		Høydekurver
			Forbudt område



VILT
VAKKERT
OG RÅTT

Norsk Orientering utgir øvelsesark for fri nedlasting via www.orientering.no
Materiell i Trygg i Naturen serien kan også kjøpes gjennom www.idrettsbutikken.no



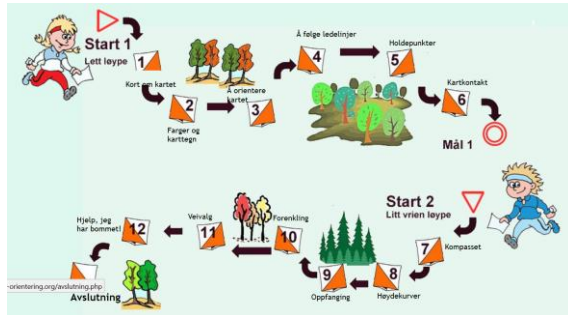
Gjennomfør undervisningen:

- i skolegården eller like ved skolen.
- med nærhet til læreren.
- med fokus på enkle aktiviteter og lek.
- tilpasset aldersgruppa og med progresjonsmuligheter.
- slik at elevene opplever trygghet, mestring og glede.



Aktuelle nettsider for elever:

- <http://nof-orientering.org/innhold.php>



- <http://www.catchingfeatures.com/>



«O-skole-sekken» -Gis til skoler som har vært med på kurs

SEKKEN INNEHOLDER:



EN KARTTEGNPLAKAT



10 POSTSKJERMER



8 ULIKE PUSLESPILL

IDEMAPPE

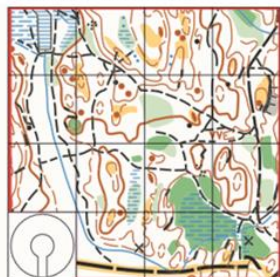


ETT MÅLEBÅND



EN BUFF

10 LIKE SKYVEPUSLESPILL



NORSK ORIENTERING WWW.O-SKOLEN.NO

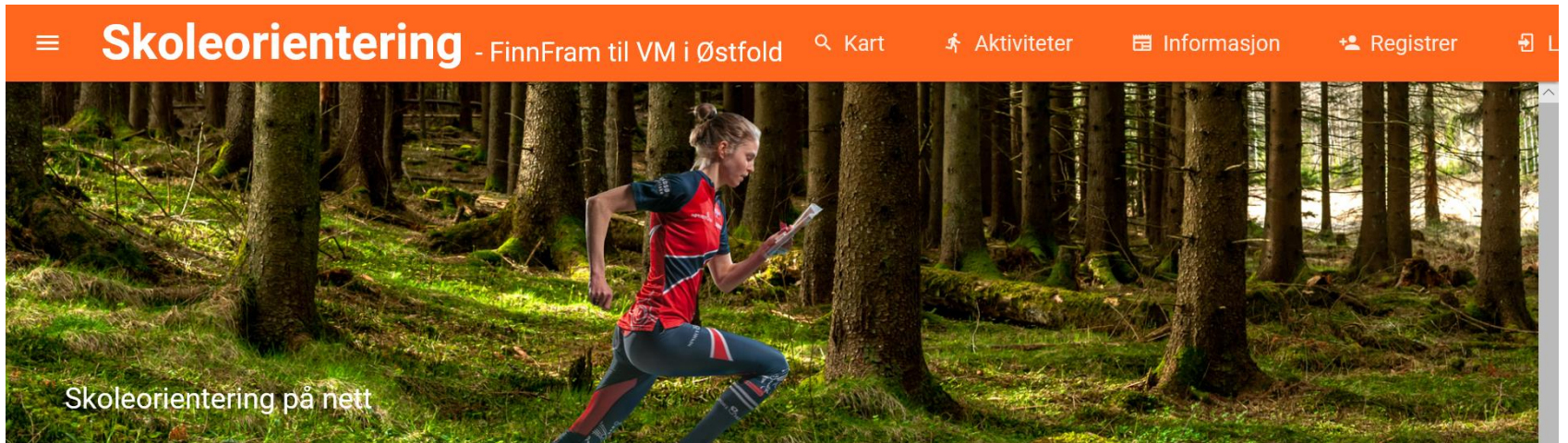
KARTTEGNSTAFETT, EN ESKE M/3 SETT KORT



<http://www.o-skolen.no/>



<https://skoleorientering.no/>



Lokale klubber og kart

- Kartregister:

<http://gis.umb.no/o-kart/inn/>



- Klubber i Vest-Agder:

- <http://www.orientering.no/kretser/vest-agder/kretsen/lag-i-kretsen/>



<http://aktivitetsbanken.no/>

Aktivitetsbanken

Øvelser og treningsprogram for ski, orientering & golf

Ski Orientering Golf Basisøvelser

Velkommen til Aktivitetsbanken!

I aktivitetsbanken finner du mange forslag til øvelser, treningsøker og treningsperioder for en rekke forskjellige idretter. I tillegg til treningsforslag for de spesifikke idrettene har vi også mange generelle øvelser som passer uavhengig av idrett. [Les mer om aktivitetsbanken](#)

Merk: Beskrivelse av øvelsene for funksjonshemmede er under revidering.

Golf

Orientering

Ski

Basisøvelser

Registrer ny brukerkonto **Logg inn**

Registrer deg på Aktivitetsbanken.no for å lage dine egne treningsøker og -perioder, og foreslå nye øvelser.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=nKKqzPCeeJU

