

Prosjektet: «Orientering - Kart i skole og fritid»

14.2.22 kl. 14:30-15:30

Henning B. Carlsen

Norges Orienteringsforbund



noname



Kursholder Henning B. Carlsen

- Ansatt i Norges Orienteringsforbund
- Prosjektstilling «Orientering i skolen»
- Utdannet førskolelærer, jobbet som lærer i barneskolen i 18 år

Presentasjonen vil bli sendt Friluftsrådene like etter møtet – så deler de den med dere!

Spørsmål?

Henningbratland.carlsen@orientering.no tlf. 45293210



Friluftsrådene

Midt-Troms Friluftsråd (Tove Fuglem)

Tove.Fuglem@bardu.kommune.no



Ishavskysten Friluftsråd (Toril Skoglund)

torilskoglund@ishavskysten.no



Nord-Troms Friluftsråd (Hugo Tingvoll)

hugo@utinord.no



Kurs i juni

Lærerkurs - praktiske aktiviteter (ca. kl. 10-15)

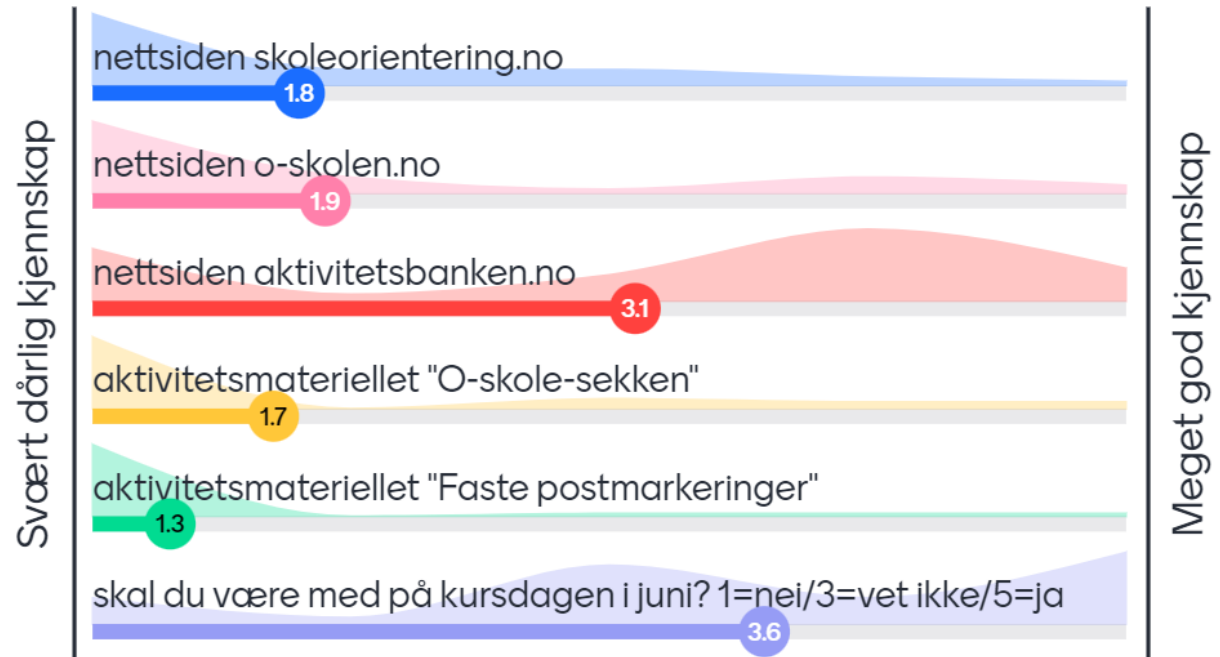


- Sørreisa (antakelig på Skøelv skole) onsdag 8. juni
 - Tromsø (antakelig på Fagereng skole) torsdag 9. juni
 - Nordreisa (på Kvænes/Storslett) mandag 13. juni
 - Alta (sted ikke bestemt) tirsdag 14. juni
-
- Invitasjon til hvert enkelt kurs kommer etter hvert, friluftsrådene utarbeider disse og mottar påmeldinger.
 - Undertegnede står for planlegging og leder gjennomføring av aktivitetene.
 - De lokale orienteringsklubbene er også invitert.
-



Sjekke «menti-undersøkelse»

Hvor god kjennskap har du til ...



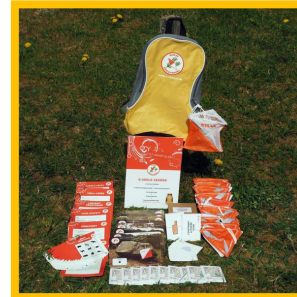
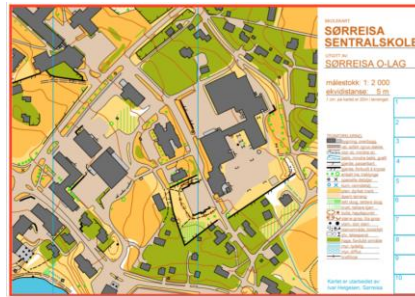
«Orientering – kart i skole og fritid»

Økonomisk støtte fra Sparebankstiftelsen DNB over en treårsperiode, 2020-2022 har muliggjort prosjektet «Orientering – kart i skole og fritid».



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. Disse kartene skal være fritt tilgjengelig på nett.»

- 100-vis av skolegårdskart skal tegnes og legges fritt tilgjengelig på nett
- Aktivitetsmaterieill
- Opplæring av elever
- Kursing av lærere
- Samarbeid med Friluftsskolene
- Etablere/Videreutvikle kontakten mellom skolen og den lokale orienteringsklubben



Plan for dagen:

- Lære mer om orienteringskartet – farger og symboler
- Bli kjent med skoleorientering.no, o-skolen.no, aktivitetsbanken.no
- Lære nye aktiviteter
- 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
- Få lyst til å gjennomføre minst to aktiviteter med egne elever



Filmer – Norsk Orientering på YouTube

Presentasjonsfilmer og instruksjonsfilmer.

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Norsk Orientering'. At the top, there is a search bar with the text 'Søk' and a search icon. To the right of the search bar are icons for video, a grid, and a menu, along with a 'LOGG PÅ' button. Below the search bar is a large banner image of a forest with the channel's logo (a compass rose with a green leaf) and the text 'NORSK ORIENTERING'. Under the banner is the channel's profile picture (the same logo), the name 'Norsk Orientering', and '378 abonnenter'. To the right of the profile information is a red 'ABONNER' button. Below the profile information are navigation tabs: 'HJEM', 'VIDEOER', 'SPILLELISTER' (which is underlined), 'KANALER', 'DISKUSJON', and 'INFO'. To the right of these tabs is a magnifying glass icon and a right-pointing arrow. Below the navigation tabs is the section 'Opprettede spillelister' with a 'SORTÉR ETTER' button. There are five video thumbnails in a row, each with a title and a 'SE HELE SPILLELISTEN' link below it. The thumbnails are: 1. 'Presentasjonsfilmer' with 9 videos, showing a person in a red jacket holding a map. 2. 'Aktivitetsbank' with 29 videos, showing a person holding a map. 3. 'Lær orientering' with 4 videos, showing a cartoon character holding a map. 4. 'ORIENTERING 101' with 7 videos, showing a sunset over mountains. 5. 'GULLDRØMMER - THE NORWEGIAN NATIONAL ...' with 7 videos, showing a person in a red shirt looking at a map.

YouTube^{NO} Søk

NORSK ORIENTERING

Norsk Orientering
378 abonnenter

ABONNER

HJEM VIDEOER **SPILLELISTER** KANALER DISKUSJON INFO

Opprettede spillelister SORTÉR ETTER

Presentasjonsfilmer 9
SE HELE SPILLELISTEN

Aktivitetsbank 29
SE HELE SPILLELISTEN

Lær orientering 4
SE HELE SPILLELISTEN

ORIENTERING 101 7
SE HELE SPILLELISTEN

GULLDRØMMER - THE NORWEGIAN NATIONAL ... 7
SE HELE SPILLELISTEN

VILT, VAKKERT OG RÅTT

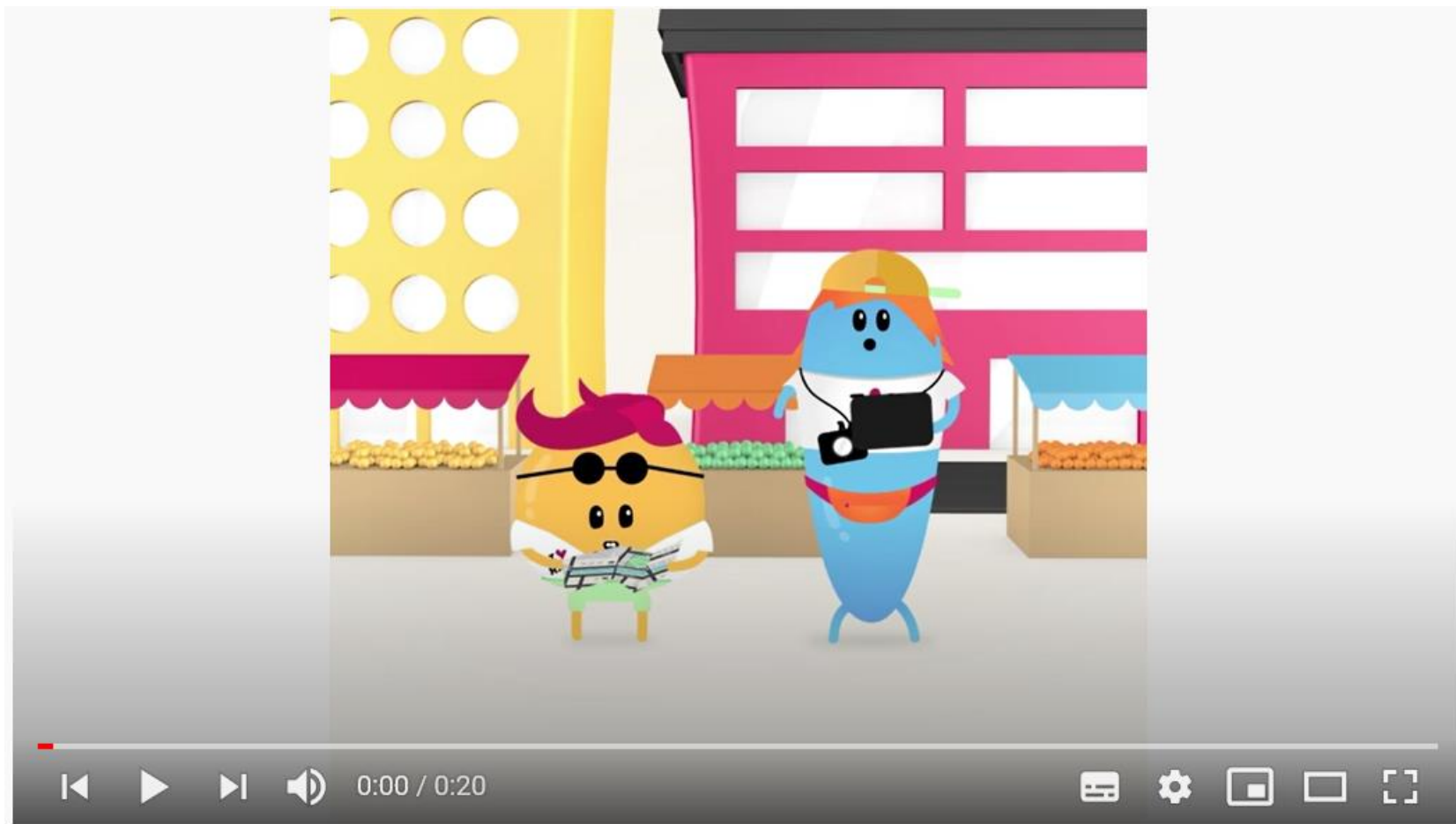
Film - Orientering for alle!

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



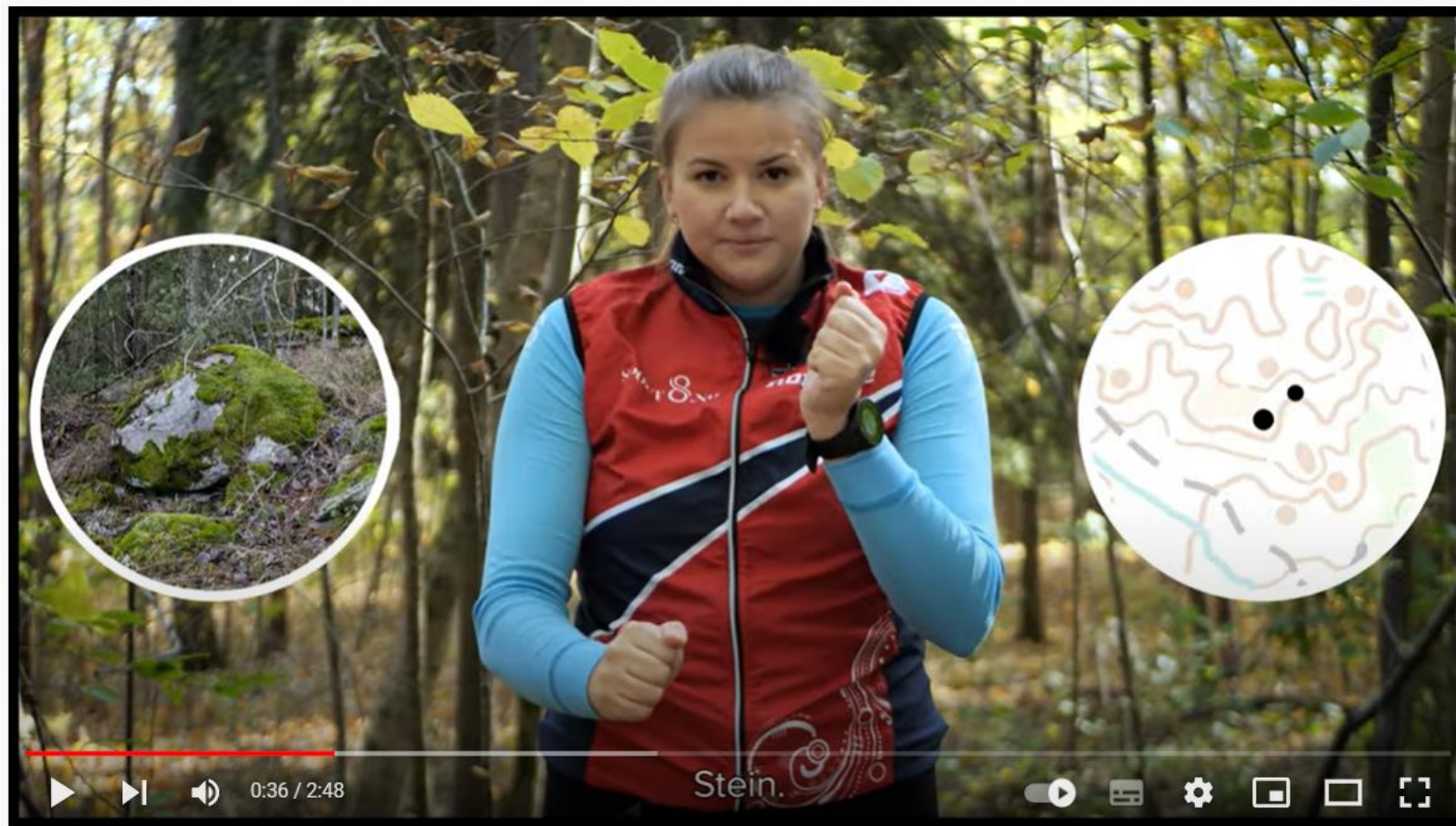
Film – Grunnleggende orientering - animasjonsfilmer

<https://www.youtube.com/watch?v=eMyoM0frqhM&list=PLKh1S4jkq4cKk75Bc5Q6Ldr4GGp5o41lv&index=2>



Film – Karttegn på orienteringskart (med tegnspråk)

https://www.youtube.com/watch?v=x_jz-TWuXc



Film – Orientering 101

https://www.youtube.com/watch?v=NtXI0nr_Q64&list=PLKh1S4jkq4cKt78



Film - Orientering for alle - barn

<https://www.youtube.com/watch?v=DM-GJOuICLo>



Film - Orientering for alle - ungdom

<https://www.youtube.com/watch?v=-WiX25KJxNw>



VILT, VAKKERT OG RÅTT

Film - TurOrientering

https://www.youtube.com/watch?v=5V66anloK_o

TurOrientering (Norsk tale)

GRØNN TUR
TUR SOM PASSER FOR DEG

BLÅ TUR

RØD TUR

SVART TUR

TUR ORIENTERING God Tur!

LETT ↔ KREVENDE

POSTER

POST 3
KODE
XB7

turorientering.no

1:55 / 1:58

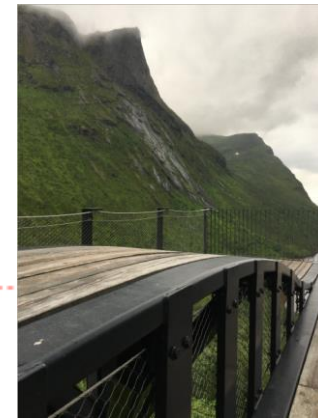
VILT, VAKKERT OG RÅTT

Ulike oppgaver:

1 Gå fra bilde til bilde

2 Kombiner bildet og markering på kartet

3 Plasser bildet på kartet



Tenk for deg selv i 30 sek – Hva kan du om kart?

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



Fra læreplanen

- Elevene skal kunne lage og bruke kart for å orientere seg i kjent terreng.
- Elevene skal kunne bruke kart, digitale verktøy og teikn i naturen til å orientere seg i natur og nærmiljø.
- Elevene skal kunne forstå fleire typer kart og digitale verktøy og bruke dei til å orientere seg i kjende og ukjende miljø.
- Bruke kart som metode i alle fag.

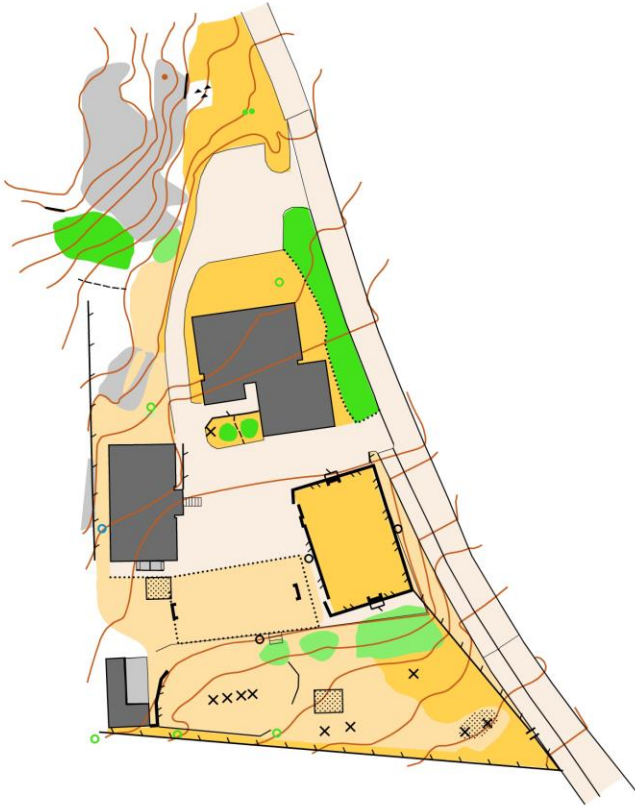


Hva er et kart?

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



Orienteringskartet



Mange slags kart!



- La elevene se på kartene.
- Lag spørsmål.
- Finn svar.
- Hva kreves for å forstå kartene?





Orienteringssymboler

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



= postskjerm



Orientering på 1-2-3

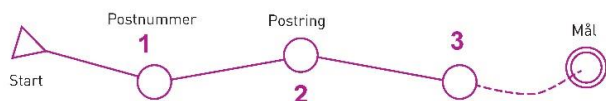
#viltvaktertrått

Farger og karttegn på orienteringskartet:

Svart er hardt.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus.	Blått er vått.	Gult er kult = åpne områder.	Grønt er ikke skjønt = tett skog.
<ul style="list-style-type: none"> Bygninger Liten vei Sti Kraftledning Gjerde Stein Stup Skrent Steinur Spesiell detalj 	<ul style="list-style-type: none"> Høydekurver Kolle Liten kalle Små grop Stor grop Hovedvei Asfaltert / gruslagt plass 	<ul style="list-style-type: none"> Vann Pytter Tydelig myr Utydelig myr Bekk grøft Åpen myr 	<ul style="list-style-type: none"> Dyrket mark Halåpent område Åpent område med noen trær 	<ul style="list-style-type: none"> Tett skog Stort tre Lite tre/busk Hage/tomt - forbudt område <p>Hvitt er vanlig skog.</p>

Husk:

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



IDRETTSBUTIKKEN

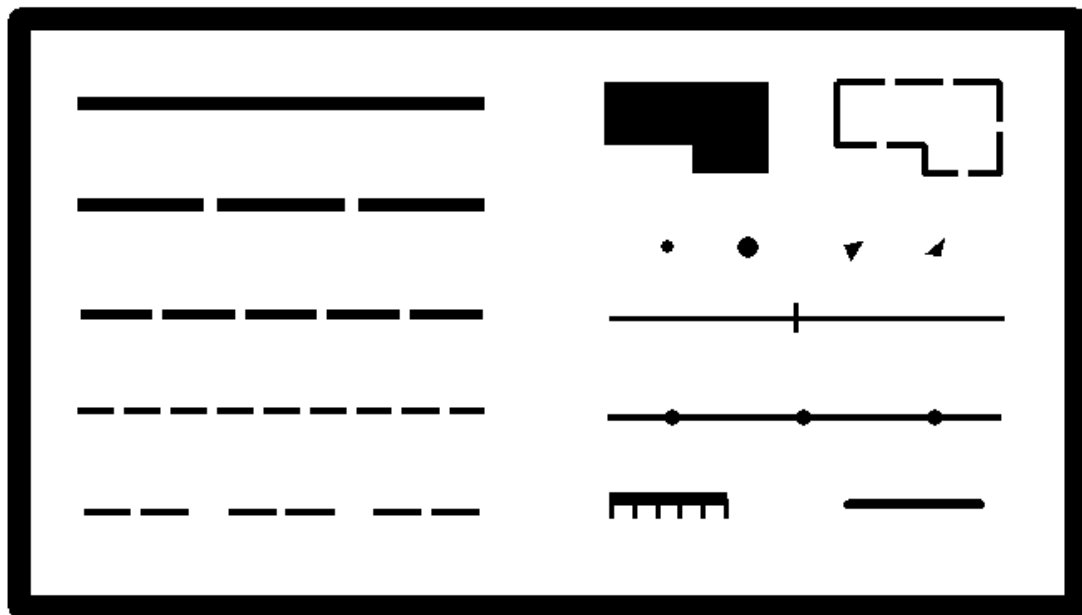
Finnes i Idrettsbutikken



SVART

”er hardt” og
menneskeskape:

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



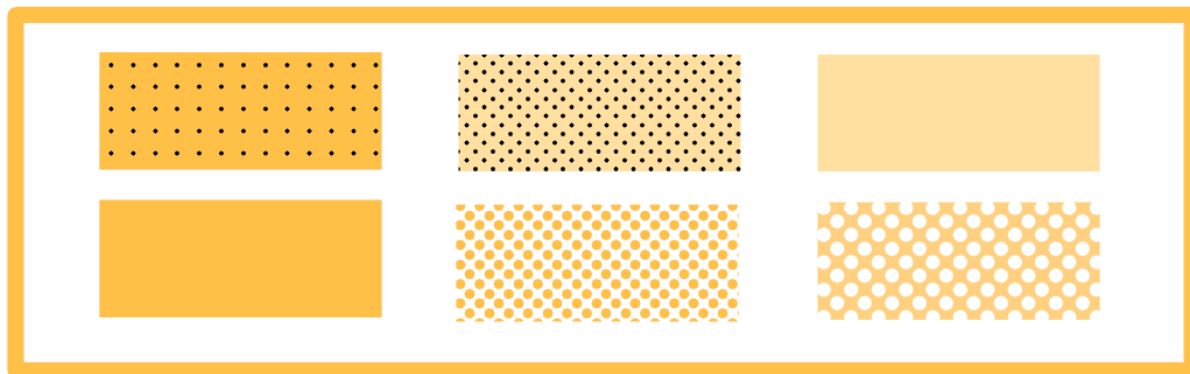
BLÅTT ”er vått”:

Vann, myrer,
vanngroper, elver,
bekker, pytter



GULT er «kult»:

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



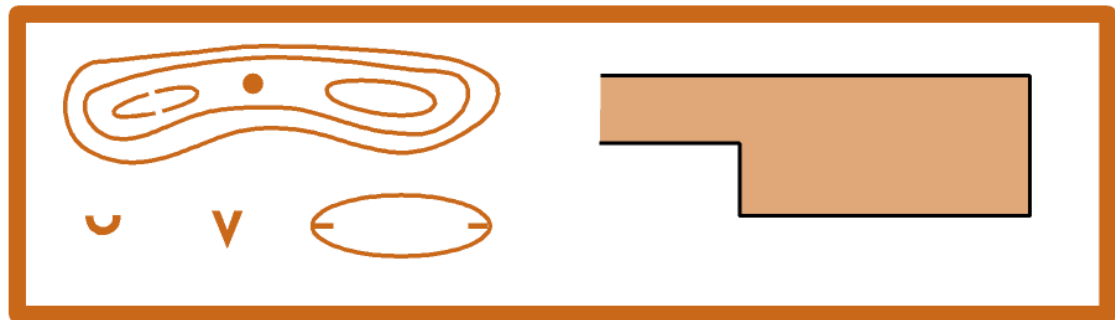
- Dyrket mark (jorde) er forbudt.



BRUNT er
terrengformasjoner:

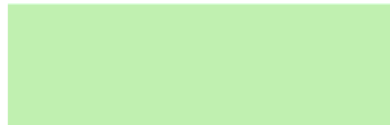
Høydekurver som
viser oppover og
nedover:

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.



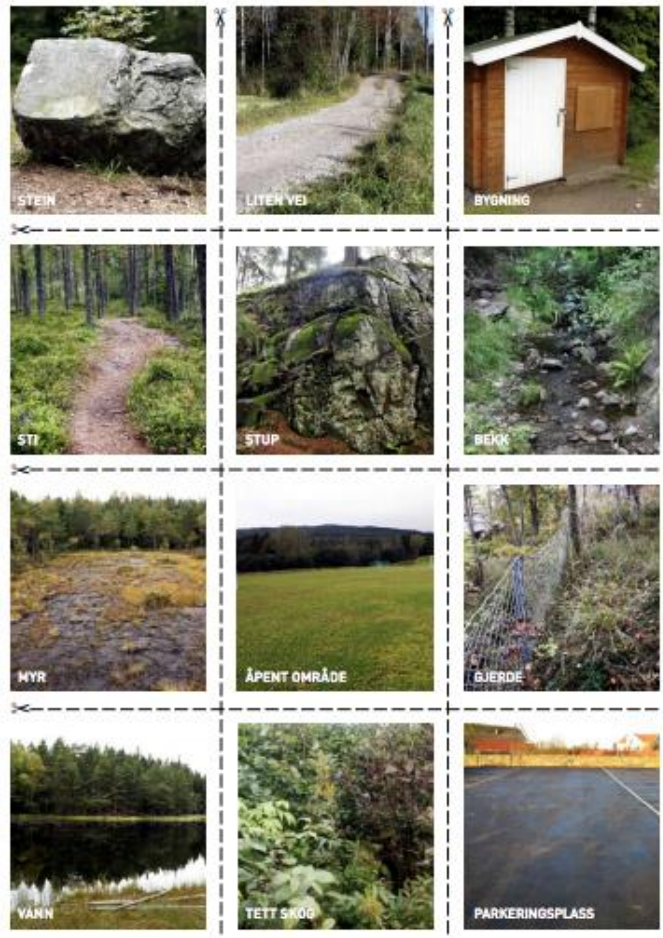
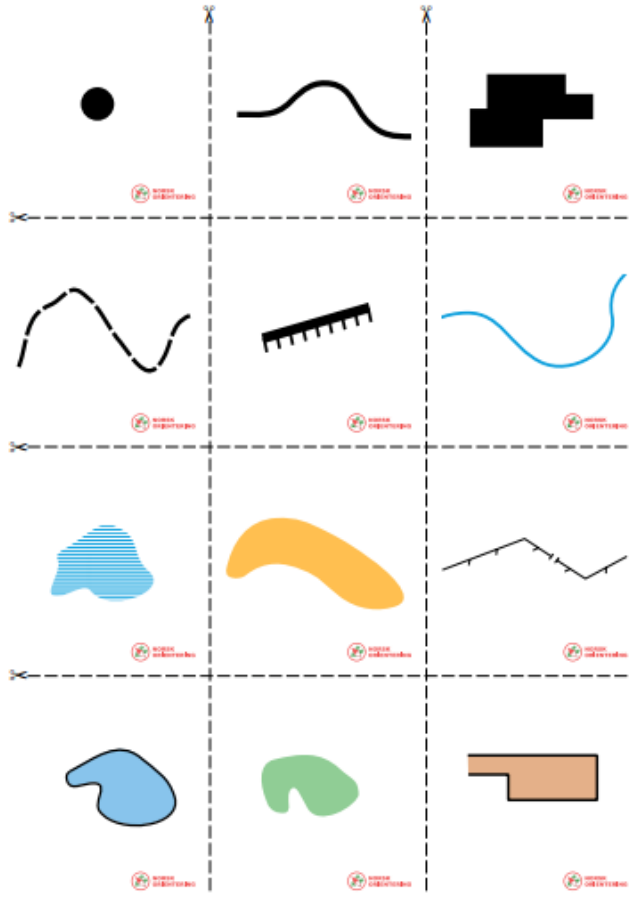
Karttegn

Farger og karttegn på orienteringskart

Svart er hardt. <ul style="list-style-type: none">BygningerLiten veiStiKraftledningGjerdeSteinSlupSkrentSteinurSpesiell 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/buskHage/tomtforbudt områdeHvitt er vanlig skog.	Brunt er høydekurver og asfalt/grus. <ul style="list-style-type: none">HøydekurverKolleLiten kolleSmå gropStor gropHovedveiStiAsfaltert / gruslagt plass
--	--	--	--	--

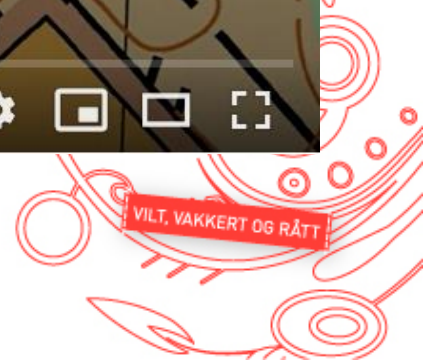


Karttegn



Film - Skoleorientering

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



Kart – www.skoleorientering.no

Skolegårdskart og noen andre kart fritt tilgjengelig på nett.



Velg Type:

Post Linje Mål **Start** Skriv tekst

Velg Størrelse:

Slett forrige Angre slett Slett alle elementer

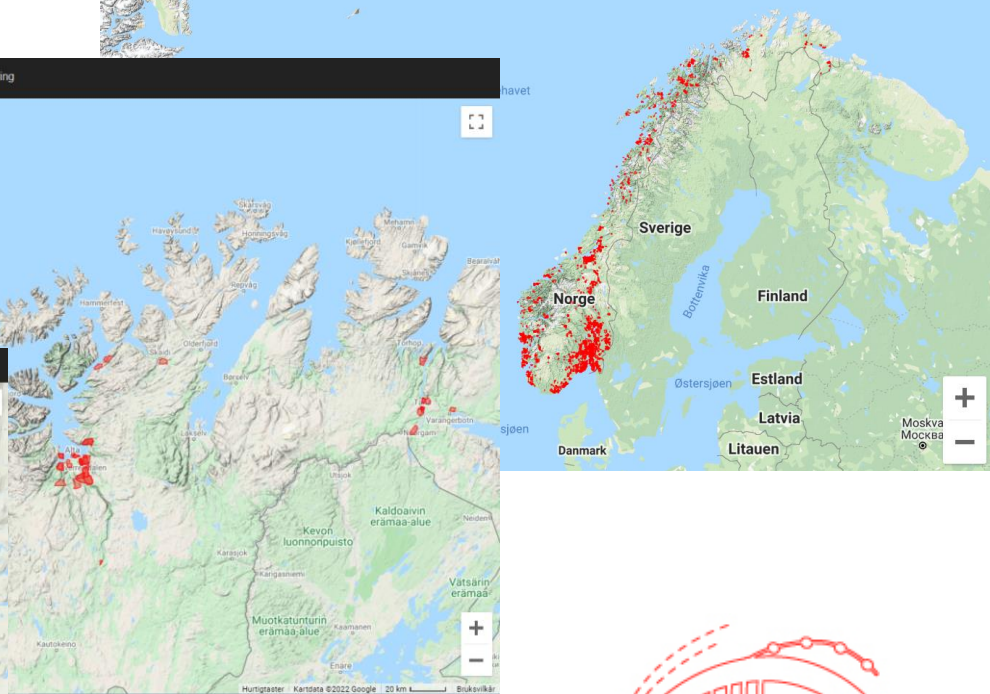
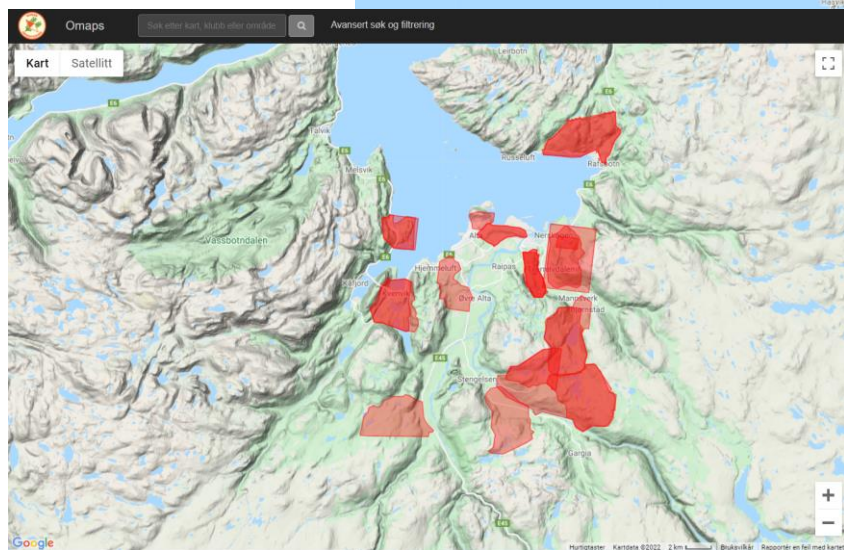
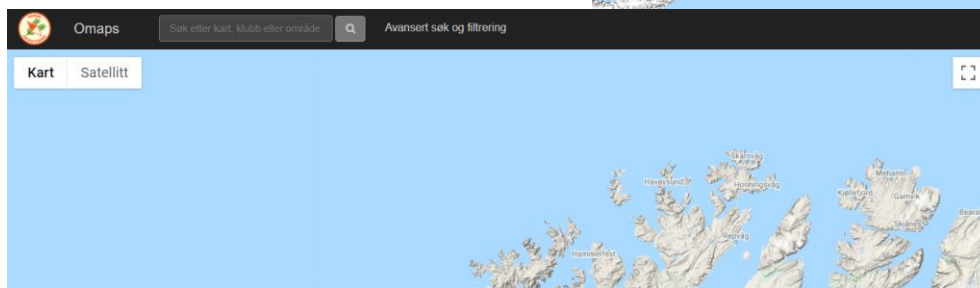
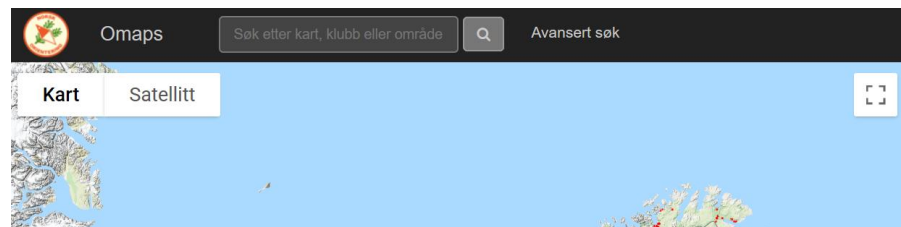
Lag ny Flytt Slett

PDF Lagre løype Ferdige løyper



Kart - www.omaps.net/no

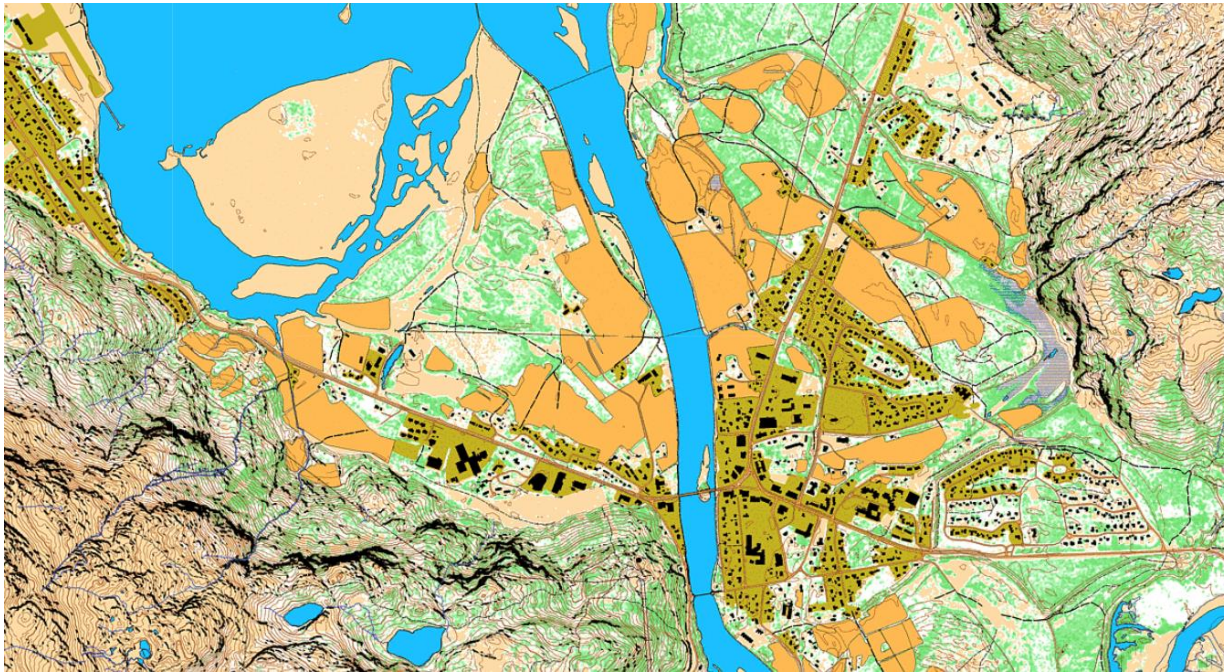
Finn ut hvor det finnes orienteringskart.



www.mapant.no

Datagenererte orienteringskart

[Nordreisa](#)



Tegne selv

Frihånd over et bestemt område.



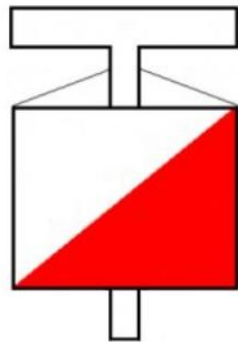
Med bakgrunn, f.eks. flyfoto og tegneprogram på digital tavle.



Hvordan få tilgang til gode kart?

Kontakt den lokale orienteringsklubben

Kontakt orienteringskretsen



- Sørreisa OL
- Bardu IL, O-gruppa
- Måselv IL, O-gruppa
- Mellemygd OL
- OK Silsand
- Øverbygd IL, O-gruppa
- BUL Tromsø, O-gruppa
- Lyngen/Karnes IL, O-gruppa
- Storsteinnes IL, O-gruppa
- Nordreisa IL, O-gruppa
- Alta OL



Nettressurs - www.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, treningsøkter 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.

Registrer ny brukerkonto Logg inn

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

Golf

Orientering

Ski

Basisøvelser



Aktivitetmaterieill



O-skole-sekken



Faste postmarkeringer



«O-skole-sekken» Instruksjonshefte



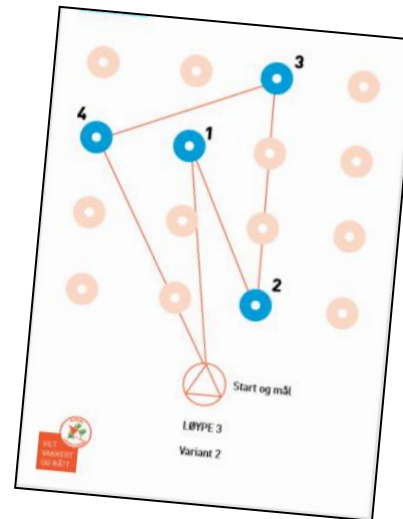
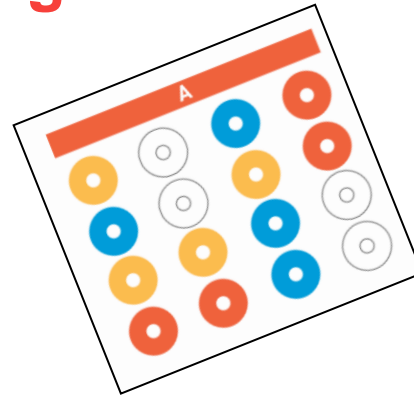
[Instruksjonshefte-oskolesekken-A4-20-sider.pdf \(o-skolen.no\)](#)



Aktiviteter – orientere seg uten orienteringskart

Mønsteret

Kjegle-løype

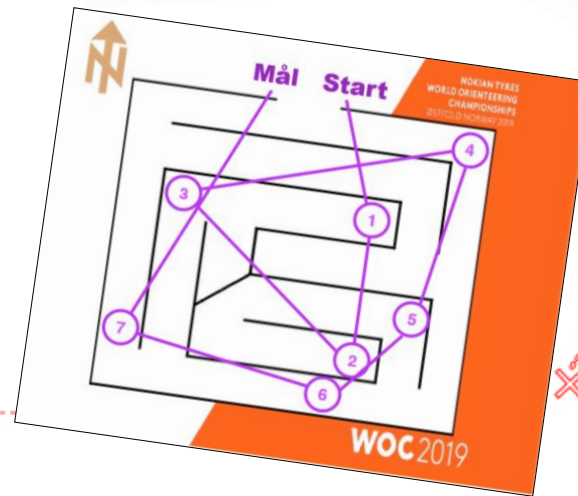
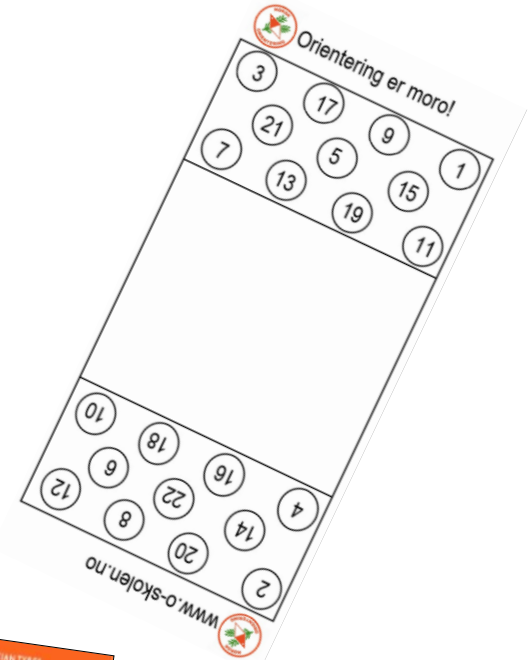


Aktiviteter – orientere seg uten orienteringskart

Caps-stafett

Troll-leken

Labyrint-orientering



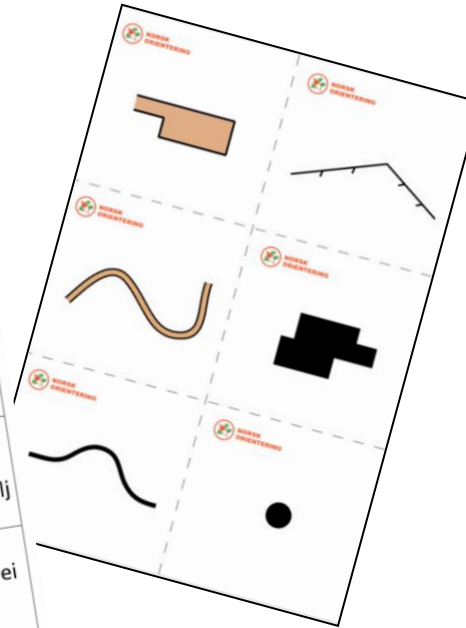
Aktiviteter - kartkunnskap

Fargeleken

Karttegnstafett

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



Aktiviteter - med orienteringskart

Linje-orientering

Revejakten

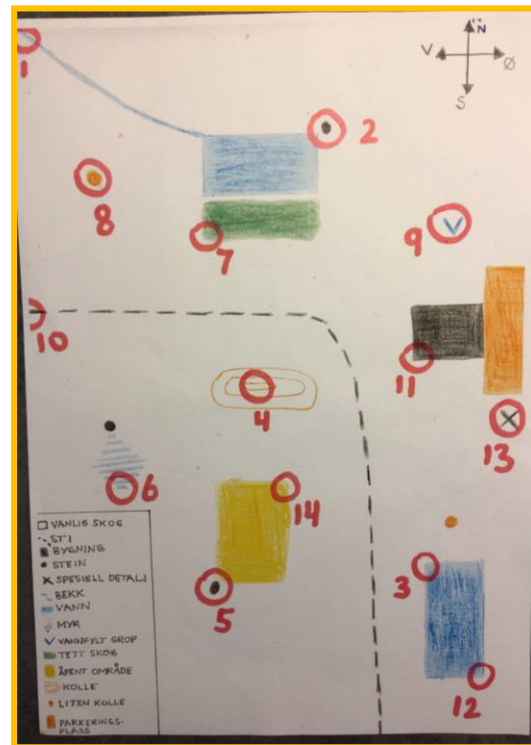
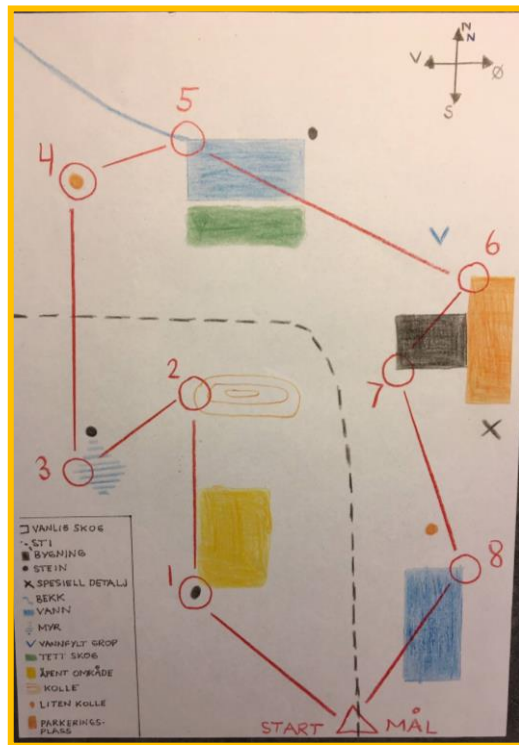
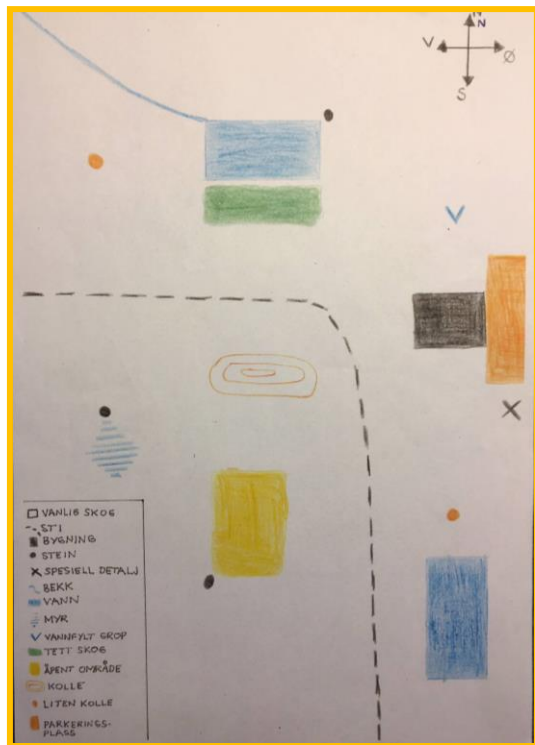
Skattejakten

Bingo-Orientering



VILT, VAKKERT OG RÅTT

Aktivitet i gymsal



Verdens Orienteringsdag - WOD

WOD arrangeres hvert år i mai.



wod
World Orienteering Day

2022:

11.-17. mai

Hovedmålet med tiltaket er å gi flest mulig barn og unge i hele verden spennende og inspirerende orienteringsopplevelser og å gjøre idretten kjent for flere.

Worldorienteeringday.com



Kjøpe materiell

IDRETTSBUTIKKEN

www.idrettsbutikken.no/orienteringsforbundet

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

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

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

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

<https://www.idrettsbutikken.no/klubben/238390/kjeglepakke-for-orienteringsleker-brukes-i-2-av-lekene-i-o-skole-sekken>



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.

