

# Orienteringsløb - find vej!



## Beskrivelse

Lær at finde vej. Giv dine elever en ny oplevelse i naturen. Hvem sagde Google Maps? Lær selv at lægge ruter på kort og bruge et kompas, hvor elevernes krop og hjerne udfordres. Viborg Orienteringsklub står for undervisningen af jeres elever, men skolens egne idrætslærere deltager som støtter i undervisningen.

**Husk at tilmeldingen til forløbet er direkte til foreningen - se nederst under tilmeldinger**

## Aktiviteter

**Viborg Orienteringsklub** og har lavet et forløb på 2 timer med disse emner i nedenstående rækkefølge, så alle får en positiv oplevelse med sporten:

1. Hvad er et orienteringsløb. Orienteringskortet og baneforløb
2. Kortets farver, signaturer og målestoksforhold (Makkerøvelse)
3. Nordvende kortet uden kompas
4. Fotoorientering på en 1.400 meter afmærket rute med 10 poster/billeder
5. Vende kortet rigtigt med et kompas og anvende kompas til at holde retningen
6. Gennemføre en 2.000 meter lang orienteringsbane med 13 poster (Makkerøvelse)

**Karup Orienteringsklub** tilbyder ligeledes forløb for skoler - se oplysninger under sted

## Forberedelse

Læreren kan finde inspiration i lærervejledning: *Find vej i skolen - Lær at finde vej*. Læreren skal i den forbindelse vurdere hvilke aktiviteter, der skal indgå i forberedelsen til forløbet med Viborg Orienteringsklub. Ovenstående aktiviteter kan også justeres i forhold til den foregående forberedelse på skolen. Se under Undervisningsmateriale

I natur/teknologi kan kompasset indgå i forberedelsen til forløbet med Viborg Orienteringsklub. Se under Undervisningsmateriale

## Efterbehandling

I idræt fortsætter I arbejdet med opgaver fra lærervejledning: *Find vej i skolen - Lær at finde vej*. Evt. et nyt

orienteringsløb.

I natur/teknologi kan I fortsat arbejde med kort og kompas.

## Formål

Eleverne skal få en forståelse af, hvad et orienteringsløb er med start, poster og mål markeret på et orienteringskort. Eleverne skal lære, hvordan et kompas fungerer, og hvordan det bruges i praksis, når de skal finde vej. I kortlæsning skal eleverne lære at omsætte målestokstegninger til virkelige forhold. Når eleverne skal ud på ruten får de en fornemmelse af forholdet mellem afstand på kort og i virkeligheden.

## Eksempler fra Fælles Mål

*Idræt* - Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier. Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier. Eleven har viden om regler og teknikker i friluftss aktiviteter.

Fra 7. klasse er orienteringsløb inden for natur og udeliv et kompetenceområde.

*Natur/teknologi* - Eleven kan på enkle kort forklare signaturers betydning, herunder på digitale kort. Eleven har viden om signaturer på kort.

### Sted

Orienteringsløbet kan lægges flere steder i Viborg Kommune efter aftale.

Følgende Orienteringsklubber kan kontaktes for at lave aftaler:

Viborg Orienteringsklub <https://www.viborgok.dk/>

Jess Rasmussen - jess [at] youseeme [dot] dk

tlf: 5250 6490

Karup Orienteringsklub

Lars-Ole Kopp - larskopp [at] live [dot] com

tlf: 24621803

### Undervisningsmateriale

Lærervejledning til orienteringsløb i idrætsundervisning for 6.-7. klasse om orienteringsløb, som opfylder Fælles Mål

[Find vej i skolen - Lær at finde vej](#)

Lær om kompasset med efterfølgende opgaver om at finde de rigtige O-løbsposter via udleverede kompasskurs og afstand

[Det simple kompas](#)

Hjemmeside med forslag til forberedelse til navigation i skoven, hvor elever guider hinanden igennem en bane med kort og kompas i hold.

[Hjemmeside Skoven i skolen](#)

## Praktisk information

### Udbyder

[Foreninger i skole og dagtilbud](#)

### Periode

Hele året

### Varighed

2 timer

### Dette forløb er gratis

Dette forløb er gratis, så længe der er midler i [KLC Foreningspuljen](#). Foreningen kan søge midler til aflønning af de frivillige i foreningen.

### Emneområde

Idræt og bevægelse

Natur og friluftsliv

### Fag

Idræt

Natur/teknologi

## Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

## Kontakt udbyder

[Foreninger i skole og dagtilbud](#)