

Idrætslærernes Forum

Orienteringsløb – 45 minutters motion for hjerne og hjerte

Ringsted Sport Center, d. 06. oktober 2022
Vejen Idrætscenter, d. 27. oktober 2022

Høj puls og sved på panden. Koncentration og hjernearbejde. Smil på læben og en sjov og anderledes idrætsoplevelse. Det er orienteringsløb i skolen. Alle elever kan være med. Nogen løber hurtigt, men bruger lang tid på at finde vej. Andre er bedre til at finde vej, men løber til gengæld ikke så hurtigt. Og nogle mestrer måske den krævende kombination af at finde vej og løbe - samspillet mellem hjerne- og hjertearbejde.



Dansk Orienterings-Forbund

Program

- 1) Introduktion og teori (30-40 min)
- 2) Aktiviteterne i praksis – ude (50-60 min)



Hvad er orienteringsløb?

I orienteringsløb skal man finde vej mellem et antal poster ved hjælp af et kort.

Der skal ikke løses opgaver på posterne, men de skal findes i den rækkefølge, som er vist på kortet.

Det gælder om at løbe banen så hurtigt som muligt.



Der er tre udfordringer i orienteringsløb:

- 1) at finde posterne, der kan stå steder, som er svære at finde.
- 2) at vælge den hurtigste vej mellem posterne.
- 3) dette skal gøres mens man løber med høj puls, ind og ud mellem bygninger og træer, og på skiftende underlag.



Gevinster ved o-løb

- Udfordrer og træner beslutningsevne, abstraktionsevne, kondition, koncentrationsevne og systematik ("Motion for hjerte og hjerne").
- Sjovere motion i det fri
- Klubliv
 - Fra rolling til olding
 - Familier på farten
- Sundt – Sejt - Sjovt



Orienteringsløb i skolen

Undervisning med afsæt i:

Børnenes alder og udvikling (ATK)

Fælles Mål

Sjov, leg og bevægelse!

Nøgle ord, fx:

Motorik

Koordination

Bevægelse

Puls

Natur- og udeliv

Fase 1

Færdighedsmål

Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier

Vidensmål

Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier

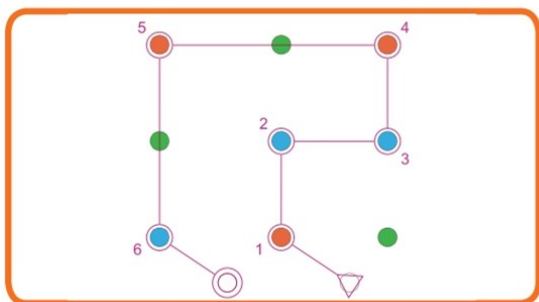


Dansk Orienterings-Forbund

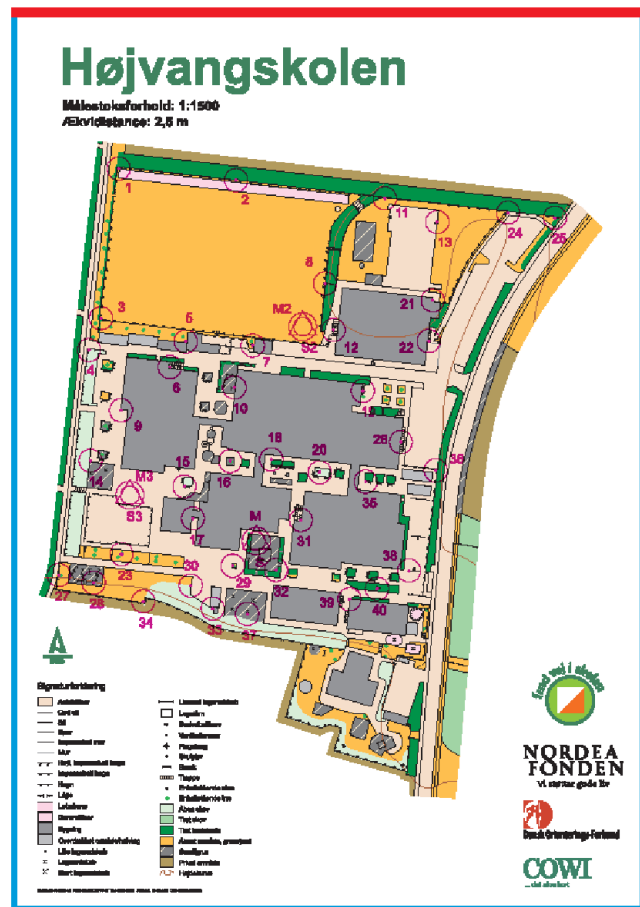


Find vej i Skolen-Pakker 2022

- Indeholder to koncepter:
 - Lær at finde vej
 - Fit First 10
- E-læring
- Mulighed for lokalt samarbejde
- Kan anvendes i andre skolefag



Dansk Orienterings-Forbund





Find vej i Skolen - Lær at finde vej
Undervisningsforløb i orienteringsløb

Modul 1

Intro til orienteringsløb & kortets farver og symboler

Program for modulet

1. Introduktion - 15 min.
2. Aktivitet 1 - 25 min.
Stjerneløb i makkerpar
3. Aktivitet 2 - 25 min.
Farvebaner
4. Elevopgave - 5 min.
Signaturark

Introduktion

Giv en kort introduktion til orienteringsløb – herunder hvad orienteringsløb er, og hvordan et orienteringskort ser ud, samt hvad de vigtigste farver og symboler betyder og refererer til i virkeligheden. Forklar endvidere hvordan en orienteringsbane er tegnet på kortet.

Elevopgave

Bed eleverne om at udfylde signaturarket.

Formålet med øvelsen er, at eleverne får opsummeret og trænet kortets vigtigste farver og symboler. Samtidig kan denne aktivitet fungere som en evaluering af modulets mål.

Aktivitet 1

Stjerneløb i makkerpar - Kendskab til orienteringsløb

Formål med aktiviteten

At give eleverne kendskab til kortet, banepatræk og baneforløb.

Tips

Brug et kort printet i A3-format til instruktionen.

De vigtigste ting til instruktionen:

- De vigtigste farver på kortet er: Sort, Grøn, Gul og lysebrun.
- Orienteringsbanen er markeret med violet farve på kortet. Posten ligger lige i midten af postcirklen.

Gode Spørgsmål

Snak med eleverne om hvilke af skolens bygninger og arealer man kan se på kortet. Hvad for nogle ting er tegnet med på kortet?

Variation

Til indskolings elever kan man gøre det mere simpelt ved, at de kun skal finde én post ad gangen. På kortet de får udleveret skal der kun være én post på, og så får de et nyt kort, når de kommer tilbage.

Beskrivelse

Eleverne inddelles i par.

Eleverne løber til to poster ad gangen, hvorefter de løber tilbage til start/mål. Sådan fortsættes der, indtil de har nået alle poster eller tiden er gået.

Få eleverne til at gætte på hvor deres første post ligger, inden de løbet fra start.



Par nr. 1 starter med at løbe til post 1 og post 2 og tilbage til mål. Par nr. 2 starter med at løbe til post 3 og post 4 og tilbage til mål osv.



Find vej i Skolen - Lær at finde vej
Undervisningsforløb i orienteringsløb

Modul 1

Intro til orienteringsløb & kortets farver og symboler

Formål

- At eleverne får kendskab til hvad orienteringsløb er, samt erfaring med at bruge et orienteringskort.
- Endvidere at eleverne får kendskab til orienteringskortets forskellige farver og symboler.

Læringsmål

- Eleverne ved hvordan start, mål, poster og baneforløb er markeret på et orienteringskort.
- Eleverne ved hvad orienteringskortets farver og symboler betyder og repræsenterer i virkeligheden.

Tegn på læring

1. Eleverne kan forklare hvordan baneforløbet er markeret på kortet.
2. Eleverne kan forklare hvad farverne sort, grøn og gul betyder.
3. Eleverne kan forklare hvad de 3 mest anvendte symboler på kortet betyder.

Aktivitet 2

Farvebaner - Kendskab til kortets farver og symboler

Formål med aktiviteten

At give eleverne kendskab til hvad orienteringskortets farver og symboler betyder.

Tips

Hjælp og vejled eleverne inden de starter. Dette kan f.eks. gøres ved at i sammen peger i den retning som posten ligger, og at i sammen snakker om hvad posterne ligger ved - f.eks. at posten ligger på hjørnet af en bygning og at denne bygning er hallen, som de kan se derovre (peg i retningen).

Gode Spørgsmål

- Hvilke forskellige genstande lå jeres poster ved på denne bane?
- Hvad betyder et sort kryds? Hvordan er en flagstang markeret på kortet?
- Hvilken af de grønne signaturer er nemmest at løbe igennem?

Beskrivelse

Eleverne løber i par eller alene, og når så mange baner som tiden tillader. Hver bane fokuserer på én af de vigtigste farvegrupper: sort/grå, grøn og gul/lysebrun.

Eleverne skal undervejs på banen være nysgerrige og opmærksomme på, hvad de forskellige symboler inden for farvekategorien betyder. Når de har løbet banen, skal de fortælle om de enkelte symboler og genstande inden for hver kategori.



Eks. på bane med poster ved grønne signaturer.

Eleverne løber en bane ad gangen. Der kan starte en elev/et par på hver bane ad gangen. Når eleverne kommer tilbage fra en bane afleverer de deres kort og starter herefter på en anden bane.

FIT FIRST 10

Højintens og involverende O-løb i indskolingen



FÆLLES MÅL

Forløbet arbejder med faglige mål som løb, signaturer, samarbejde, balance og kropsspænding.

Eleverne får en forforståelse for orienteringsløb og en række erfaringer og kompetencer, der klæder dem på til at opfylde målene under 'Natur- og udeliv' efter 7. klasses trin.



Dansk Orienterings-Forbund





Lektion 1

Orientering mellem kegler og kendskab til signaturer

Program for lektionen

1. Opvarmning, 10 min. (side 2)
2. Aktivitet 1, 10-15 min. Kegleløb (side 1)
3. Aktivitet 2, 15-20 min. Signaturløb (side 2)

Introduktion

I denne lektion bliver eleverne præsenteret for et simpelt kort over opstillede kegler. De opnår en forståelse for at læse et kort, at finde vej ved hjælp af et kort samt betydningen af at vende kortet rigtigt. Derudover får de kendskab til signaturer og deres betydning.

Fælles Mål

Eleven kan udføre enkle former for løb. Eleven kan på enkle kort forklare signaturers betydning, herunder på digitale kort. Eleven har viden om signaturer på kort.



Lektion 1

Orientering mellem kegler og kendskab til signaturer

Opvarmingsøvelse

Ræven kommer: Eleverne er mus, og står i en cirkel. En elev er ræv, og står i midten af cirklen. Ræven siger, hvad musene skal gøre; "knæløft", "hælspark"... Når ræven siger "ræven kommer", skal musene løbe væk fra ræven, og undgå at blive fanget. Den mus, der bliver fanget, bliver ræv, og skal hjælpe med at fange musene. Hvem bliver sidste mus?

Opvarmingsøvelse

Styrke ZOO: I en rundkreds forsøger man sammen at gengive dyrs bevægelser. Læreren kan forsøge at gengive et dyr, hvorefter eleverne skal gøre det samme. Eleverne kan komme med forslag til dyr, de skal gengive.



Aktivitet 1

Kegleløb

Formål med aktiviteten

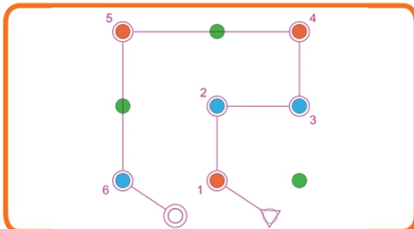
At læse et kort og finde posterne i den rigtige rækkefølge. At vende kortet rigtigt.

Materialer

36 kegler.
Kort over tre forskellige baner imellem keglerne
Link www.dif.dk/da/politik/vi-goer/skole-og-daginstitution/fit-s-first-s-10

Gode råd

Opstil fire baner (én i hvert hjørne).
Opstil banerne på forhånd.



Beskrivelse

Kegler i rækker á 3 gange 3 udgør poster. Kort viser forskellige baner imellem keglerne. Eleverne skal gennemføre disse rigtigt, i den rigtige rækkefølge, og så hurtigt som muligt.

1. Keglerne opstilles på fire baner. Der skal optimalt være minimum fire meter imellem hver kegle. Større afstande vil være at foretrække, hvilket er muligt udendørs.
2. Eleverne inddeles i par, og fordeles på de fire baner (max 12 elever pr. bane).
3. Til hver bane hører tre forskellige kort. Hvert par får to ens kort (over den samme bane).
4. Makker 1 gennemfører banen, imens makker 2 står på sidelinjen og tjekker, at banen gennemføres korrekt. Makker 2 laver høje knæløftninger på sidelinjen.
5. Parrene bytter roller.
6. Parrene løber den samme bane så mange gange, de kan nå inden for tidsrammen. Dvs. de vil kunne løbe banen hurtigere og hurtigere.

Aktivitet 2

Signaturløb

Materialer

Signatursedler med billeder af signaturer samt tilhørende øvelser (se link side 1).

Formål med aktiviteten

At give eleverne kendskab til, hvad orienteringskortets forskellige signaturer betyder.

At gøre eleverne fortrolige med orienteringskortets signaturer, og hvordan disse ser ud i virkeligheden.

Bygning "Gå med ryggen mod væggen i 'spiral' og prøv at løbe!" Bænk "Stød op og ned på gang!" Sli "Spred ud dit!"	Tre "Begynd på at løbe!" Mur "Løb i en retning og prøv at ændre!" Sten "Spring over i spring!"	Legeredskab "Løb i en retning!" Sæd "Gå i retning i en ret!" Trappe "Løb op og ned på trappen!"
--	---	--

Beskrivelse

Sedler med navne og billeder af skolerelevante signaturer ligger i en bunke. På hver signaturseddel står en fysisk øvelse relateret til den pågældende signatur. Eleverne trækker en signatur, løber ud til den, laver øvelsen, og løber tilbage igen. Hvis eleverne f.eks. trækker signaturen "trappe", skal de løbe ud til en trappe. Det er valgfrit, om denne trappe er den første, de kommer i tanke om, én der er tæt på eller én, der er langt væk.

1. Signatur-sedlerne klippes ud, og lægges i en bunke med bagsiderne opad.
2. Eleverne inddeles i par.
3. Hvert par trækker en signatur, læser den og lægger sedlen tilbage i bunken.
4. Parret løber ud til den signatur, de har trukket, laver øvelsen, løber tilbage igen og trækker en ny signatur.
5. Der fortsættes, indtil tiden er gået. Hvis parret trækker den samme signatur flere gange, skal de løbe ud til et nyt eksempel på samme signatur.

Færdigheder og viden

Hvad skal der til for at kunne gennemføre et orienteringsløb?

Hvilke evner vil vi gerne have at eleverne tilegner sig?

- **Kortforståelse**
 - Farver
 - Symboler
 - Hvordan ser det ud i virkeligheden?
- **Retningsforståelse (at vende kortet rigtigt)**
 - Vha. omgivelserne
 - Vha. kompas
- **Baner og poster**
 - Hvad er en bane?
 - Hvad er en post? Hvad er *den rigtige* post?



Farver og signaturer

Farverne

Sort og grå	Bygninger, skovstier, mure, sten mv. Alle hårde ting.
Lysebrun	Veje og stier i byområder, samt større asfalt og grusarealer såsom skolegårde og parkeringspladser.
Gul	Græsplæner og ubevoksede områder i skov.
Blå	Alt med vand. Søer, åer, grøfter, brønde, moser m.m.
Grøn	Tæt bevoksning. Buske, hække og tæt skov. Jo mørkere grøn farven er, des tættere er bevoksningen.
Hvid	Åben skov, hvor der er langt mellem træerne.
Brun	Højdeformationer og terrænformer.



Kortets farver

GUL: Åbne (ubevoksede) områder i skov, græsplæner

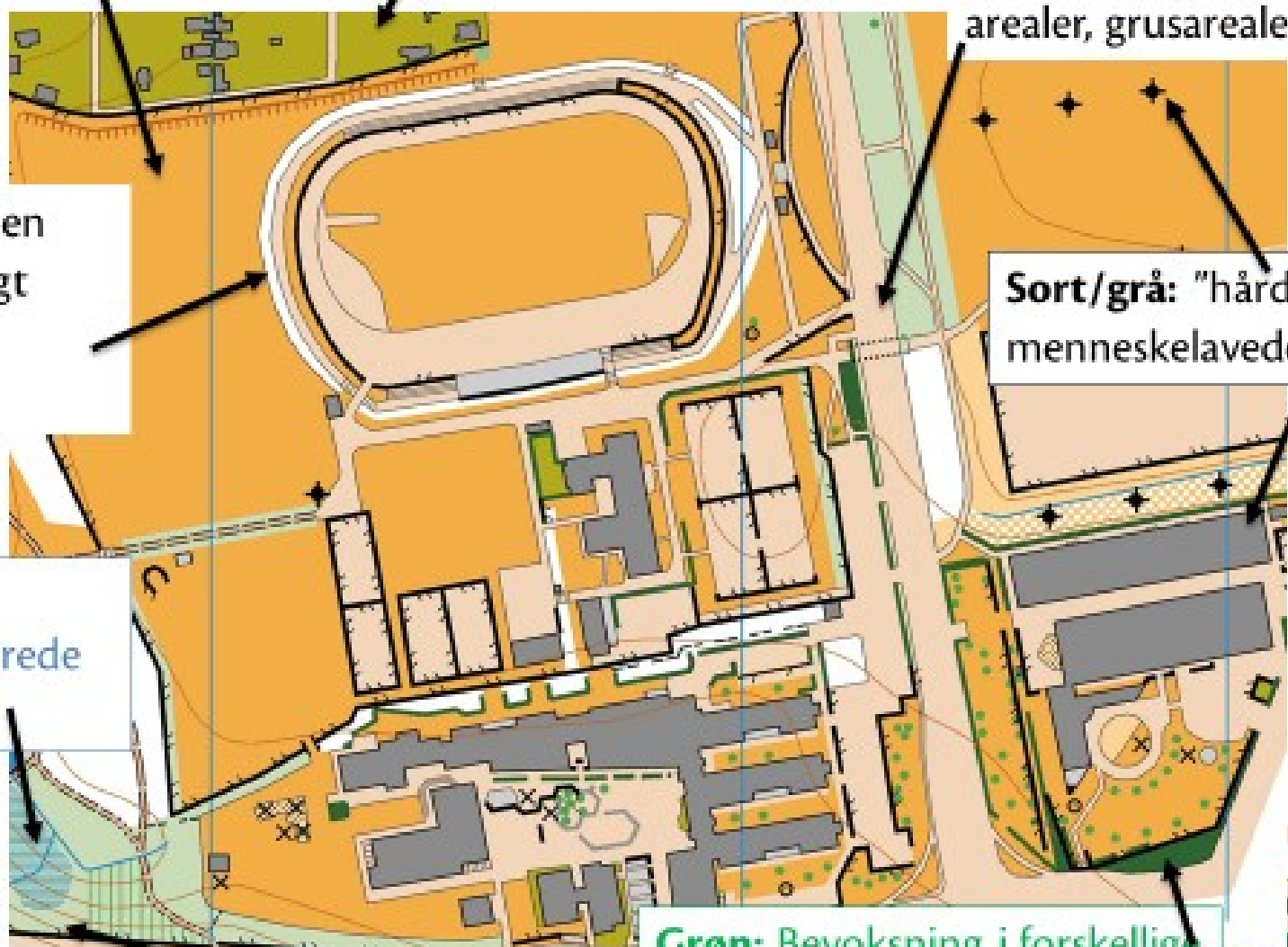
Olivengrøn: Privat område

Lysebrun: Asfalterede arealer, grusarealer.

Hvid: Åben skov, langt mellem træerne

Sort/grå: "hårde" ting, menneskelavede objekter

Blå: Vandrelaterede genstande









Brun: Højdekurver, terrænformer



Grøn: Bevoksning i forskellige tæthedsgrader. Enkelte træer og buske



Dansk Orienteringsforbundet

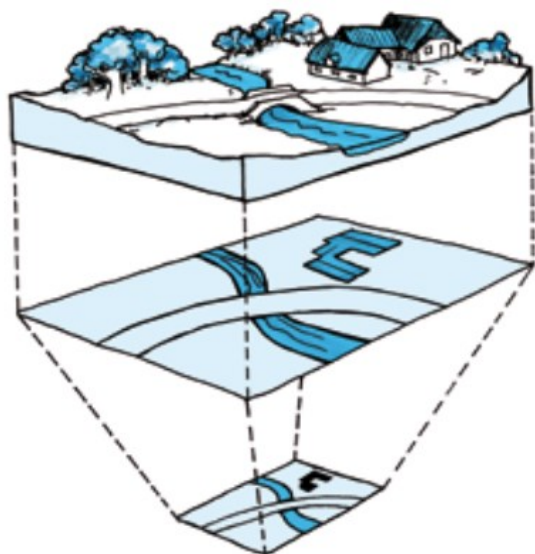
Kortets symboler

-  Bygninger
-  Veje
-  Grus- og skovstier
-  Gang- og cykelstier, byområder
-  Asfalt- og grusarealer, P-pladser og skolegårde
-  Sten
-  Hegn, mur
-  Specialgenstande, f.eks. bænke, legeredskaber
-  Privat område, adgang forbudt
-  Græsplæne, åbent område
-  Åben skov
-  Tæt skov

-  Bed, hæk
-  Enligtstående træer og buske
-  Sø, farlig mose
-  Mose, sumpet område
-  Åer, vandløb
-  Højdekurver
-  Bakketop, lavning
-  Lille høj, hul, lille lavning
-  Stejl skrænt, jordvold
-  Starttrekant
-  Postcirkel, postnummer
-  Målcirkel



Kortet repræsenterer et landskab



3d-2d-formindskelse



Denne forståelse er vigtig for at kunne mestre retvending af kort, afstandsbedømmelse mv.

[Retvending af kort](#)



Niveauer (skole)

Grøn: 8-10 år

Et delstræk må højst indeholde ét vejvalg og fra 1 til 2 orienteringsmomenter. Eleverne må gerne kunne se fra post til post.

Hvid: 11-12 år

Delstrækkene imellem posterne bør indeholde 1 til 2 vejvalg , med 2-5 orienteringsmomenter undervejs. Posterne placeres primært ved tydeligt markerede genstande.

Gul: 13-15 år

Delstrækkene skal indeholde så mange vejvalg som muligt.



Gode råd til undervisningen

- Eleverne skal være aktive – med kort i hånden
- Undgå ventetid
- Så meget lærerkontakt som muligt
- Flere korte øvelser, frem for en lang bane

Hellere for nemt end for svært!

-alle bør starte ud på niveauet "under".

-det er bedre at gøre det sværere for de dygtige, end nemmere for de svage.

Succésoplevelser – at finde en post:

-Eleverne skal finde en post ca. en gang i minuttet / hver andet minut.

En ting er skolen-Skoven er sværere. Alle går min. et trin ned, når terrænet er helt ukendt.





- Lokalstævner
- Skole OL Finalen i Billund – Børnenes hovedstad

www.skoleol.dk

Tilmeld din klasse – eller hele skolen – og få besked, når der er lokalstævner i jeres område.



Vil I vide mere om Skolepakken og Skole OL

Nina Hoffmann

Udviklingskonsulent ved
Dansk Orienterings-Forbund

T: 30114767

M: skole@do-f.dk



Dansk Orienterings-Forbund

