

# Lærerguide for introduksjonskurs i orientering

Denne guiden skal gi deg som er lærer, instruktør eller trener veiledning i hvordan du kan bruke de ulike leksjonene som hjelpemiddel for opplæring i kart og kompass.

## Hvordan er kurset bygget opp?

Kurset består av 12 ulike leksjoner. Leksjonene er inndelte i to løyper. "lett løype", leksjon 1-6" og " litt vrien løype ", leksjon 7-12.

Lett løype er beregnet for en nybegynner og tar opp de mest grunnleggende tingene du må kjenne til for å komme i gang med orientering. Denne løypen passer godt for elever i 4-7 trinnet.

Litt vrien løype tar opp en del moment som er litt vanskeligere som for eksempel bruk av kompass og høydekurver. Denne løypen passer best til elever som har litt erfaring med orientering fra før og for elever fra 7e trinn og oppover.

Begge løypene bør tas i den rekkefølgen som er angitt på startsiden da tekst og oppgaver bygger på varandre.

## Innehold

Hver leksjon består av en rekke ulike moment:

- Tekst med forklarende bilder og animasjoner
- Ulike former av øvelser
- "Lyngrillninger" med tilfeldig utvalgte spørsmål
- "Ildprøven" som er spørsmål som tester det eleven har lært på de foregående leksjonene.
- Praktiske oppgaver som kan gjøres i gymsal eller på skolegården

## Hvordan kan kurset brukes?

Kurset kan brukes på flere ulike måter.

- La elevene gå gjennom aktuelle deler av kurset som en introduksjon før dere begynner med den praktiske orienteringsaktiviteten i kroppsøvingstimene.
- Bruk en eller flere leksjoner som hjemmeoppgave for elevene for deretter å gå igjennom og trene på momentet i praksis i kroppsøvingstimen.
- Dere kan bruke deler av leksjoner for å vise og forklare moment på projektor skjerm for hele klassen.
- Starte kroppsøvingstimen med å låte elevene gå igjennom en leksjon. Gå seden til gymsalen eller ut for å øve på det aktuelle momentet i praksis

## Praktisk øving med kart er viktig

Husk på at det er viktig å hele tiden knytte opp kurset med praktisk trening på kartet!

Å lære orientering krever praktisk erfaring med bruk av kartet. Vi anbefaler derfor at dere kombinerer hver leksjon med en praktisk øvelse på skolegårds- eller nærkartet.

Spørsmål angående kurset kan rettes til Norges orienteringsforbund, e-post [nof@orientering.no](mailto:nof@orientering.no)