



## Invitasjon til kurs i orientering

I samarbeid med Norges Orienteringsforbund inviterer Ishavskysten friluftsråd til kurs for ansatte på skoler som er med i skolenettverket *Læring i friluft*. Kurset er del av orienteringsforbundets prosjekt «Orientering i skolen» som er støttet av Sparebankstiftelsen.

Kurset vil gi inspirasjon til arbeid og lek med kart – i tråd med læreplanmålene! Flere studier fremhever fordelene ved å være fysisk aktive og delta i lekbetont undervisning utendørs. Å kunne bruke kart er en livreddende ferdighet, og det er både nyttig og morsomt! Flere av skolene i nettverket har fått nye skolekart, og kuret er svært nyttig med tanke på bruken av disse.

Kurset har to deler, en digital den 14. februar og en praktisk 9. juni 2022.

### Mandag 14. februar Del 1. På Teams

Kl. 14.30 – 15.30 **Introduksjon til kurs i orientering.**  
Hvordan drive kartopplæring i skolen, og hvordan arbeide for at skolene kan få tilgang til gode kart? Presentasjon av nettressurser. Få kjennskap til nettsidene [www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no), [www.aktivitetsbanken.no](http://www.aktivitetsbanken.no), [www.skoleorientering.no](http://www.skoleorientering.no)

Påmeldingsfrist: 10. februar til [torilskoglund@ishavskysten.no](mailto:torilskoglund@ishavskysten.no)

### Torsdag 9. juni Del 2. Praktisk kurs – på Fagereng Skole

Kl. 10.00 - 10.05 Velkommen til kurs

Kl. 10.05 – 10.30 Hvordan kan orientering i skolen kobles mot de nye læreplanmålene? Hvilke hjelpemidler har vi?

Kl. 10.30 – 11.30 Aktiviteter

Lære om kartets ulike farger.  
Kunne holde kartet orientert.  
Kunne finne frem i ulikt terreng med forskjellige typer kart.  
Vi blir kjent med noe av innholdet i «o-skole-sekken».  
Kunne bruke kart i kjent terreng, bruke skolegårdskartet.  
Vurdere avstander og veivalg.  
Enkel bruk av kompass.

Kl. 11.30 – 12.00 Lunsj

- Kl. 12.00 – 14.30      Aktiviteter fortsetter
- Kl. 14.30 – 15.00      Oppsummering - slutt

**Målet med kurset er å:**

- Få være med på lærerike og lekende aktiviteter
- Få kjennskap til nettsidene [www.o-skolen.no](http://www.o-skolen.no), [www.aktivetsbanken.no](http://www.aktivetsbanken.no), [www.skoleorientering.no](http://www.skoleorientering.no)
- Bli motivert for å jobbe videre med aktuelle mål fra læreplanen som omhandler forståelse og bruk av kart, folkehelse og friluftsliv.
- Bli inspirert og få nye ideer relatert til fysisk aktivitet i undervisningen i alle fag, friminutt og SFO-tiden.

**Skolene som deltar på kurset får en gratis utstyrspakke med aktivitetsmateriell, verdi kr 1500,- Skoler som allerede har fått sekken, får ikke.**

Pakken inneholder en sekk med:

- ulike kartrelaterte puslespill/spill til bruk i undervisning og lek
- postskjermer til bruk inne og ute
- karttegnplakater, idemappe og annet informasjonsmateriell



**Aktuelle mål fra læreplanen**

I «Læreplan i kroppsøving» vektlegges viktigheten av aktivitet i ulike bevegelsesmiljøer, friluftsliv i elevenes nærmiljø og bevegelsesglede. Vi viser her til utvalgte kompetansemål for 1.-7. trinn. Elevene skal kunne:

Kroppsøving:

- lage og bruke enkle kart til å orientere seg i nærområdet.
- orientere seg ved hjelp av kart i kjent terreng.
- bruke grunnleggende bevegelsesmønstre og teknikker i noen individuelle idretter.

Matematikk:

- bruke og gjøre om mellom vanlige måleenheter.
- bruke målestokk til å beregne avstander og lage og samtale om kart og arbeidstegninger, med og uten digitale verktøy.

Samfunnsfag:

- peke ut og orientere seg etter himmelretninger.

**Kursansvarlig:**

**Kursleder:** Henning Bratland Carlsen, prosjektleder «Orientering i skolen» i Norges Orienteringsforbund. Han har jobbet som lærer i grunnskolen i 18 år, og har erfaring som leder for barn, ungdom og sportslig aktivitet i orienteringsklubb de siste 12 år.

**Ishavskysten friluftsråd har ansvaret for organisering av kurset**

Påmelding: [torilskoglund@ishavskysten.no](mailto:torilskoglund@ishavskysten.no) innen **15. mai 2022** for det praktiske kurset.

Pris: Kurset er gratis for skolene i LIF

Kontaktperson: Toril Skoglund, tlf 48138292

Lunsj: Gratis. Friluftsrådet spanderer