



# ORIENTERING

Orientering er en fin aktivitet som kombinerer pulsøkning og trening i bruk av kart. Krever noe forberedelse ved at det må henges ut poster på forhånd.

## ► UTSTYR:

Kart over område  
Poster, evt med tang  
Postskjema  
Blyanter

## ► PASSER FOR:

Elever fra mellomtrinnet  
og oppover



## FYSISK AKTIVITET I SKOLEN

Målet med FYSAK er økt fysisk aktivitet, varig bevegelsesglede og økt trivsel hos alle ungdomsskoleelever. Ressursbanken er støttet av Sparebankstiftelsen DNB



# ► GJENNOMFØRING

## ► ORGANISERING

Orientering krever noe forberedelse ved at det må henges ut poster på forhånd, samt utarbeides oppgaver som skal løses.

Løypa kan gås/ løpes som ei vanlig rundløype der alle postene er tegnet inn på samme kart. Alle alle postene besøkes før elevene kommer tilbake til lærer.

På postene skal elevene klippe (med O-tang) eller skrive opp kode eller svar på oppgave.

Det er lurt å la elevene begynne med ulike poster, for å unngå at elevene bare følger etter de første som starter.

Eventuelt kan elevene (individuellt eller parvis) få kart påtegnet én post av gangen. Når denne er funnet og det er klippet eller løst oppgave, går/ løper de tilbake til lærer og får kart med ny post.

Vinner er den/de som finner alle postene på kortest mulig tid.

## ► VARIASJON

Det kan legges inn faglige spørsmål på hver post, der svaret til slutt blir et aktuelt ord.



## FYSAK-MATERIELL

Fysak-aktiviteter og materiell for nedlasting på: [www.fysak.net](http://www.fysak.net)