



Orienteringsløb for 6. - 7. klasse

Beskrivelse

Orienteringsløb med kort og kompas. Oplev klassisk løb og sprintstafet.

Aktiviteter

Dagen ser således ud:

Kl. 09.15	Kontaktlærerne møder (Instruktion).
Kl. 09.25	Velkomst
Kl. 09.30	Terrænvandringen
Kl. 10.10	Første start på de klassiske løb
Kl. 11.45	Alle skal være i mål
Kl. 11.45	Pause
Kl. 12.15	Sprintstafet
Kl. 13.00	Alle skal være i mål

Klassisk løb

Der er 4 baner. 3 med samme sværhedsgrad. 1 der er sværere. Alle løber først mindst en af de 3 baner. Derefter løber man den sværere bane.

Sprintstafet

Holdet skal valgfrit dække 4 baner, der er forskellige i forløb, men ens i længde og sværhedsgrad. Længde er 700 – 900 meter. Hver bane har 3-5 poster.

Hvert hold skal løbe 16 ture fordelt på de 4 baner.

Der startes med en løber fra hvert hold på hver af de 4 baner.

Holdets 4 løbskort (1 kort til hver bane) med posterne indtegnet, benyttes som stafet og overgives ved skifte til ny løber.

Hvert hold består af 16 elever. Er der på et hold færre end 16 elever, skal den/de der kommer først til skifte, løbe igen overtage de ledige ture i rækkefølge.

Max. tid er 45 min. for hele holdet. Der gives point til holdet efter placering.

Det hold, som først gennemfører 16 ture med fejlfrie klip, har vundet.

Derefter optælling og vinderholdet kåres.

Der vil være tid til at spise madpakke indimellem løbene.

Dagen forventes således at slutte kl. ca. 13.30.

Forberedelse

Evt. spørgsmål rettes til Ole Sivert Hansen (42 96 72 31), Ole.Hansen8@skolekom.dk (Dansk Skoleidræt). Der kan arbejdes med kortlære og signaturer mm. inden dagen, men det er ikke en nødvendighed.

Praktisk information

Udbyder

Dansk Skoleidræt Midt- og Vestjylland

Forløbstype Forløb med formidler

Målgruppe 6. - 7. klasse

Periode

16.05.2019

Dette forløb er gratis

Emneområde

Idræt og bevægelse

Fag

Geografi
Idræt

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Dansk Skoleidræt Midt- og Vestjylland

Efterbehandling

Der kan arbejdes videre med orienteringsløbsaktiviteterne i idrætstimerne. Se evt. forløbet fra Søndermølle O-løb og skiskydning.

Formål

Eksemppler fra Fælles Mål:

Idræt - At eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier. At eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier.

Geografi - Der arbejdes inden for kompetenceområdet modellering, hvor eleven kan anvende og vurdere modeller i geografi.

Sted

Viborg Orienterings klub
Skivevej 93
8800 Viborg

Undervisningsmateriale

Forløb om kort, fra Gyldendals fagportal

https://geografi.gyldendal.dk/Indgange/~link.aspx?_id=D30E76C9C0D2487D9C1E25735...

Tilmelding

Tilmelding

Orienteringsløb for 6-7 årgang

Tilmeldingsfrist

25.04.2019