



## O-løb – kort og kompas

- Fag:** Idræt og Natur/teknologi (evt. matematik – målestoksforhold)
- Klassetrin:** Mellemtrinnet
- Sted:** **Albertslund Idrætsanlæg**, Skallerne 14, 2620 Albertslund  
Eller  
**Vestskovens Naturskole** på [Naturcenter Herstedhøje](#), Herstedhøje Allé 1 2620 Albertslund  
(Kontakt: Naturvejleder, Inge Christensen tlf.: 23 62 63 51)
- Periode:** Hele året
- Kort beskrivelse:** Vi starter med en introduktion til dagen på Naturskolen. Derefter laver vi forskellige aktiviteter, som skal lære eleverne at navigere ved hjælp af kort og kompas. Når de basale elementer er på plads skal eleverne ud på et lille o-løb, hvor de får mulighed for at afprøve o-løb i praksis. Der vil være udfordringer i form af krat, varieret terræn og poster uden for stierne. Varigheden afhænger af klassetrin og rutens længde.
- Varighed:** Aftales fra gang til gang og afhænger af den tid I har til rådighed. (2-4 timer)
- Faglige mål:** Vi kommer rundt om følgende områder af Nye Fælles Mål:

### **Idræt**

#### Kompetencemål:

- Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter
- Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab

#### Færdighedsmål/Vidensmål:

- Eleven kan gennemføre orienteringsløb ved hjælp af kort, kompas og digitale medier/Eleven har viden om orienteringsløbskort, kompas og digitale medier
- Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter/Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber

### **Natur og teknologi**

#### Kompetencemål:

- Eleven kan anvende modeller med stigende abstraktionsgrad
- Eleven kan perspektivere natur/teknologi til omverdenen og aktuelle hændelser
- Eleven kan kommunikere om natur og teknologi

#### Færdighedsmål/Vidensmål:

- Eleven kan på enkle kort forklare signaturers betydning, herunder på digitale kort/ Eleven har viden om signaturer på kort

#### Ex på områder der kan bruges til at formulere læringsmål: (fælles for de to fag)

Eleverne får indsigt i kortsignatur og afprøver, hvad det betyder i virkeligheden.  
Eleverne lærer nogle af orienteringsløbet/kortlærers faglige begreber.  
Eleverne lærer at navigere med et kompas.

- Medbring:** Påklædningen afstemt med vejret kan være afgørende for en positiv oplevelse i naturen, så varm påklædning og gummistøvler er ofte nødvendigt. Hellere for meget end for lidt tøj.  
Husk desuden en god madpakke og drikkevarer.  
**Husk sko og tøj, som man kan bevæge sig i.**



# Vestskovens Naturskole



GLOSTRUP KOMMUNE



Albertslund Kommune

**Forslag til  
forberedelse:**

Det kan være en fordel, hvis eleverne tidligere har været rundt i Vestskoven, så de er lettere kan finde rundt, fx via en cykeltur i Vestskoven. Der vil også være en fordel, hvis eleverne har kendskab til kortsignaturen. Derudover kan der arbejdes med Vestskovens historie og udvikling. Se evt. på historiske kort over Vestskoven.

**Forslag til  
efterbehandling:**

Efterfølgende kan eleverne lave et o-løb enten til hinanden i klassen eller for en af parallelklasserne/mindre klasser.

**Lærerens/pæda-  
gogens rolle:**

Læreren/pædagogen er ansvarlig for at forberede eleverne fagligt og mentalt til turen, samt ansvarlig for at integrere turen ind i undervisningen på skolen.

Være med til at skabe en god stemning – for mig er det vigtigt at have en god og direkte kontakt med eleverne, men du/I kender eleverne bedst og ved, om der er særlige hensyn, der skal tages og om nogen har brug for lidt ekstra hjælp for at være aktivt med.