



DEL DINE  
FIDUSER

GIV PLADS  
TIL ALLE

# Orienteringsløb – fælles kurs giver sammenhold

”Hvor er vi? Hvor skal vi hen? Derhen, løb!” Et par timers orienteringsløb for klassens børn og familier er sjov udendørs motion, der udfordrer stedsansen, giver røde kinder og øver evnen til at samarbejde.

## Derfor ...

Det er en rigtig god samarbejdsøvelse, at børn og voksne læser kort og finder poster.

Blandede hold skaber kendskab på kryds og tværs blandt store som små.

Børnene ser de voksne samarbejde. Det smitter.

Det er en effektiv øvelse i kommunikation, som børnene kan bruge i hverdagen.

FORÆLDRE  
FIDUSER.DK

SKAB  
SAMMENHOLD  
I KLASSEN

## Kort til orienteringsløbet

Download et kort over området fra Google Earth.

- Planlæg en rute på 2 km. Det kan de fleste gå eller løbe.

Markér 5 poster på kortene.

- Husk nummer på posterne.

Kopier kortet – 1 til hvert hold.

Skriv holdnavn på hvert kort, og skriv den rækkefølge, holdet skal tage posterne i.

- Hold A: 1,2,3,4,5
- Hold B: 2,1,4,5,3
- Hold C: 3,4,5,2,1
- Hold D: 4,5,1,3,2
- Hold E: 5,3,2,1,4

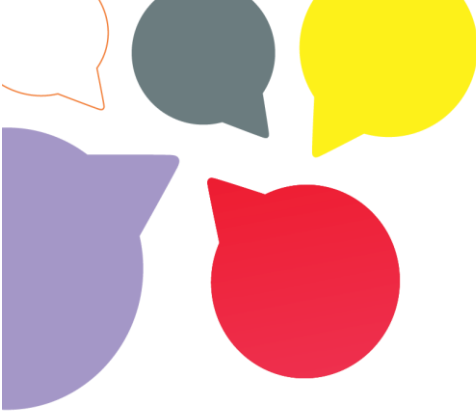
Læg kortene i plasticcharteks, eller laminér dem.

## Ting, I skal bruge:

- Kort til hvert hold
- Charteks
- Opgaver til hver post
- Stopur
- Præmie(r)
- Indkøb

## Indkøbsliste (20 personer)

- 20 stk. blandet frugt
- 5 l kakaomælk
- 20 boller
- 25 plasticglas



## Trin for trin planlægning af orienteringsløb

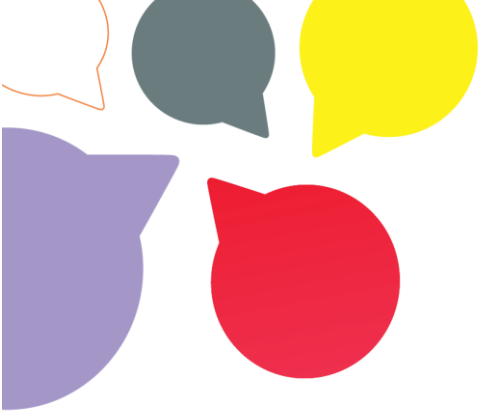
---

**Fordel opgaverne blandt jer. Jo flere I er om at dele ansvaret, desto lettere er det for alle.**

- Aftal **dato, tidspunkt og område**.
  - Meld dato ud til forældrene med det samme, så de kan notere den.
  - Find et tidspunkt, hvor flest muligt kan komme, fx lørdag efter frokost.
  - Området skal være nemt at komme hen til, fx omkring skolen eller i en lokal park. Har I en klub i nærheden, så spørg den om inspiration.
- Aftal, hvilke **opgaver** der skal løses på posterne.
  - Del idéerne med hinanden, og aftal, hvem der er ansvarlig.
  - Få inspiration i de to eksempler på næste side.
- Aftal, hvem der finder en eller flere **præmier**.
  - Nogle arbejdspladser er gode leverandører af den slags – hør i forældregruppen.
  - Spørg evt. de lokale butikker om sponsorgaver.
- Vælg **betalingsmåde** (klassekasse eller kontant før/under arrangementet).
- Skriv en indbydende **invitation**, der deles ud i klassen og sendes via ForældreIntra. Husk at skrive:
  - Navn, tlf.nr. og e-mail på en kontaktperson.
  - Hent en skabelon til en invitation på [forældrefiduser.dk/orienteringsløb](http://forældrefiduser.dk/orienteringsløb)
- Involvér klasselæreren**.
  - Inviter med, men respektér, hvis læreren ikke kan deltage.
  - Aftal, om læreren skal dele invitationen ud i klassen og samle tilmeldinger ind.
- Send en venlig **reminder** ud før tilmeldingsfristen.
- Gør, hvad I kan for at få **alle børn med**.
  - Ring til de forældre, der ikke har meldt tilbage inden for tidsfristen.
  - Tjek med de familier, som ikke kommer, om barnet kan komme alene.
  - Tilbyd at hente og bringe barnet, hvis forældrene er forhindrede.
- Sørg for **indkøb**, når I ved, hvor mange I bliver.

### På selve dagen

- Initiativgruppen mødes **før tid** og placerer posterne med opgaver.
- Når alle er kommet, så **byd velkommen, og sæt holdene**. Bland familierne, så de er sammen med dem, de kender mindst.
- Send alle hold **af sted på samme tid** til hver deres startpost.
  - Et par forældre bliver tilbage. De tager tid og tjekker opgaveløsning.
- Første hold i mål med korrekte løsninger vinder!
  - Skål i kakao, mens I overrækker præmier og hylder vinderholdet.
- Slut af med at sige **tak** til alle familier for et spændende orienteringsløb.



## Eksempler på opgaver til posterne

---

### Gæt et billede

- Tag fem fotos af nogle ting fra klassen, som eleverne kender rigtig godt.
- Tag et udsnit af de fem fotografier, og forstør dem op, så billederne umiddelbart bliver svære at genkende.
- Print de fem billedudsnit – ét til hver gruppe.
- Placér det samme foto i x antal eksemplarer ved hver post.
- Hver gruppe tager et foto ved hver post og skal gætte, hvad det forestiller.

Opgaven har den fordel, at alle kan deltage, men samtidig giver børnene hjemmebanefordel. Fotografierne giver også anledning til at tale om de ting, som er fotograferet, og hvad de bruges til.

### Gæt et ord

- Formulér en positiv sætning om det at gå i klassen, fx: "I 1. B er der rart at være og rart at lære."
- Skriv sætningen med store bogstaver på et stykke papir, og print det ud i det antal eksemplarer, der er grupper.
- Klip ordene ud hver for sig, og læg de samme ord i plastlommer. Fordel plastlommerne ved de fem poster. Ved nogle poster kan der placeres flere ord.
- Grupperne samler ord ved hver post og skal til sidst sammensætte dem til den rigtige sætning.

Opgaven har den fordel, at børn og voksne leger med ord sammen. Samtidig får alle en sød påmindelse om, at det er vigtigt at arbejde sammen for, at alle har det godt i klassen.