

Opplegg for aktivitetsdag i orientering på Liastua

Steinar Eastwood og Stein Blomseth, Lillomarka Orienteringslag

Dette dokumentet inneholder forslag til løyper og aktiviteter for en aktivitetsdag på Liastua. Opplegget har vært brukt for 2. og 3. trinn på Stovner skole, og fungerte bra for en aktivitetsdag på 3 timer. Det lar seg også gjennomføre på 2 timer, hvis man korter ned løypene i skogen.

Vi delte aktivitetsdagen i 3 stasjoner:

1. Kart og kompass
2. Skattejakt og tidsløype
3. Natursti

På Kart og kompass fortalte vi først litt om kart, karttegn og hvordan legge kartet i nord. Deretter ble gruppa delt i 3 (evt. 2) og disse gruppene gikk hver sin sløyfe i skogen med kart og så på forskjellige karttegn på de postene som er lagt inn på løypene. Hele tiden fokus på «kartet i nord», slik at elevene ser at kartet stemmer med virkeligheten. Nord kan vises ved at en av elevene eller instruktøren har kompass.

Disse skogsløypene er markert L1, L2 og L3.

På Skattejakt skal elevene lete etter små postflagg som er satt ut rundt Liastua og vise på kartet hvor de fant postene. Læreren står med fasit-arket. Husk å feste postflaggene godt, gjerne med en tråd, de forsvinner fort når det er mange barn der :-)

På Tidsløypa skal elevene løpe en kort stemplingsløype med tidtaking, hvor de stempler på hver av de tre postene som står langs løypa. På målposten (dobbel runding) får de tiden sin. De kan gjerne løpe flere ganger for å se om de kan forbedre tiden sin.

På Naturstien skal elevene gå fra Liastua opp til Gubbero. På veien oppover er det hengt opp ark med spørsmål som de skal svare på.

De forskjellige kartene som brukes på naturstien er på de neste sidene.

Liastua



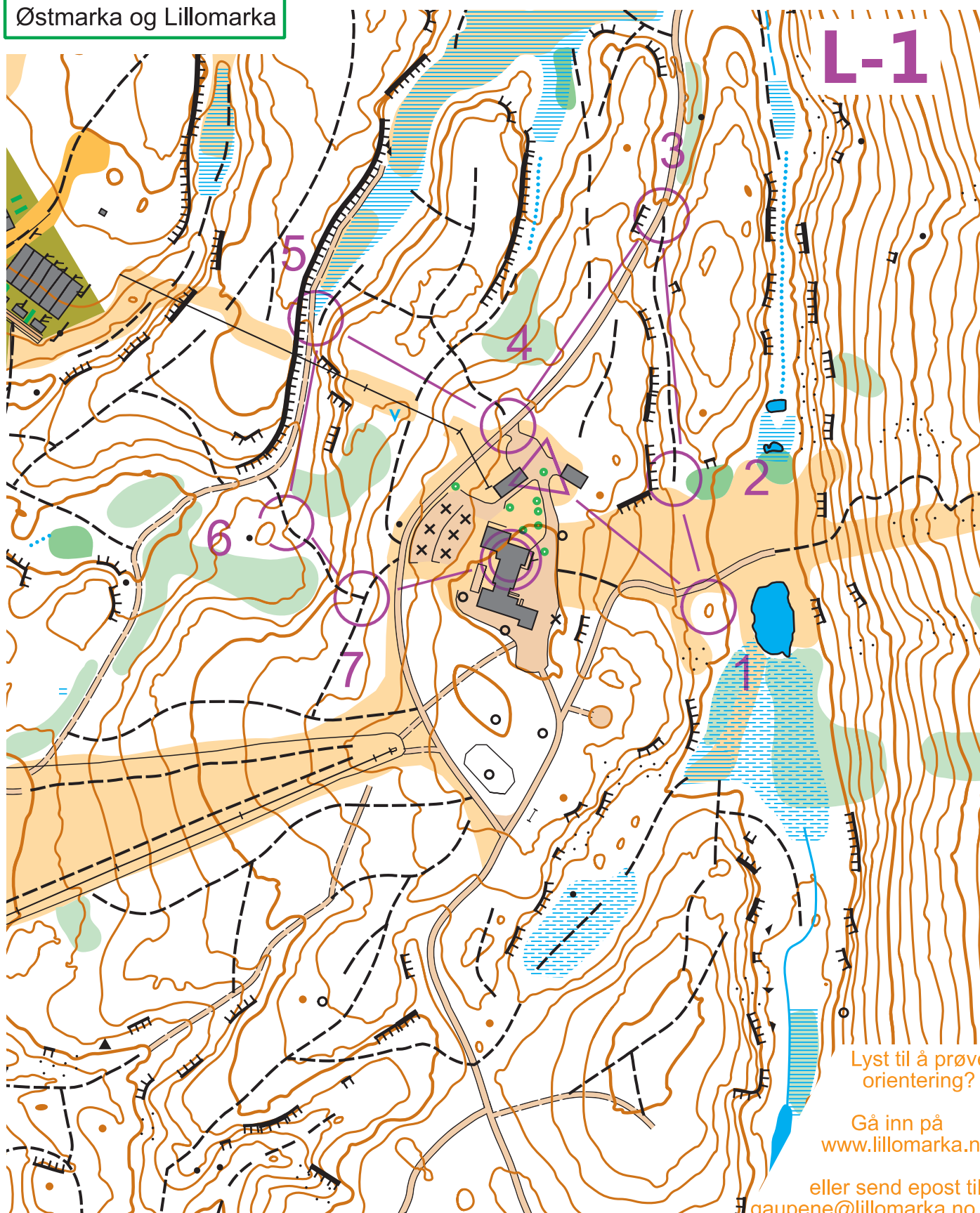
Målestokk 1:2000

Ekvidistanse: 2.5m

Kartarbeid: 2019

Østmarka og Lillomarka

1:2000



Lyst til å prøve
orientering?

Gå inn på
www.lillomarka.no

eller send epost til
gaupene@lillomarka.no

Liastua



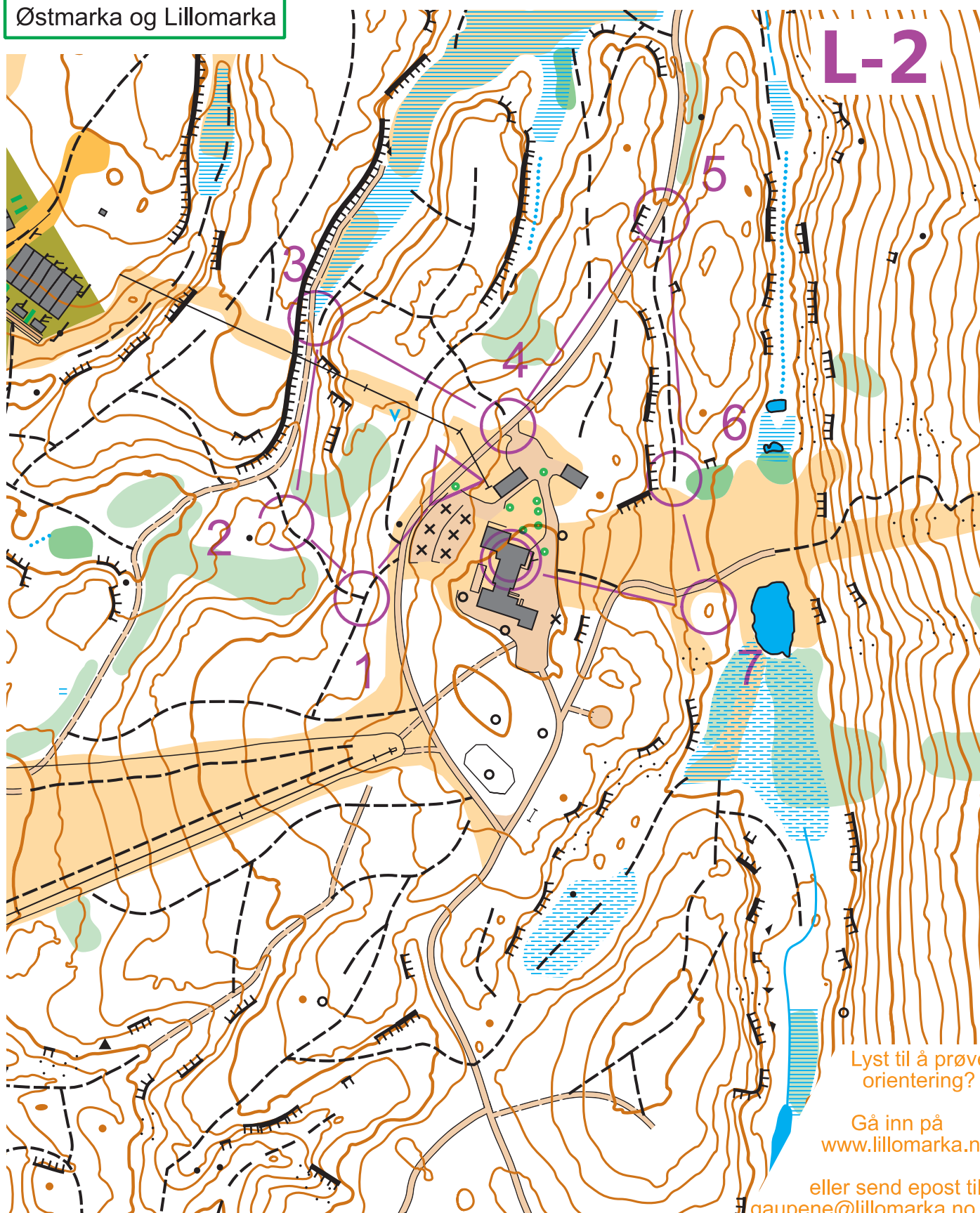
Målestokk 1:2000

Ekvidistanse: 2.5m

Kartarbeid: 2019

Østmarka og Lillomarka

1:2000



Lyst til å prøve
orientering?

Gå inn på
www.lillomarka.no

eller send epost til
gaupene@lillomarka.no

Liastua



Målestokk 1:2000

Ekvidistanse: 2.5m

Kartarbeid: 2019

Østmarka og Lillomarka

1:2000

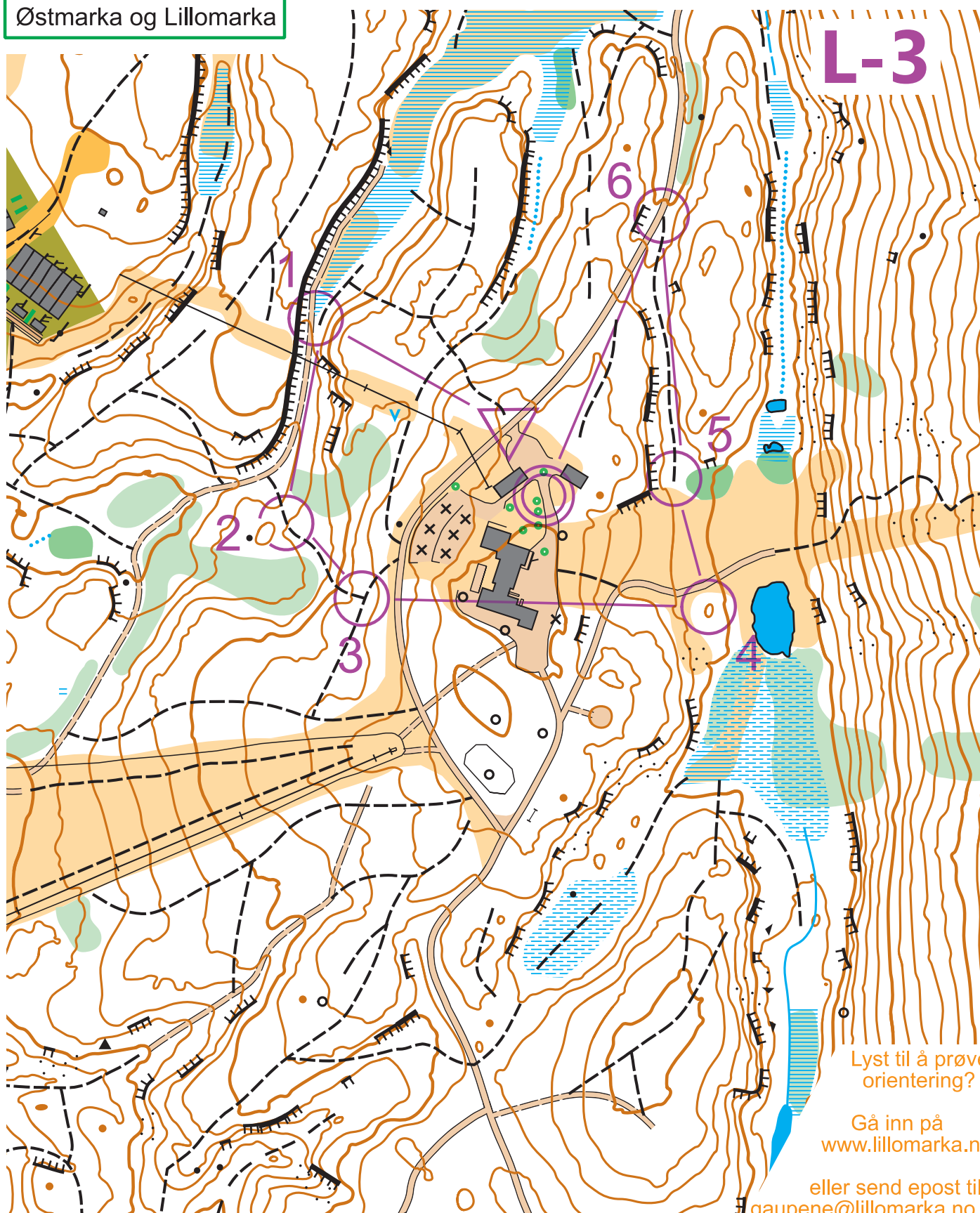
0

50m

100m

150m

200m

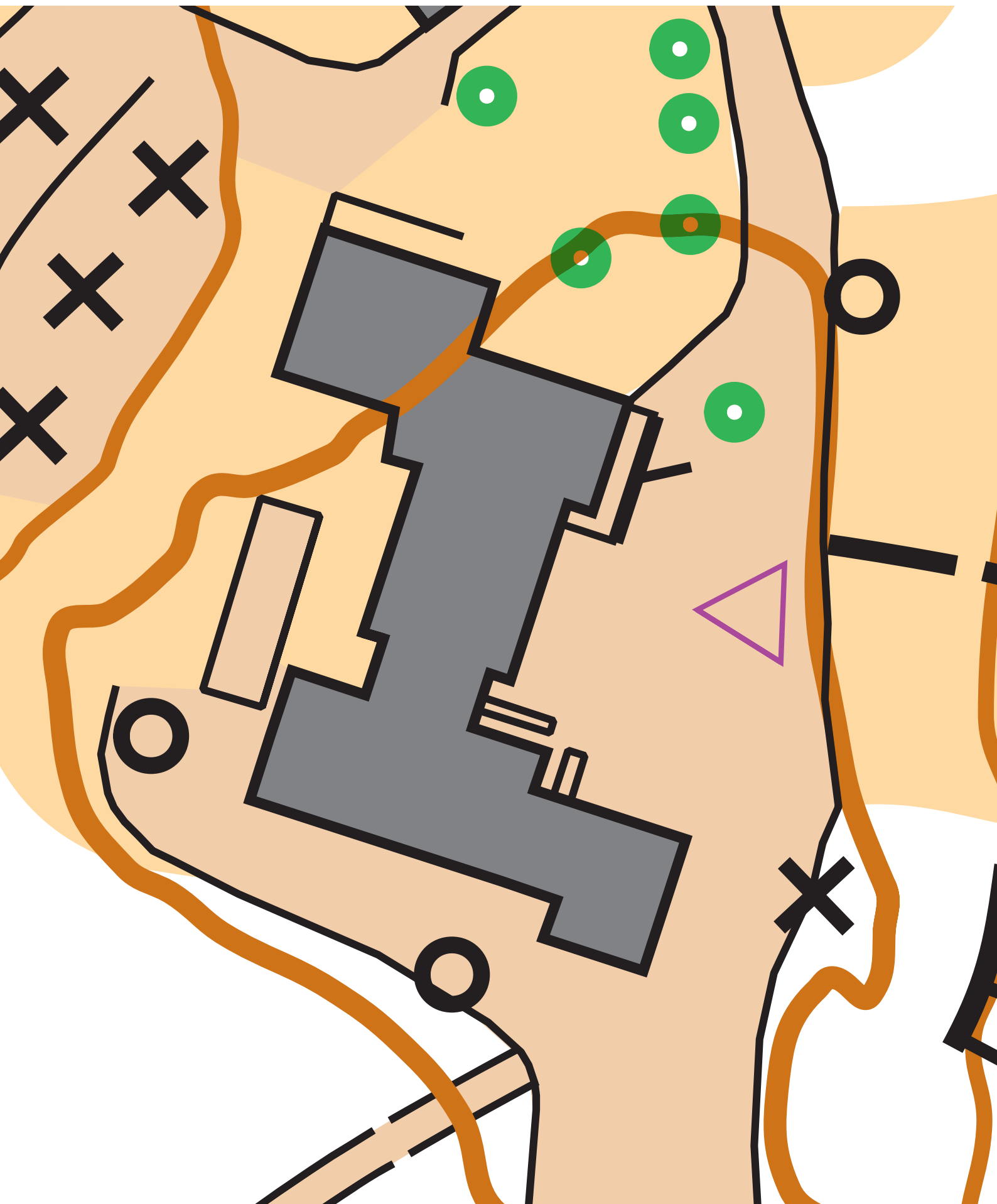


Lyst til å prøve
orientering?

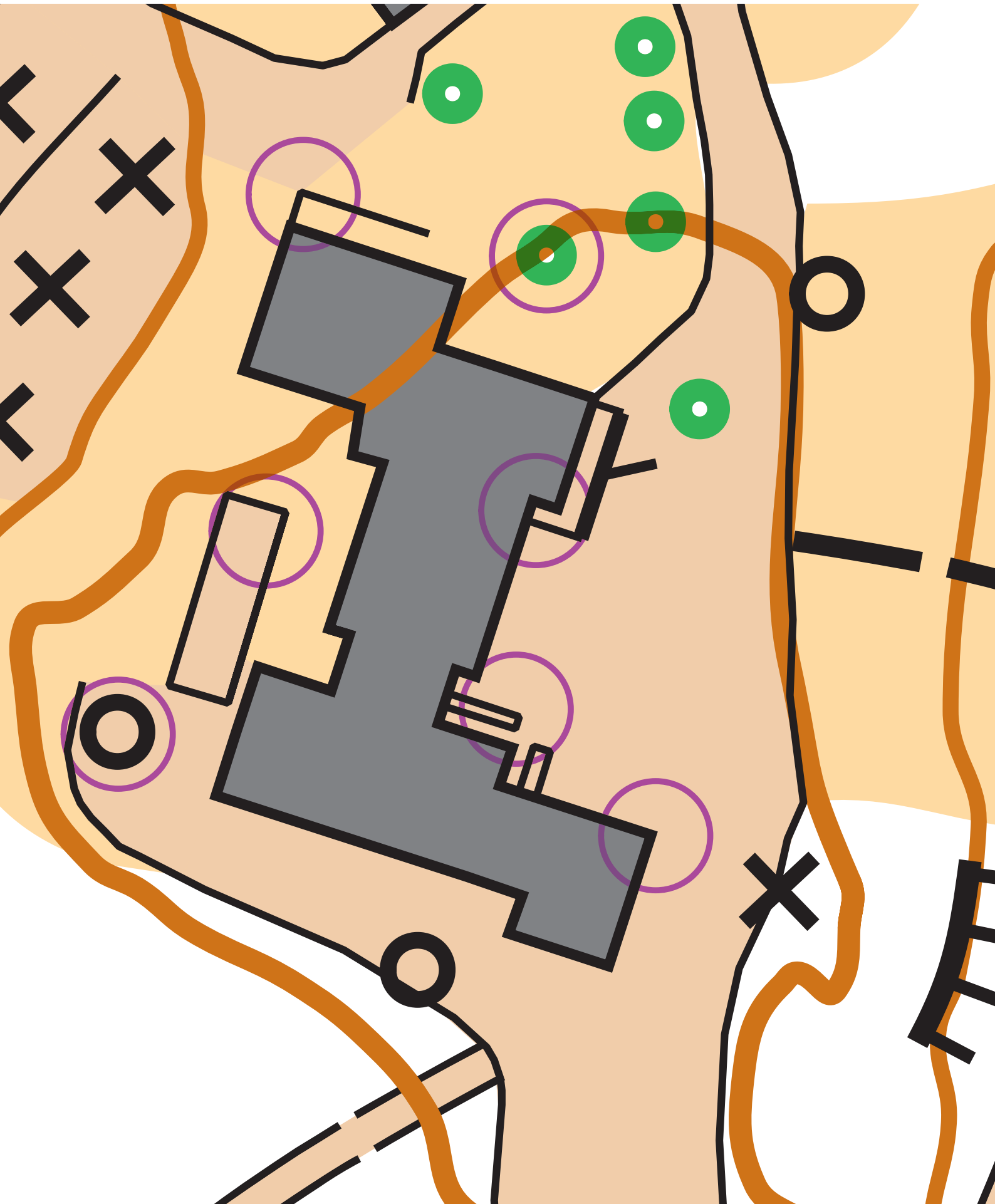
Gå inn på
www.lillomarka.no

eller send epost til
gaupene@lillomarka.no

Skattejakt



Skattejakt-fasit



Tidsløype



Liastua

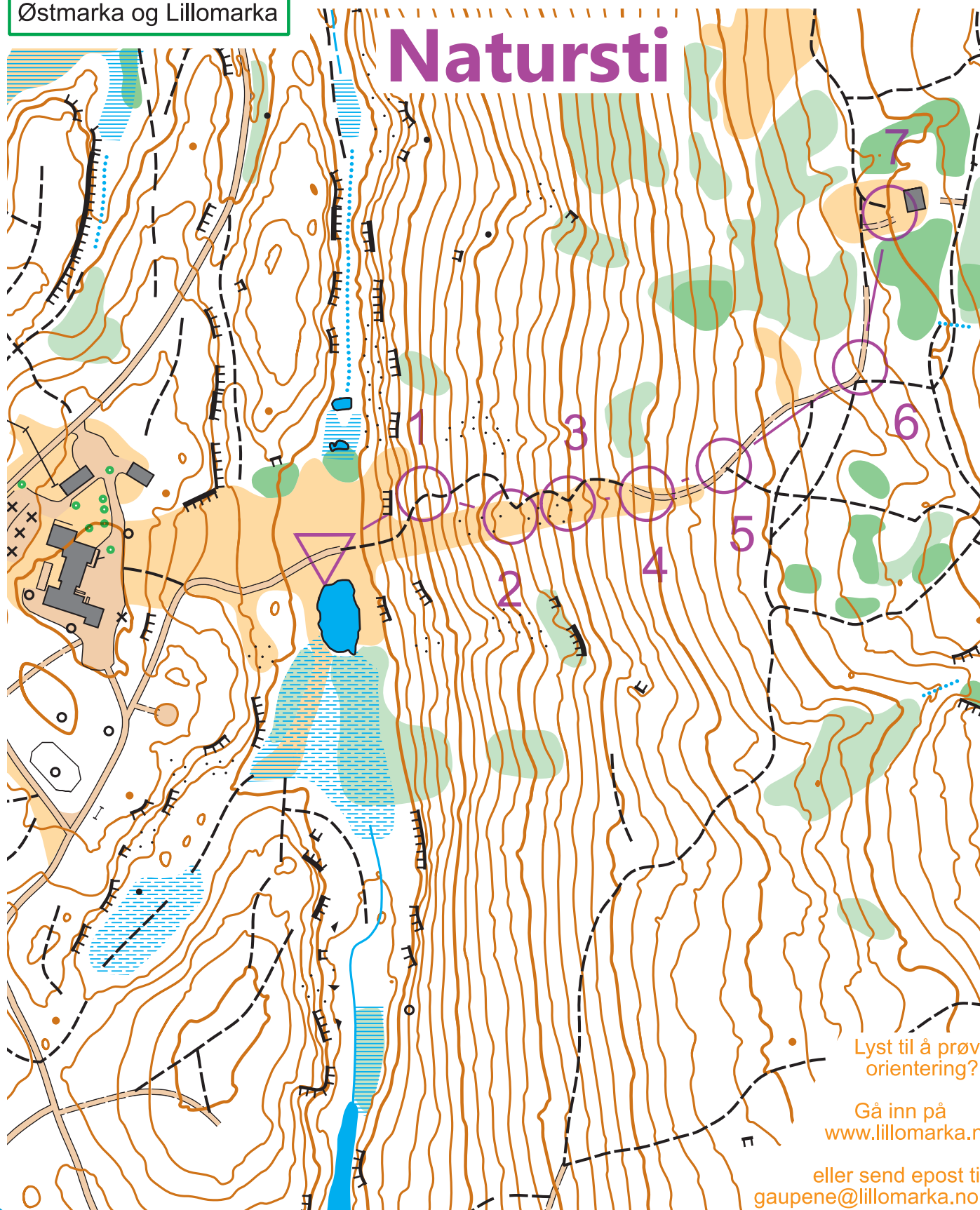


Målestokk 1:2000
Ekvidistanse: 2.5m
Kartarbeid: 2019
Østmarka og Lillomarka

1:2000



Natursti



Lyst til å prøve
orientering?

Gå inn på
www.lillomarka.no

eller send epost til
gaupene@lillomarka.no