

Vejledning – baneforslag til Find vej i Skolen-pakker.

Kære Find vej i Skolen-koordinator!

For at skolen kan få størst glæde af deres Find vej i Skolen-pakke, skal lærerne hjælpes med at lave baner, der er klar til brug. Dette mindsker kravene til lærernes forberedelsestid og deres viden om orienteringstekniske niveauer og software, så det i sidste ende er nemmere for lærerne at bruge pakken.

Det anbefales at der laves baneforslag der kan anvendes til følgende:

- Idrætsundervisningen og forløbet "Find vej i Skolen - Lær at finde vej".
- Mobil-quiz ruter.

Undervisningsforløbet kommer i trykt format, men kan også findes på hjemmesiden
<https://www.findveji.dk/pages/for-skoler>



Dansk Orienterings-Forbund



Egnet software

Til klubber anbefales det at arbejde i banelægningsprogrammet Condes.

Hvis skoler selv vil have mulighed for at arbejde videre med nye baner, så kan de enten købe Condes eller anvende programmet Purple Pen, der er gratis. Purple Pen kan bruge pdf-filer som baggrundskort. Purple Pen kan downloades fra denne hjemmeside: <http://purplepen.golde.org/>

Placing af faste poster

Når det skal besluttes, hvor posterne skal placeres, er det en god idé at starte med at lave banerne til øvelserne i undervisningsforløbet. Dermed sikres det, at alle øvelser kan gennemføres med optimale stræk på alle baner. Brug da de postplaceringer der er kommet ud af det, som basis for at placere de 40 poster på skolen. Derefter kommer der nok noget tilretning i selve opsætningsfasen.

Definitioner

Det anbefales, at der ikke bruges definitioner til skolebrug. Det er essentielt at eleverne lærer at læse kortet, og at give dem et ekstra symbolsæt at forholde sig til er unødvendigt. Det hører til klubløberen. Hvis eleverne skal ud i fremmede omgivelser (f.eks. i skoven) kan det overvejes at lave postbeskrivelser i tekst, men undgå at bruge Condes-standarden, da de kan være svære at forstå for udenforstående. Skriv i stedet teksten selv.

Tekst på kortet

Sørg for at alle baner er tydeligt navngivne på kortet, så læreren hurtigt kan kende forskel på dem. Navngiv f.eks. banerne efter modul, aktivitet, banenavn eller –nummer.

Sørg også for at pdf-filerne er navngivet så det er nemt genkendeligt.

Sværhedsgrader

Det er nødvendigt at tilpasse de enkelte baners sværhedsgrad og længde til klassetrin. Da alle posterne står på skolens område, som er kendt terræn for eleverne, bliver det forhåbentligt aldrig ulyklig for eleverne at skulle finde posterne, men det kan blive for langt og svært.

0.-3.klasse

For baner til og med 3. klassetrin skal der være kort mellem posterne, gerne sådan at de fleste poster kan ses fra den tidlige post, eller start/mål. Eleverne i denne alder skal opleve **succes** (at finde en post eller komme tilbage til mål) **ca. én gang pr. minut**. Banerne skal være relativt korte og have max. 10 poster. Lav hellere flere korte baner, som eleverne kan løbe flere af, end baner der er for lange, og hvor eleverne mister motivation/koncentration.

4.-6. klasse

Banerne skal have en sværhedsgrad, der svarer til "let", hvor nogle stræk kan være sværere, andre nemmere. Banerne bør max. være 1 km og have max. 20 poster. De skal have en succesoplevelse ca. én gang hver andet minut.

7.-9. klasse

Banerne skal være så svære som muligt indenfor skolens område, men stadig med øvelsens formål i mente.



Dansk Orienterings-Forbund



Banetyper

Der lægges i undervisningsmaterialet op til brug af følgende banetyper:

- Alle poster: Et kort, hvor alle poster er vist. Med eller uden start/mål.
- Poster i valgfri rækkefølge: Et kort med udvalgte poster uden baneforløb. Der er altså ingen strækstreger eller start/mål.
- Stjernebane: Baneforløb hvor start/mål passeres flere gange. For at markere dette på kortet indsættes start-trekanten som en post i baneforløbet.
- Alm. orienteringsbane: Klassisk baneforløb med start → x antal poster → mål.



Dansk Orienterings-Forbund

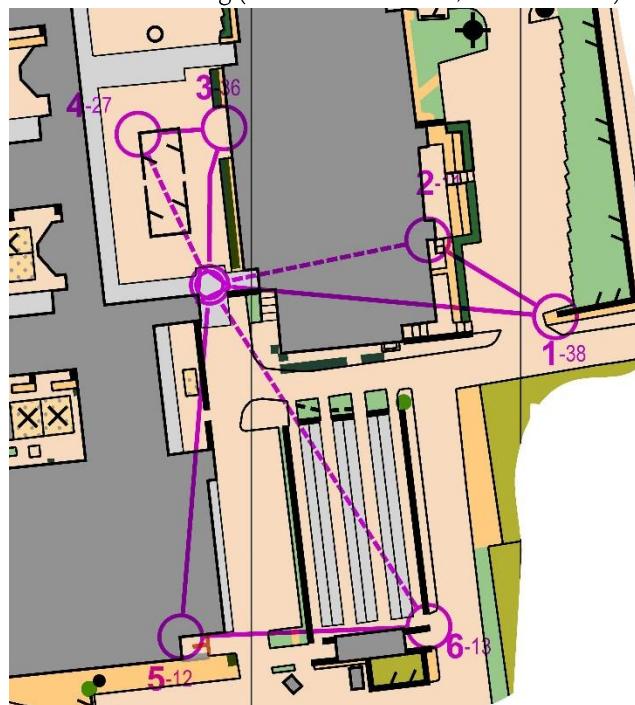


Baner til undervisningsforløbet "Find vej i Skolen – Lær at finde vej"

Aktivitet 1 – Stjerneløb i makkerpar.

En stjernebane med 5 sløjfer med 2 poster pr. sløjfe. Lav gerne 4-5 forskellige banekombinationer, med forskellige startsløjfer, så flere elever kan sendes afsted af gangen.

Skal denne øvelse laves til elever i de lavere klasser, så kan det anbefales at skære sløjfeantallet ned til 3, og lave dem sådan, at eleverne løber dem i fortsættende retning (med eller mod uret, se illustration).



Aktivitet 2 – Farvebaner

3 baner med 4-6 poster. Samme startsted som aktivitet 1.

Sort bane: Posterne skal alle stå ved forskellige sorte/grå genstande (bygninger, mure, hegner, specialgenstande, sten, halvtag). Brug gerne så mange forskellige genstande som muligt.

Grøn bane: Posterne skal alle stå ved forskellige grønne genstande, eller steder, hvor det er oplagt at bruge grønne genstande til at finde postens placering.

Gul bane: Det kan være svært at have nok postplaceringer på gule genstande, da posterne jo oftest skrues op på en genstand. Men lav en bane, hvor den gule farve er dominerende i orienteringen, og hvor de forskellige gule farver kommer i spil.

Aktivitet 3 – træk en signatur.

Alle-post kort med kontrolnumre.

Aktivitet 4 – Orienteringstagfat

Alle-post kort med kontrolnumre.



Dansk Orienterings-Forbund



Aktivitet 5 – Minibane

Lav en bane på skolens sportplads/store græsplæne med mange poster (15-25 - IKKE de faste poster) og mange retningsskift. Man kan med fordel gå op i målestok, så der er plads nok. På kortudsnitbet bør det omkransende terræn være synligt, så kortet kan retvendes uden kompas. Kontrolnumre bør ikke fremgå af kortet.

Aktivitet 6 - Stjerneløb

En stjernebane med 10 poster. Lav gerne 5 kombinationer med forskellige startposter, så eleverne kan starte flere af gangen. Sørg for at baneforløbet "krydser" over start/mål, så banen ikke bare løbes i fortsættende rækkefølge (med eller mod uret). Sørg for, at der til de fleste poster (gerne alle) skal startes ud i samme retning som strækket går – altså, undgå stræk der starter med at man skal løbe meget langt uden om en bygning. Kontrolnumre bør fremgå af kortet.

Aktivitet 7 – kompasstjernen.

En stjernebane med 10 poster (forskellig fra aktivitet 6 – gerne med nyt startpunkt). Lav gerne 5 kombinationer med forskellige startposter, så eleverne kan starte flere af gangen. Sørg for at baneforløbet "krydser" over start/mål, så banen ikke bare løbes i fortsættende rækkefølge (med eller mod uret). Sørg for, at der til de fleste poster (gerne alle) skal startes ud i samme retning som strækket går – altså, undgå stræk der starter med at man skal løbe meget langt uden om en bygning. Kontrolnumre bør fremgå af kortet.

Aktivitet 8 – Mangepostløb

Lav 4 forskellige baner med mange poster og mange retningsskift. Banerne bør have en længde mellem 300 og 700 meter. Samme startpunkt som aktivitet 7. Kontrolnumre bør fremgå af kortet.

Aktivitet 9 – Orienteringstagfat

Alle-post kort med kontrolnumre.

Aktivitet 10 – Orienteringsløb.

Lav 2 baner, én på 600-800 meter, og én på lidt over en kilometer. Det kræver nogle kryds på banen, så pas på med at bruge for mange poster. Hvis skolen har et Find-vej projekt i nærheden, kan man også lave en udgave af denne aktivitet på det. Kontrolnumre bør fremgå af kortet.



Dansk Orienterings-Forbund

Baner til Mobil-quiz

Til brug af MobilQuiz-mulighederne anbefales det, at der udarbejdes standardruter som lærerne kan lave quizzet ud fra. Lav f.eks. 2 baner med hhv. 4, 5, 6, 7, 8, 9 og 10 poster.

Postnumre i Condes

I de forskellige øvelser er der brugt flere måder at vise numre på kortet.

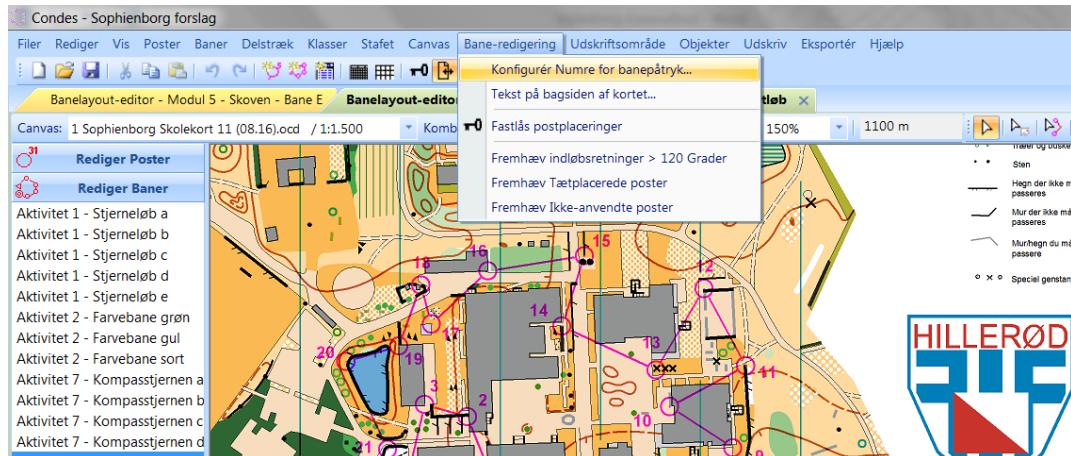
Der er disse forskellige måder at vise numre på i Condes:

1. Kun nummer: Postens placering i baneforløbet vises. Dette bruges til baner, hvor rækkefølgen som posterne opsøges i er tvungen, men hvor kontrolnummeret ikke er nødvendigt eller skal være udeladt.
2. Nummer og kontrolnummer: Postens placering i baneforløbet OG dens kontrolnummer vises. Dette bør være standardindstillingen, da langt de fleste øvelser er lavet sådan, at eleverne skal opsoe poster i en tvungen rækkefølge, og skal kunne kontrollere postens kontrolnummer.
3. Kun kontrolnummer: Postens kontrolnummer er vist. Dette benyttes i forskellige øvelser, hvor posterne skal opsoe i valgfri rækkefølge.
4. Udelad nummer: Hverken kontrol- eller postnummer vises. Dette benyttes i visse faglige opgaver, hvor poster skal findes i valgfri rækkefølge.

Ændre standardindstillinger i Condes:

Condes's standardindstilling er sat til "Kun nummer". Da standardformatet for FVIS-baner er "Nummer og kontrolnummer", kan dette med fordel ændres til standard for løbet (det ændres kun for denne fil, ikke for programmets standard).

Under menupunktet 'Bane-redigering' → 'Konfigurer Numre for banepåtryk', kan indstillingen for alle baner ændres.



I rullemenuen vælges indstillingen, hvor både postnummer og kontrolnummer vises.



Dansk Orienterings-Forbund

The screenshot shows the CONDES software interface with the following details:

- Top Menu:** Filer, Rediger, Vis, Poster, Baner, Delstræk, Klasser, Stafet, Canvas, Bane-redigering, Udskriftsområde, Objekter, Udkriv, Eksportér, Hjælp.
- Left Sidebar:** Rediger Poster, Rediger Baner, Aktivitet 1 - Stjerneløb a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z, Aktivitet 2 - Farvebane grøn, gul, sort, Aktivitet 7 - Kompassstjernen a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z, Aktivitet 8 - Mangepostløb (selected), Aktivitet 9 - Mangepostløb b, Udfordring 2 - Modul 4, Udfordningsbane Modul 1, Udfordningsbane Modul 4, Udsæt.
- Central Map Area:** Shows a terrain map with various trails and control points marked with numbers (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37).
- Bottom Status Bar:** Tryk på F1 for at få Hjælp, Kortfil-målestok: 1:2.000, Udskriftsmålestok: 1:1.500, 703.938, 6.205.633, 469,40, 316,97, CAP NUM SCRL.

Ændre indstillingen for en enkelt bane i rullemenuen under "Banepåtryk":

Når indstillingen skal ændres for en enkelt bane, kan det gøres ved at åbne banens indstillinger (dobbelt-klik på kortet, når du arbejder i "rediger baner" og har valgt den pågældende bane).

The screenshot shows the CONDES software interface with the following details:

- Top Menu:** Filer, Rediger, Vis, Poster, Baner, Delstræk, Klasser, Stafet, Canvas, Bane-redigering, Udskriftsområde, Objekter, Udkriv, Eksportér, Hjælp.
- Left Sidebar:** Rediger Poster, Rediger Baner, Aktivitet 1 - Stjerneløb a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z, Aktivitet 2 - Farvebane grøn, gul, sort, Aktivitet 7 - Kompassstjernen a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z, Aktivitet 8 - Mangepostløb (selected), Aktivitet 9 - Mangepostløb b, Udfordring 2 - Modul 4, Udfordningsbane Modul 1, Udfordningsbane Modul 4, Udsæt.
- Central Map Area:** Shows a terrain map with various trails and control points marked with numbers (e.g., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37).
- Bottom Status Bar:** Tryk på F1 for at få Hjælp, Kortfil-målestok: 1:2.000, Udskriftsmålestok: 1:1.500, 436,48, 269,46, CAP NUM SCRL.



Dansk Orienterings-Forbund

Kontrolnumre til "Alle Poster":

Når der skal laves et kort med alle poster er det standard at posternes kontrolnumre vises ved siden af postcirclen. Tjek dem igennem og flyt dem evt., så det er til at læse.

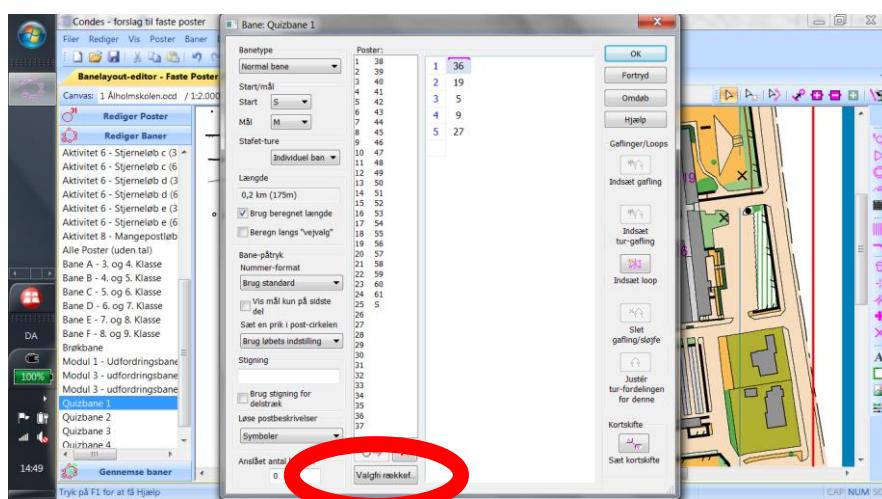
Når der skal laves et kort med alle poster UDEN kontrolnumrene, anbefales det at lave en bane med alle 40 poster og sætte dem i valgfri rækkefølge. Vælg herefter "udelad nummer"-funktionen.

At sætte poster i valgfri rækkefølge:

Når der skal laves baner med poster i valgfri rækkefølge, kan det enten føres ved at lave hele banen som en "Pointløbsbane" og så sætte nummervisningen til at vise kontrolnummer.

MEN – man kan ikke udelade nummer på en pointløbsbane. Derfor er man nødt til at bruge "valgfri rækkefølge"-funktionen i disse tilfælde.

Åbn banens indstillinger (dobbelt-klik på kortet, når du arbejder i "rediger baner" og har valgt den pågældende bane).



Markér en post og tryk på "Valgfri rækkefølge". Gør dette for alle poster på banen.

At lave stjernebaner:

Stjernebaner kan i Condes laves på 2 måder.

1. Lav lidt afstand mellem start og mål. Brug værktøjet "Indsæt Post" og indsæt posten/posterne på første sløjfe, som eleverne skal finde inden de løber tilbage til start/mål. Klik herefter på starttrekanten (stadic med værktøjet "Indsæt Post") og denne indsættes på banen. Klik dernæst videre på posterne på næste sløjfe. Når alle poster på banen er tilføjet, flyt da start over til mål.
2. I Condes eller Purple Pen. Lav en bane, og indsæt posterne i den rækkefølge, de skal være på banen. Banen er nu en helt almindelig bane. Markér det første stræk på banen, hvor eleverne skal løbe tilbage til start og mål. Indsæt et punkt på strækken ("Tilføj Punkt"-værktøjet). Hold herefter Ctrl-tasten inde, mens du med musen trækker punktet ned i centrum af start/mål. Fortsæt sådan med alle stræk.