

**AKTIVITET**

Kombination af cykling og mountainbike (MBK) med orientering. Det gælder om, at eleverne holder hovedet koldt, når de skal finde posterne og samtidigt holder et højt tempo på cyklen

Nøgleord:

- Orientering på cykel – bliv bedre til at finde vej
- Lær at læse et kort
- Hold tempo, samtidig med at du/I orienterer jer

Lokalitet: Egnede stier/markveje/skovveje uden trafik. Husk at man ikke selv må lave stier.

Tid: 1-2 timer.

Antal elever: 15-20 elever pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan foretage hensigtsmæssige rutevalg for at finde posterne
- kan læse og anvende de kort, de får udleveret i forbindelse med cykel/MTB orienteringen
- kan planlægge, udarbejde og gennemføre cykel-/MTB-orienteringsløb

(FFM Idræt AI 7.-9. Natur og udeliv, IR 5.-9. Idrætten i samfundet, KTT 5. fysisk træning)

SIKKERHED

- Bær hjelm
- Udfør aktiviteten et sted med egnede stier/markveje/skovveje uden trafik

FORBEREDELSE

- Eleverne kan allerede køre sikkert på cykel. Brug evt. læringskort FH 05, FH 12 og FH 13
- Udarbejd ruter med opsætning af poster. Eleverne kan være med til at planlægge og udarbejde ruten, herunder opsætte poster, udarbejde kort mv.
- Udarbejd rutekort. Se mere via QR-kode
- Afsæt tid til indstilling af udstyr inden kørsel, og husk tid til rengøring af cykler efterfølgende



Udstyr og materialer

- Cykler eller MTB samt hjelme til alle elever
- En O-løbsskærm pr. post eller hjemmelavede poster. Der skal minimum være dobbelt så mange poster, som der er elevgrupper. Se mere via QR-kode
- Alle grupper har en mobiltelefon
- Ur eller stopur
- MTB-orienteringskort, hvis du kan skaffe det. De er markeret med bredde og underlag på ruterne, og viser dermed om der er fremkommeligt på cykel. Alternativt alm. O-løbskort

Organisering

- Eleverne cykler enkeltvis eller i grupper på op til 4

FREM GANGSMÅDE

1. Eleverne får uddelt kort over ruten og bliver fortrolige med kortlæsning
2. Eleverne sendes afsted med minimum 5 minutters interval afhængigt af antallet af poster og rutens distance. (Jo flere poster og større distance, desto kortere interval mellem afsendelse af grupperne). Det er vigtigt, at elevernes afsendelsestid bliver noteret, så de kan udregne tiden, når de kommer i mål igen
3. Eleverne noterer svarene ved posterne. (Klipper et mærke når posten er en O-løbsskærm)
4. Når eleverne har været rundt til alle poster, kommer de tilbage til start og noterer deres tid

Variation

- **MTB-orientering i skov**
Markering med O-Løbsskærme, eller skove med faste poster. Se mere via QR-koden

- **Kør på tid**
 - Elevplanlægning:

Eleverne planlægger selv mindre cykelorienteringsløb for hinanden

EVALUERING

- Evaluering:
Eleverne spørger hinanden på skift om ting på kortet (Hvad betyder symbol x, y, z?), hvad indikerer målestoksforholdet, hvilke stier er de bedste at benytte i cykel-/MTB- O-løb)
- Få en dialog i gruppen om, hvad der var fedt og udfordrende ved løbet, og hvor der var plads til forbedringer. Dette tages herefter kort i plenum
- Tal om, hvilke ting der er vigtige i planlægning og udførelsen af et cykel-/MTB-orienteringsløb?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- gennemfører det planlagte løb og finder de placerede poster
- læser kortet og navigerer herefter
- planlægger, udarbejder og gennemfører cykel-/MTB-orienteringsløb

