

Uppstart och orientering

Årskurs: 4

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Uppstart och orientering

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

I denna lektion ska vi arbeta med grundläggande orienteringsfärdigheter, som att läsa kartor och använda kompass. Eleverna får också lära sig om säkerhet och hänsyn i skogs- och friluftsmiljöer samt vikten av samarbete i grupp.

Kunskapskrav:

Eleven ska kunna använda orienteringskartor och visa grundläggande färdigheter i att orientera i okänd terräng. Eleverna ska också kunna samarbeta i grupper och visa hänsyn till andra i friluftsmiljöer.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till orientering (10 min)

- Förklara vad orientering är och dess betydelse i naturen.
- Visa exempel på en orienteringskarta och peka ut dess olika delar.
- Diskutera vikten av samarbete och säkerhet vid orientering.

Genomgång av kompassanvändning (10 min)

- Demonstrera hur man använder en kompass, och förklara begrepp som nord, syd, öst och väst.
- Ge eleverna en kort uppgift i par där de får öva på att hålla en kompass och orientera sig i riktning mot ett mål.
- Ställ frågor för att säkerställa förståelsen av kompassens funktioner.

Praktisk övning i orientering (20 min)

- Dela upp eleverna i grupper och ge dem en övningsbana med olika punkter att hitta.
- Be grupperna använda både kartan och kompassen för att ta sig till olika stationer.
- Låt dem samarbeta och diskutera strategier för att hitta rätt väg.

Reflektion och sammandrag (10 min)

- Samla eleverna för att diskutera vad de har lärt sig under lektionen.
- Be grupperna att dela med sig av sina erfarenheter och strategier de använde för att navigera.
- Få fram viktigheten av samarbete och kommunikation under orienteringen.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får en orienteringskarta med markerade punkter och en kompass. De ska försöka hitta alla markerade punkter inom en viss tid och dokumentera sin väg med hjälp av kartan. Aktiviteten syftar till att praktiskt tillämpa det lärda materialet om orientering. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Vad är skillnaden mellan en karta och en kompass? Svar: Kartan visar området och sina detaljer, medan kompassen hjälper till att bestämma riktning.
- Nämn tre saker att tänka på när man är i naturen. Svar: Säkerhet, hänsyn till djurliv och andra människor, och att följa kartan noggrant.
- Vad betyder det att orientera? Svar: Att använda karta och kompass för att hitta vägen i okänd terräng.
- Varför är samarbete viktigt under orientering? Svar: Det hjälper gruppen att använda olika kunskaper och säkerställa att ingen missar något.
- Hur kan man använda det man lärt sig om orientering i verkliga situationer? Svar: Man kan navigera i skog och natur, eller använda färdigheter för skattjakter och liknande aktiviteter.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort reflektion (max 200 ord) om sina erfarenheter under lektionen och hur de kan använda orienteringskunskaper i framtiden.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppgift att planera en egen orienteringsbana i en park eller i skolan, där de ska inkludera minst fem checkpoints med ledtrådar och instruktioner. De ska också reflektera över hur de kan göra banan säker och rolig för andra.

Förslag för nästa lektion

Övningar i gruppdynamik och lagarbete. Syftet med nästa lektion är att

bygga vidare på samarbetet som etablerats under orienteringslektionen. Den kommer att fokusera på aktiviteter som stärker gruppdynamik och kommunikation, vilket är viktigt för lyckad orientering och friluftsliv. Kunskapskraven för samarbete och kommunikation i grupp kommer att vara aktuella.

Förberedelser

- Förbered orienteringskartor och kompasser för varje grupp.
- Välj och markera en säker och lämplig bana för orientering.
- Planera säkerhetsriktlinjer och diskussioner om hänsyn i naturen.

Tags: [Lektion](#)