

Lektionsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Orientering

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion behandlar orientering, där eleverna får möjlighet att utveckla sin förmåga att kunna orientera sig i okänd terräng med hjälp av karta och kompass. Centralt i innehållet är även förståelse för vandring i naturen och trygghet i att navigera.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna genomföra en orienteringsuppgift och redogöra för hur man använder karta och kompass för att navigera. Eleven visar grundläggande förståelse för orienteringens regler och säkerhet.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till orientering (10 min)

- Ge en kort översikt över vad orientering är och dess historia.
- Presentera olika karttyper och deras användning i orientering.
- Förklara nyckelbegrepp som kompass, ledsträckor och kontrollpunkter.

Genomgång av karta och kompass (15 min)

- Visa hur man läser en karta och identifierar viktiga symboler.
- Demonstrera hur man ställer in en kompass och hur man följer en rutt.
- Diskutera praktiska tips för att navigera effektivt i skogen.

Praktisk övning: Orienteringsbana (20 min)

- Dela upp eleverna i små grupper och förklara orienteringsbanan.
- Ge varje grupp en karta med markerade kontrollpunkter.
- Låt grupperna genomföra övningen och navigera till de olika punkterna.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna och diskutera deras upplevelser och lärdomar från

aktiviteten.

- Ställ frågor om vad som var utmanande och hur de löste dessa problem.
- Betona säkerhetsaspekter vid orientering i naturen.