

Lektionsplanering

Årskurs: 7

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Orientering

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

I denna lektion fokuserar vi på orienteringens grundläggande moment, inklusive kartläsning, användning av kompass och strategier för att navigera i en okänd miljö. Det centrala innehållet inkluderar att förstå hur man använder karta och kompass för att orientera sig samt att tillämpa orienteringstekniker i praktiska situationer.

Kunskapskrav:

Eleven ska kunna genomföra en enkel orientering med hjälp av karta och kompass. Vidare ska eleven kunna beskriva och förklara olika orienteringstekniker och hur dessa tillämpas vid orientering.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till orientering (10 min)

- Presentera vad orientering är och dess syfte.
- Gå igenom vikten av att kunna läsa karta och förstå symboler.
- Diskutera vad en kompass är och hur den används i orientering.

Genomgång av kartläsning (15 min)

- Visa en orienteringskarta och förklara de olika delarna av kartan, såsom skala, färger och symboler.
- Demonstrera hur man identifierar kontrollpunkter på kartan.
- Låt eleverna ställa frågor om kartan och klargör oklarheter.

Praktisk träning med karta och kompass (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge varje grupp en karta och kompass.
- Låt grupperna öva på att bestämma riktning och avstånd till olika punkter.
- Ge tid för eleverna att diskutera sina resultat och eventuella svårigheter.

Reflektion över orienteringsövningen (10 min)

- Låt grupperna samlas för att diskutera sina upplevelser och insikter från den praktiska träningen.
- Ställ frågor som: Vad var utmanande? Vilka tips har ni fått för att förbättra er orientering?
- Sammanfatta lärdomarna från lektionen.

Aktivitet

Eleverna ska genomföra en kort orienteringsbana på skolgården eller i en angränsande park. De kommer att använda kartor och kompassen för att hitta olika kontrollpunkter. Aktiviteten syftar till att praktiskt tillämpa de färdigheter de har lärt sig under lektionen och få en förståelse för orientering som en aktiv och lustfylld aktivitet.

Beräknad tidsåtgång: 50 minuter.

Exit-ticket

- Vad är skillnaden mellan en karta och en kompass?
Svar: En karta visar områden och detaljer medan en kompass används för att orientera sig i förhållande till nord.
- Nämn en symbol som ofta används på orienteringskartor.
Svar: En cirkel används för att markera kontrollpunkter.
- Hur kan du bestämma din riktning med hjälp av en kompass?
Svar: Genom att hålla kompassen horisontellt och justera den så att nålen pekar mot nord, kan du läsa av riktningen.
- Vad är en kontrollpunkt?
Svar: En bestämd plats på kartan som ska hittas under en orientering.
- Hur kan orientering vara en bra samarbetsövning?
Svar: Eleverna arbetar tillsammans för att navigera, vilket kräver kommunikation och samarbete.

Hemläxa

Eleverna får i uppgift att skriva en kort text (ca 300-400 ord) om sina erfarenheter av orientering, inklusive vad de tyckte var roligt och vilka utmaningar de mötte.

Fördjupningsuppgift

Elever som vill fördjupa sina kunskaper i orientering kan få i uppgift att planera och skapa en egen orienteringsbana samt skriva ett dokument som beskriver hur andra kan navigera i banan, inklusive tips och nödvändiga färdigheter.

Förslag för nästa lektion

Tema: Avancerad kartläsning och strategier. Den nästa lektionen kan fokusera på mer avancerade aspekter av orientering, såsom att navigera i okända miljöer, att hantera olika terrängar och att arbeta med koordinater. Detta kommer att hjälpa eleverna att bygga vidare på sina tidigare kunskaper och förbereda dem för mer utmanande orienteringsuppgifter i framtiden.

Relevans

Att kunna navigera i olika miljöer och förstå avancerad kartläsning är centralt för att förbättra orienteringsförmågan. Kunskapskravet för nästa lektion kommer att inkludera att eleven kan navigera under olika förhållanden och erbjuda strategier för att övervinna hinder.

Förberedelser

- Förbered kartor och kompasser för eleverna.
- Markera kontrollpunkter för den praktiska aktiviteten.
- Förbered en presentation om orienteringens grunder och säkerhet.

Tags: [Lektion](#)