

Ämne: Idrott och hälsa

Årskurs: 1-6

Moment: Orientering

Progressionsplan för momentet orientering åk 1-6

Progressionsplanen är vägledad av Skolverkets kursplan för ämnet Idrott och hälsa i grundskolan (Lgr22). Planen sträcker sig från årskurs 1 till 6 och beskriver hur elevernas förmågor i orientering successivt utvecklas med ökande svårighetsgrad och komplexitet. Fokus ligger på att eleverna ska utveckla grundläggande orienteringsfärdigheter, kartförståelse, rumsuppfattning, samarbete och säkerhetsmedvetande i naturen.

Progressionsplan översikt

Årskurs	Fokusområde och progression
Åk 1	Introduktion till orientering i närmiljö. Eleverna lär sig enkla begrepp om läge, riktning och avstånd, lär sig att följa enkla kartor och symboler, samt orienterar med hjälp av enkla instruktioner. Övningar sker i trygga, kända miljöer.
Åk 2	Fortsatt träning på att läsa enkla kartor och använda grundläggande orienteringsmetoder. Eleverna börjar göra enklare orienteringsövningar med ökande självständighet och lär sig samarbeta i mindre grupper.
Åk 3	Ökat fokus på att förstå kartans uppbyggnad och symboler. Eleverna får pröva på enklare orientering med hjälp av riktning och avstånd, samt planera enkla rutter. Samtidigt utvecklas förmågan att samspela i grupp och följa säkerhetsrutiner.
Åk 4	Utveckling av praktiska orienteringsfärdigheter i varierande miljöer, ökad komplexitet i kartläsning och ruttval. Eleverna får träna på att använda kompass och andra hjälpmedel. Fokus på självständighet och egen bedömning av risker.
Åk 5	Fördjupning i kartanalys, inklusive orientering i okända och delvis svårare terränger. Eleverna tränar på att planera och genomföra längre orienteringsmoment med tydlig reflektion kring metod och säkerhet.
Åk 6	Självständig orientering med flera kontroller och komplexa kartor. Eleverna förväntas kunna genomföra strategisk planering, säkerhetsbedömning och samordning med kamrater. Reflektion över egna insatser och förbättringsområden uppmuntras.

Planeringen bygger på en tydlig progression där elevernas färdigheter, självständighet och ansvar ökar successivt. All undervisning integrerar säkerhet och riskmedvetenhet i orienteringsmomenten enligt Skolverkets riktlinjer för Idrott och hälsa.

Riskbedömning i orienteringsmomentet

Orientering innebär rörelse i natur- eller utomhusmiljöer och innebär därför vissa risker som bör beaktas för att bedriva en säker undervisning:

- **Terrängrisker:** ojämnt underlag, stenar, rötter, rännilar eller sluttningar kan orsaka fall eller skador.
- **Väder och klimat:** regn, kyla eller värme kan påverka elevers prestation och hälsa.
- **Vilsenhet:** risk att elever går vilse om de inte har tillräckliga kunskaper eller rätt stöd.
- **Kontakt med växter och djur:** till exempel allergier, stick, bett eller kontakt med giftiga växter.
- **Trötthet och fysisk ansträngning:** kan leda till skador eller överansträngning.

Förebyggande åtgärder och hur riskhantering kan integreras i undervisningen:

- Introducera alltid säkerhetsrutiner tillsammans med eleverna, exempelvis vad de ska göra om de går vilse.
- Träna på att läsa terräng och risker i miljön, samt hur man anpassar aktiviteten efter väderförhållanden.
- Använd kartor och grupper med tillräckligt stöd, främja samarbete och uppsikt inom grupper.
- Uppmuntra elever att använda lämpliga kläder och skor för säker rörelse i terrängen.
- Lär eleverna att känna igen faror i naturen och hur man agerar vid skada, inklusive första hjälpen.
- Ha alltid med en ansvarig vuxen eller ledare med kunskaper i området och första hjälpen.

Att integrera diskussioner och övningar om riskmedvetenhet och säkerhet i undervisningen stärker elevernas förmåga att förebygga och hantera faror och gör momenten säkrare och mer inkluderande.

Exempel på orienteringsövningar

Åk 1

1. Kartjakt i närmiljön

Eleverna får en enkel karta över skolgården eller närliggande område med några markerade punkter (bilder eller symboler). I små grupper letar de upp punkterna och pratar om var de finns. Fokus ligger på att förstå kartan och rektangulera i enklare terräng. Övningen tränar förståelse för läge, avstånd och enkel kartläsning samt att samarbeta.

2. Riktningstävling

Eleverna får instruktioner som "gå tre steg framåt, sväng höger, gå två steg". De lär sig begrepp som fram, bak, höger och vänster i praktiken. Övningen utvecklar spatial förmåga, rumsuppfattning och kroppslig kontroll.

Åk 4

1. Skattjakt med karta och kompass

Eleverna använder både karta och kompass för att hitta utplacerade "skatter" i skolans närområde eller park. De tränar att ställa in kompassriktning och följa den samt att läsa karta i terräng. Övningen tränar mer avancerad kart- och kompasanvändning samt samarbete och problemlösning.

2. Bana med kontroller

Eleverna ska i grupp gå en bana där flera kontroller finns. Vid varje kontroll ska de stämpla eller skriva ett ord. De tränar att planera och genomföra en orientering med flera moment och lära sig att bedöma eget tempo och samarbete.

Åk 6

1. Orientering i okänd terräng

En längre bana i varierad terräng där eleverna själva ska planera färdväg och takt. De får med sig karta och kompass men inga direkta ledtrådar. De dokumenterar vägen och reflekterar över valda strategier och säkerhet. Övningen utvecklar självständighet, strategiskt tänkande och ansvar.

2. Orienteringsstafett

Elever delas in i lag och ska genomföra en orienteringsstafett där varje lagmedlem orienterar en del av banan och lämnar över till nästa. Fokus ligger på samarbete, kommunikation och snabb orientering. Övningen tränar även tävlingsmoment och laganda.

Dessa övningar är anpassade efter elevernas ålder och förmåga och är kopplade till några av kursplanens mål såsom kartförståelse, säkerhet, samarbete och fysisk aktivitet.

Tags: [Lektion](#)