

Veckoplanering med Utökade Lektionsbeskrivningar

****Årskurs:** 6**

****Ämne:** Idrott och hälsa**

****Tema:** Orientering**

Denna planering syftar till att introducera eleverna till orientering genom att fokusera på kartläsning, kompassanvändning och samarbete i naturen. Målet är att fördjupa elevernas förståelse av orienteringsteknik och därigenom öka deras fysiska aktivitet och engagemang i utomhusaktiviteter.

1. Introduktion till orientering och grundläggande teknik

Undervisningen syftar till att ge eleverna en stabil grund i orientering genom att lära dem hur man använder en karta och en kompass, samt att koda in orienteringsbegrepp i praktiska övningar. Eleverna får möjlighet att arbeta i grupper för att lära sig samarbeta i orienteringssammanhang.

| Centralt innehåll | Betygskriterium (E) |

|-----|-----|

| Komplexa rörelser i lekar och spel utomhus | Eleven kan delta i lekar och spel utomhus som innefattar komplexa rörelser och anpassar sina rörelser till viss del. |

(Lgr 22, Idrott och hälsa, åk. 6)

v. 1 - Introduktion till orientering och kartkunskap (v. 1)

- ****Lektion 1: Introduktion och kartläsning****

- Gå igenom vad orientering är och diskutera dess betydelse som aktivitet.

Prata om de olika karttyperna och hur kartan är en representation av verkligheten.

- Eleverna lär sig grundläggande kartsymboler och hur man tolkar information.

- Praktiska övningar: dela ut kort med kartor, blyertspennor och radergummin. Eleverna får i uppdrag att identifiera olika symboler och ställen på kartan.

- ****Uppvärmning:**** Lekar i grupp som involverar att röra sig i olika riktningar (t.ex. "Stoppdans" där eleverna måste orientera sig i rummet efter signal).

v. 2 - Orienteringssimulering och tävling (v. 2)

- ****Lektion 2: Praktisk orienteringsövning****

- Dela upp eleverna i grupper och ge dem en karta och kompass. Visa hur man använder kompassen för att orientera sig utanför skolan eller i en park.

- Låt grupperna öva på att hitta specifika punkter markerade på kartan, vilket stärker deras samarbetsförmåga.

- ****Spelmoment:**** Genomför en liten orienteringstävling där grupperna får åka ut på en bana. Varje checkpoint innehåller en uppgift som måste lösas.

- ****Uppvärmning:**** Lätt jogging och stretchövningar för att förbereda kroppen för fysisk aktivitet.

Uppföljning

Uppge ett nyckelord nedan så utför jag det.

- □ Word - Skapar ett dokument.
- □ Utveckla - Utökade lektionsbeskrivningar
- ➡ Nästa - Fortsätt planeringen

Tags: [Planering](#)