

Lokal Pedagogisk planering

Idrott och hälsa

”Att orientera sig”

Årskurs: 7-9

Höstterminen

Inledning – syfte

Undervisningen kommer att ske kontinuerligt i alla årskurser främst under höstterminerna, då vi främst använder känd miljö som Ekegårdsudden för att träna. I slutet av arbetsområdet kommer vi varje år att genomföra ett praktiskt orienteringsprov i mer okänd miljö.

Följande mål har legat till grund för undervisningen i detta arbetsområde.

- röra sig allsidigt i olika fysiska aktiviteter
- vistas i utemiljöer och i naturen

Konkreta mål för eleverna

I arbetsområdet ”att orientera sig” ska du få möjlighet att utveckla;

- din förmåga att orientera dig i kända och okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering.
- din kondition

Undervisning

Vi kommer att arbeta individuellt efter dina egna förutsättningar, i par och i grupp både teoretiskt och praktiskt för att du ska utveckla tillit till din egna förmåga. I skogen jobbar du problembaserat; först måste du orientera dig, sedan göra bra vägval med hjälp av dina kunskaper.

Behöver du repetera, se filmerna:

<http://www.youtube.com/watch?v=oNDAcIB-fyc>

<http://www.youtube.com/watch?v=b4NFqsGM2EA>

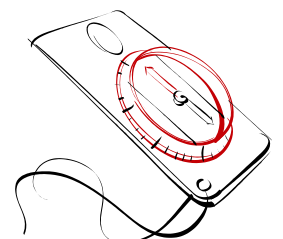
Under lektionerna kommer vi att:

Åk 7

- Repetera orienteringsteori; karttecken, kartans färger och passa kartan. Skala, höjdkurvor, kompass.
- Genomföra en Ring- orientering med två banor (Ekegårdsudden)
- Genomföra ett praktiskt orienteringsprov i okänd miljö två och två

Åk 8

- Repetera lite orienteringsteori
- Genomföra en stjärnorientering (Ekegårdsudden)
- Genomföra ett praktiskt orienteringsprov i okänd miljö



Åk 9

- Repetera lite orienteringsteori
- Genomföra slingorientering, 3 banor (Ekegårdsudden). Ev. golforientering.
- Genomföra ett praktiskt orienteringsprov i okänd miljö

Bedömning

Du kommer att bedömas i ditt deltagande i samtliga lektioner inom arbetsområdet. Vilken kartkunskap du visar upp på det teoretiska provet (åk7), på orienteringsövningarna och på det praktiska provet i okänd miljö.

Betyg E

Du kan med **viss säkerhet** orientera dig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.

Lätt bana.

Parvis eller enskilt.

Betyg C

Du kan med **relativt god** säkerhet orientera dig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.

Medelbana.

Enskilt (åk 8.9) Parvis (åk 7). Du tar alla kontroller och på en bra tid.

Betyg A

Du kan med **god säkerhet** orientera dig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.

Svår bana.

Enskilt. Du tar alla kontroller och på en bra tid.

