Orientering

Idrott & hälsa, åk 7-9

|  |  |
| --- | --- |
| Nuläge | Har orienterat i känd miljö (åk 4-6) |
| Förväntat resultat | Du ska kunna:  Passa kartan med verkligheten  Använda kompassen för att passa kartan  Tumgreppet  Väderstreck  Skala/Ekvidistans  Karttecken och kartans färger  Ledstänger och vägval  Genomföra olika orienteringsformer i okänd miljö |
| Undervisning/Övning | Teoretisk genomgång:  Kartans färger  De vanligaste karttecknen  Väderstreck  Tumgrepp  Passa kartan med verkligheten med hjälp av kompass  Skala/Ekvidistans  Användning av digitala läromedel  Praktiskt:  Stega 100 meter, både gåendes och joggandes  Praktiskt genomföra/träna olika orienteringsformer i halvkänd miljö enskilt eller i par beroende på ålder och kunnande. |
| Examinationsuppgift | Teoretiskt test på bland annat väderstreck, kartans färg, karttecken, skala, ekvidistans.  Olika orienteringsformer i okändmiljö.   * Skärmorientering i par * Linjeorientering enskilt |

Bedömning  åk 7-9 Okänd miljö

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **E** | **C** | **A** |
| **Kartkunskap** | Du ska ha baskunskaper inom följande områden för att få/kunna delta i den praktiska examinationen:  skala, ekvidistans,  färg, karttecken och  väderstreck |  |  |
| **Skärm-orientering**  **i par** | Ni i paret håller ihop och hittar alla banans kontroller tillsammans. | Ni hittar alla banans kontroller på en tid som visar att ni gör effektiva och snabba vägval. | Ni hittar alla banans kontroller på en tid som visar att ni gör mycket effektiva och snabba vägval. |
| **Linje-**  **orientering, enskilt** | Du tog dig igenom banan och ritad till viss del rätt på kartan. | Du hade mestadels koll på var du var och ritade endast något enstaka fel på kartan | Du hade hela tiden koll på var du var och ritade in det helt rätt på kartan |

