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/EkvidistansAnvändning 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  |

