

Övningar

Labyrinten inomhus såväl som utomhus

lämplig för alla åldrar

Presentation

Denna övning är tänkt att öka elevernas förståelse vad gäller att passa kartan, dvs att hela tiden ha kartan lagd åt rätt håll för att få den att överrensstämma med verkligheten.

Förberedelse

1. Markera ett rutmönster på marken med från 3*3 upp till 6*6rutor, där en sida är ex röd.
2. Skriv ut eller gör egen karta över rutmönstret, med och utan inritade banor på och lägg i olika lådor för olika banor. Ex bana A, B, C.
3. Plocka fram lämpliga föremål som motsvarar kartans tecken placera ut i rutmönstret.

Utförande

1. På kartan finns en linje markerad som röd, denna röda linje ska riktas mot den röda linjen i rutmönstret den så kallade rött mot rött metoden.
2. Förklara för barnen att de ska byta handgrep på kartan så rött är mot rött.
3. Låt flera barn vara ute och springa olika banor samtidigt så det blir mycket folk som springer samtidigt kors och tvärs(dock inte fler än de kan röra sig relativt obehindrat).
4. När barnen har sprungit de banor ni hade, låt dem rita in en egen bana och springa den själv. Tänk på att barnen kan byta banor med varandra för att utöka övningen.

Varianter

- Det blir svårare ju större rutmönstret är dvs. desto fler rutor att hålla reda på.
- Låt barnen ställa ut föremålen i rätt ruta med hjälp av kartan innan de börjar springa.

Material

- Rutmönster på marken av ex snitsel, målarfärg.
- Karta
- Föremål för karttecken ex, kon= höjd

Kunskap

- Barnen lär sig att passa kartan.

Bygga en höjd mest lämplig utomhus

-lämplig upp till årskurs 6-7

-går att utföra även om eleven inte har idrottskläder med sig eller är förkyld etc.

Presentation

Övningen är inte fysiskt krävande, utan är mer anpassad för att ge eleverna en möjlighet till att lättare förstå sig på kurv bilden (höjdskillnaden) på kartan.

Förberedelse

1. Kartor antingen skriv ut eller gör egna.
2. Byggmaterial, lämpligen sand. Ex i en sandlåda

Utförande

1. Ge eleverna varsin karta
2. Uppgiften går ut på att eleverna ska ”bygga” kartan det vill säga göra en höjd där det är en höjd på kartan där en höjdkurva på kartan = ett lager sand, osv.

Variant

- Eleverna får först ”bygga” kartan i verkligheten sen rita av den.
- För att öka spänningen kan eleverna få varsin skatt ex en pärla som de gömmer i sitt bygge och markerar kryss på kartan, och en annan elev letar efter skatten.
- En svårare karta har fler höjdkurvor och fler övriga karttecken.

Material

- Kartor, ev färgpennor och papper.
- Sand eller något annat lämpligt att bygga av.

Kunskap

- Eleverna får ökad höjdförståelse och kunskap om hur en karta är uppbyggd.

Stämpelstaffet går bra både ute och inne

-lämplig för alla åldrar

Presentation

Övningen passar bäst som uppvärmningsstafett eller som avslutande övning på idrottslektionen. Tanken är att ge viss tävlingskänsla och för att motivera eleverna att kämpa för sitt lag.

Förberedelse

1. Ta fram material.
2. Ställ fram stiftklämor en till varje lag, ca 20-30m från lagens start.

Utförande

1. Dela in eleverna i lag med max 6 elever i varje lag.
2. Dela ut ett stämpelkort till varje lag.
3. Övningen går ut på att så fort som möjligt få en stämpel i varje ruta på stämpelkortet, en stämpling för varje gång eleverna springer till stiftklämman, eleverna växlar genom att lämna över stämpelkortet till nästa lagmedlem.

Varianter

- Man kan ha en gömd stiftklämman och på så vis öka spänningen.
- Köra en hinderbana fram till stiftklämman.

Material

- Stämpelkort dvs en lapp med rutsystem (finns att skriva ut)
- Stiftklämmor

Kunskap

- Eleverna lär sig stämple och ger en viss kondition.

Micro-OL en inomhusövning som går att köra utomhus

-lämplig för alla åldrar

Presentation

Denna övning är så lik riktig orientering man kan komma i en gymnastiksal (alt. på en fotbollsplan). Övningen är bra att genomföra innan eleverna ger sig ut i skogen och tanken är att den ska ge eleverna en trygghetskänsla med kartan i handen.

Förberedelse

1. Gör en karta, eller skriv ut.
2. Ha flera olika banor.
3. Ställ ut föremål enligt kartan och häng ut kontroller.
 - ✓ Tips tejpa fast ex, rockringar, koner och liknande föremål som lätt rör sig.

Utförande

1. Förklara vad de olika karttecken på kartan står för ex. ett X kan vara en kon.
2. Övningen går ut på att springa de olika banorna.

Varianter

- Stafett
- Bostäver vid kontrollerna istället för/eller tillsammans med orienteringsskärmar, eleverna ska då bilda ett ord av bokstäverna.

Material

1. Det som finns med på kartan ex, tjockmatta, bänkar osv.
2. Kartor
3. Orienteringsskärmar ev stiftklämmor och stämplingskort.

Kunskap

- Skapa trygghet när de använder en karta.
- Lär sig passa kartan med hjälp av föremål.

Spring i en skog inne och ute

- lämplig upp till åk 4

Presentation

Denna övning är perfekt som uppvärmningslek för de lite yngre eleverna.

Förberedelse

1. Skriv gärna en lista (ej növäändigt, men detta underlättar) med olika terrängtyper eller hinder du kan stöta på när du är ute och springer orientering.

Utförande

1. Låt eleverna springa fritt.
2. Ropa ut skogens utséende eller hinder och låt barnen agera själva utefter detta. Ex. Ropa: ”stenmurar” och eleverna hoppar alt. låtsas klättra.

Lista på exempel

- Stenig skog
- Blöt mosse
- Väldigt många träd
- Taggbuskar
- Många grodor
- Lågt flygande örnar
- Stenmurar
- Taggtråd
- Fällda träd
- Springa i mål (sista övningen)

Vädersträck inne och ute

- lämplig för alla åldrar

Presentation

Denna övning lär eleverna de olika vädersträcken samtidigt som viss tävlingskänsla ges.

Förberedelser

1. Ställ ut konor i en/flera kvadrat/er (ca 10*10m) med en kon i vardera hörn och en kon på vardera sida. Varje kona skall stå placerad i ett visst vädersträck. En i norr, en i nordöst, en i öst, en i sydöst osv.

Utförande

1. Låt två till tre elever ställa sig i mitten av kvadraten med varsin kompass. Dessa skall nu duellera.
2. Ropa nu ut ett vädersträck och eleverna skall så snabbt som möjligt ta sig till rätt kona med hjälp av att titta på kompassen. Detta kan utföras som en liten minitävling, först till konan får ett poäng etc.
3. Byt sedan duellanter så att alla får prova lika många gånger.

Material

- 8 konor per kvadrat
- Kompasser

Kunskap

- Eleverna lär sig använda kompassen.
- Eleverna lär sig de olika vädersträcken.

Kartteckenmemory inne och ute

-lämplig för alla åldrar

-uppgiften kan utföras av elever som inte har ombyte, är förkylda etc.

Presentation

Denna övning är anpassad till att lära eleverna kartans färger och tecken i lek med hjälp av tankeverksamhet.

Förberedelser

1. Konstruera brickor (likt memorybrickor) med bilder på olika karttecken. Dubbel uppsättning av varje tecken krävs.
2. Märk ut en kvadrat på marken och placera brickorna nedvända inom denna.

Utförande

1. Låt eleverna stå utanför kvadraten.
2. En åt gången får ta sig in i kvadraten och vända en bricka och därefter ta sig ut ur kvadraten.
3. Därefter får nästa elev göra samma sak. Visar brickorna samma karttecken, skall detta sägas högt (ex. brant), godkännas av läraren och därefter kan dessa brickor avlägsnas från ”spelplanen”.
4. När alla brickor är ute ur spel är övningen utförd.

Material

- Memorybrickor med karttecken.
- Någonting att markera en kvadrat med (ex snitsel, hopprep, konor)

Kunskap

- Eleverna lär sig de olika karttecknen.
- Eleverna lär sig att samarbeta i en grupp.