

Välkommen ut i skogen!



LÄRARHANDLEDNING

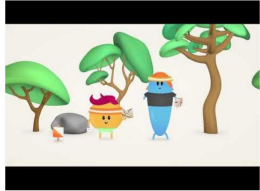

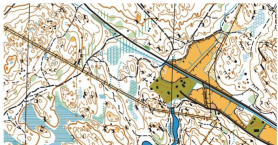
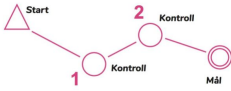
En introduktion till orientering

Orientering kan vara ett svårt ämne att undervisa i - därför har vi på skolorientering.se tagit fram detta utbildningsmaterial för att du och dina elever skall få en bra introduktion till orientering.

Denna introduktion är allmänt hållen och tar ca 20 min, men du kan självklart anpassa den så att det passar din undervisning. Kursiv text är tips till dig som lärare.

Titta gärna in på skolorientering.se - där hittar du vår kunskapsbank med övningar och tips för att göra din skolorientering ännu bättre. Dessutom kan du anlita oss om du behöver hjälp med orienteringsdag, fasta kontroller eller kanske en instruktör?

	Välkommen till denna lektion, idag skall ni få en introduktion till orientering.
	Orientering är kunskapen att hitta rätt i skog (eller stad) med hjälp av en karta. DISKUTERA: I vilka andra situationer tror ni det kan vara bra att kunna orientera? <ul style="list-style-type: none">- Fjällvandring- I tunnelbanan- När man seglar- På stan eller i galleria- Promenad i skogen
<p>Orienteringens grunder:</p> <p>1 Kartan 2 Banan 3 Navigering</p>	Orienteringens grunder består av tre delar, kartan, banan och navigering. Nu går vi igenom alla tre delar
<p>Kartan</p> <p>1</p> <p>En mycket detaljerad karta över skogen gjord för orientering. Kartan är en förminskad bild av verkligheten uppfån. Vanligtvis är 1 cm på kartan 100 m i verkligheten</p>	Vi börjar med kartan. En karta kan se ut på många sätt. Det kan vara Google Maps, en turistkarta, en vandringskarta, ett sjökort eller en orienteringskarta. En orienteringskarta är en mycket detaljerad karta av verkligheten. Alla vägar, stigar, hus, stenar, bäckar och mycket annat finns med. Kartan är också en förminskning av verkligheten. Oftast är

	1 cm på kartan 100 m i verkligheten.
	<p>Nu tittar vi på filmen om kartan</p>
<p>Kartan - färger</p> <ul style="list-style-type: none"> Vit = vanlig skog Gul = öppen mark Blå = vatten Grön = tät skog 	<p>1</p> <p>Först och främst innehåller kartan många olika färger. Vitt är vanlig skog och det som det finns mest av på kartan.</p> <p>Ängar, gräsmattor och annan öppen mark är markerad med gult.</p> <p>Sjöar, bäckar, träsk och annat blött är markerat med blått</p> <p>Tät skog som är svår att ta sig igenom är markerat med grönt.</p> <p>Dessutom finns olivgrön som markerar tomtmark - där får man inte springa!</p>
<p>Kartan - karttecken</p> 	<p>1</p> <p>Kartan har också en mängd olika tecken. Det finns massor av tecken och ni behöver inte lära er alla. Ni behöver komma ihåg de viktigaste, och sedan kommer ni att förstå vad andra typer av tecken betyder när ni ser de i skogen.</p> <p>Här ser ni några av de vanligaste tecknen.</p>
<p>Kartan - exempel</p> 	<p>1</p> <p>Här ser ni nu ett exempel på en karta</p>
<p>Banan</p> <p>En orienteringsbana består av start, mål och ett antal kontroller som skall besökas på vägen.</p> 	<p>2</p> <p>Nu har vi tittat färdigt på kartan och skall gå in på del två - banan. En orienteringsbana består av start, kontroller och mål. Starten markeras med en triangel, kontroller markeras med en ring och mål markeras med en dubbelring.</p> <p>Varje kontroll har även en siffra och kontrollerna skall tas i rätt ordning.</p>

<p>Banan - kontroller</p> <p>Varje kontroll markeras med en orange-vit skärm.</p> <p>För att bevisa att man varit vid kontrollen använder man ett elektroniskt system. Då har man med sig "pinne" som man stämplar i en "enhet" vid kontrollen.</p> <p>För att vara säker på att du är vid rätt kontroll finns en kodsiffra både på kartan och kontrollen.</p>  <p style="text-align: right;">2</p>	<p>Vid varje kontroll sitter det en orange-vit skärm</p> <p>För att bevisa att man varit vid alla kontroller använder man sig av ett elektroniskt system. Alla som är med på orienteringen springer med en "pinne" och vid varje kontroll finns en "enhet" som man stämplar i.</p> <p>Det kan också vara så att man har en sk. stiftklämma vid varje kontroll. Då sitter det en plast-grej med små nålar på som gör ett unikt mönster.</p> <p>För att du skall vara säker på att du är vid rätt kontroll så finns en kodsiffra. Kodsiffran är inte samma som kontroll-numret (numret i ordningen) utan varierar ofta mellan 31-100. Detta beror på att flera banor kan ha samma kontroller, då kan man inte sätta ut kontroll-numret vid kontrollen.</p>
<p>Navigering</p> <p>Nu har du kartan i handen, men hur hittar du?</p> <p>Oftast står du vid starten (triangeln). Annars kan du titta efter ett stort & tydligt föremål, ex. väg, äng eller hus.</p> <p>Du passar kartan genom att vrida den så att den stämmer överens med verkligheten. Man kan även använda en kompass.</p>  <p style="text-align: right;">3</p>	<p>Nu kommer vi till den tredje delen som handlar om att hitta rätt i skogen. Nu vet du hur kartan ser ut och hur banan ser ut - men hur hittar du mellan kontrollerna?</p> <p>Börja med att hitta var du är och passa kartan till verkligheten.</p> <p>Oftast börjar du vid triangeln (starten), annars kan du titta efter något stort och tydligt, ex. sjö, väg eller äng och titta var det finns på kartan.</p> <p>När du vet var du är så passar (vrider) du kartan så att den stämmer med verkligheten.</p> <p>Man kan även använda sig av en kompass då toppen på kartan alltid pekar mot norr.</p>
<p>https://www.panda.com/esh/7c-02/0504E</p> 	<p>Nu tittar vi på filmen om att göra en plan</p> <p>DISKUTERA: Vilka hjälpmedel kan man använda om man inte har en karta?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Google Maps (eller andra appar) - Kompass - GPS - Vägskyltar
<p>Gör en plan!</p> <ul style="list-style-type: none"> - I vilken riktning ska du gå? - Vad passerar du på vägen? - Ska du svänga eller byta riktning? - När skall du börja titta efter kontrollen?  <p style="text-align: right;">3</p>	<p>En av de viktigaste delarna för att hitta rätt är att göra en bra plan! Du kan tänka på följande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - I vilken riktning skall jag gå? - Vad skall du passera & se på vägen? - Ska du svänga eller byta riktning? - När ska du börja titta efter kontrollen?

