

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa 2

**Tema:** Utemiljöer och deras betydelse för rörelseaktiviteter

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Upplevelsebaserade rörelseaktiviteter utomhus, till exempel paddling, klättring, ridning och friluftsliv.
- Hur utemiljöer kan påverka fysisk aktivitet och hälsa.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.

### Kunskapskrav

Eleven kan planera, genomföra och värdera aktiviteter i utemiljöer utifrån hur dessa påverkar fysisk förmåga och hälsa. Eleven kan beskriva miljöernas betydelse och risker kopplade till dessa aktiviteter och visa hänsyn till säkerhet i olika situationer.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till friluftsliv (10 min)

- Diskutera vad friluftsliv innebär och dess betydelse för fysik och mental hälsa.
- Definiera begrepp som allemansrätt och dess roll i utemiljöer.
- Ställ frågor som: Vilka aktiviteter trivs ni att göra utomhus?

### Genomgång av olika utemiljöer (15 min)

- Presentera olika typer av utemiljöer och aktiviteter som är möjliga i dessa, exempelvis i skog, vid vatten och i fjällterräng.
- Diskutera hur dessa miljöer kan påverka träning och hälsa olika.
- Engagera eleverna med att diskutera vilka miljöer de har erfarenhet av och vilka aktiviteter som utfördes där.

### Praktiska överväganden vid utemiljöer (15 min)

- Gå igenom hur man bedömer risker i utemiljöer, inklusive

väderförhållanden, terräng och säkerhetsåtgärder.

- Diskutera hur man kan förbereda sig för aktiviteter i olika utemiljöer, till exempel utrustning och klädval.
- Ge exempel på att ha en säkerhetsplan och hur man handskas med potentiella nödsituationer.

### **Reflektion kring personliga erfarenheter i naturen (10 min)**

- Låt eleverna reflektera över sina egna upplevelser av aktiviteter i olika utemiljöer och vad de lärt sig av dessa.
- Anordna en gruppdiskussion där elever kan dela med sig av sina tankar.
- Uppmuntra till att tänka på hur utemiljöer kan bli en del av deras träning.

### **Avslutning och sammanfattning (5 min)**

- Sammanfatta lektionens kärnpoänger och gymnasiets värde av att vistas i naturen för både träning och mental hälsa.
- Förbered eleverna på praktiska aktiviteter nästa lektion som kommer att involvera utemiljöer.

### **Aktivitet**

Eleverna ska i grupper planera en aktivitet de vill utföra utomhus under en av de kommande lektionerna. De ska skapa en aktivitetsplan som inkluderar typ av aktivitet, platsval, beredskapsåtgärder och säkerhetsöverväganden. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

### **Exit-ticket**

1. Vad innebär allemansrätten och varför är den viktig?
  - Allemansrätten ger alla rätt att vistas i naturen, men det finns ansvar och regler att följa.
2. Nämn en aktivitet du tycker om att utföra utomhus.
  - Exempel: Vandring, cykling, paddling etc.
3. Vad ska man tänka på när man bedömer risker i utemiljöer?
  - Väderförhållanden, terräng, och säkerhetsutrustning.
4. Hur kan utemiljöer påverka vår fysiska och psykiska hälsa?
  - De kan bidra till bättre humör, mindre stress, och ökad fysisk aktivitet.
5. Hur ska man förbereda sig inför en aktivitet i naturen?
  - Genom att ha rätt klädsel, utrustning och planera för säkerhet och första hjälpen.

### **Hemläxa**

Eleverna ska skriva en uppsats på 300-500 ord om en friluftaktivitet de planerar att utföra. Beskriv aktiviteten, platsen och förberedelserna de planerar att göra samt reflektera över eventuella risker och hur de planerar

att hantera dessa.

## **Fördjupningsuppgift**

Eleverna får i uppdrag att välja en särskild utemiljö (t.ex. skog, sjö eller fjäll) och undersöka vilka aktiviteter som kan utföras där. De ska presentera sina fynd och diskutera hur dessa aktiviteter kan främja hälsa och välbefinnande.

## **Förslag för nästa lektion**

### “Praktisk friluftsträning”

I nästa lektion kommer vi att genomföra en praktisk aktivitet i en utemiljö, där vi ska tillämpa det vi lärt oss om säkerhet, planering och utförande av aktiviteter i naturen. Eleverna kommer att få möjlighet att utföra en aktivitet i en vald utemiljö och reflektera kring sin upplevelse. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna planera och utföra aktiviteter under skilda förhållanden.

## **Förberedelser**

- Förbered material för praktiska övningar som ska genomföras utomhus.
- Kontrollera väderförhållandena och säkerhetsaspekter för den planerade aktiviteten.
- Dela ut handouts med säkerhetsinformation och planeringstips för utemiljöer.

Tags: [Gymnasiet](#), [Idrott och hälsa](#), [Idrott och hälsa 2](#)