

Lektionsplanering

Årskurs: 5

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Friluftsliv

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens innehåll omfattar centrala aspekter av friluftsliv som inkluderar kunskap om olika friluftsaktiviteter, säkerhet i naturen och miljömedvetenhet. Eleverna får också möjlighet att lära sig om friluftslivets betydelse för hälsan och välbefinnandet.

Kunskapskrav

Eleven visar kunskaper om friluftslivets olika aspekter och kan ge exempel på friluftsaktiviteter. Eleven kan också beskriva säkerhetsåtgärder som är viktiga vid utflykter i naturen.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till friluftsliv (10 min)

- Berätta om vad friluftsliv innebär och varför det är viktigt för vår hälsa.
- Diskutera olika typer av friluftsaktiviteter som kan utföras under olika årstider.
- Förklara syftet med lektionen och vad eleverna kommer att lära sig.

Säkerhet i naturen (15 min)

- Gå igenom grundläggande regler och säkerhetsåtgärder vid friluftsaktiviteter.
- Diskutera hur man hanterar olika väderförhållanden och vad man ska tänka på innan en utflykt.
- Låt eleverna dela med sig av egna erfarenheter kring säkerhet i naturen.

Miljömedvetenhet (15 min)

- Presentera begreppet miljömedvetenhet och varför det är viktigt i friluftslivet.
- Diskutera hur man kan ta hand om naturen och visa respekt för miljön under aktiviteter.

- Ge exempel på hur man kan minimera sin påverkan på naturen.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna från lektionen.
- Be eleverna reflektera över vad de lärt sig och hur de kan tillämpa detta i framtida aktiviteter.
- Avsluta med frågor till eleverna för att säkerställa förståelse.

Aktivitet

Eleverna delas in i mindre grupper och får planera en fiktiv friluftsflykt. De ska skriva ner vilken aktivitet de vill genomföra, vilka säkerhetsåtgärder de måste tänka på, och hur de kommer att ta hand om miljön under utflykten. Grupperna presenterar sedan sina planer för klassen.

Beräknad tidsåtgång: 30 minuter

Exit-ticket

- Vad innebär friluftsliv?

Svar: Aktiviteter som utförs utomhus i naturen för nöje och hälsa.

- Nämn två säkerhetsåtgärder att tänka på vid friluftsliv.

Svar: Kolla väderprognosen och ha med första hjälpen-utrustning.

- Varför är miljömedvetenhet viktigt i friluftslivet?

Svar: För att skydda naturen och bevara den för framtida generationer.

- Ge ett exempel på en friluftsflykt.

Svar: Vandring eller camping.

- Hur kan vi minimera vår påverkan på naturen under friluftsflykter?

Svar: Genom att plocka upp skräp och följa "plocka med skräpet hem"-principen.

Hemläxa

Skriv en kort uppsats (ca 200 ord) om en friluftsflykt du skulle vilja prova, inklusive planering och säkerhetsåtgärder.

Fördjupningsuppgift

Välj en specifik friluftsflykt (t.ex. fjällvandring, kajakpaddling, eller mountainbike) och skapa en detaljerad rapport om den. Rapporten ska inkludera information om utrustning, säkerhet, påverkan på miljön och hur man kan förbereda sig för flykten. Syftet är att uppvisa djup kunskap inom ett specifikt område relaterat till friluftslivet.

Förslag för nästa lektion

Utflyktsplanering och genomförande

Den nästa lektionen kan handla om att planera en verklig utflykt baserat på de kunskaper som har inhämtats om friluftsliv. Eleverna kan fortsätta jobba i grupper och konkretisera sina idéer från förra lektionen, inklusive att diskutera genomförande och offensiva strategier vid oväntade situationer.

Detta är relevant eftersom eleverna får en chans att omsätta teori till praktik och träna på både samarbete och problemlösning. Kunskapskravet som berörs är att eleven kan beskriva säkerhetsåtgärder som är viktiga vid utflykter i naturen.

Förberedelser

- Förbered presentationer om olika friluftaktiviteter och säkerhetsåtgärder.
- Samla relevant information och material för att diskutera miljömedvetenhet.
- Planera för grupprum eller utrymmen där eleverna kan arbeta tillsammans.

Tags: [Lektion](#)