

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Friluftsliv och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Friluftsliv och utevistelse med fokus på hur olika förhållanden och miljöer påverkar aktiviteter.
- Diskussion om betydelsen av fysisk aktivitet och livsstil för individens hälsa och välbefinnande.
- Förståelse för risker och säkerhet kopplat till utevistelse och friluftsliv.

Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra olika friluftsaktiviteter i enlighet med de krav som dessa ställer på kroppslig förmåga. I samband med detta kan eleven översiktligt beskriva friluftslivets betydelse för hälsa och välbefinnande.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till friluftslivets betydelse (10 min)

- Presentera friluftslivets olika aspekter och betydelse för kropp och själ.
- Diskutera vad friluftsliv kan innebära och vilka aktiviteter som ingår.
- Berätta om kursens syfte och mål kopplat till friluftsliv.

Säkerhet och riskhantering (15 min)

- Gå igenom grundläggande säkerhetsåtgärder vid utevistelse och friluftsliv.
- Diskutera potentiella risker och hur man kan förebygga dem.
- Låt eleverna ge exempel på situationer där säkerhet är viktigt.

Praktisk tillämpning: friluftsansiktivet (15 min)

- Genomför en kortare gruppaktivitet utomhus, till exempel en orientering eller enklare sträcka i skogen.
- Låt grupperna planera sin rutt och göra en säkerhetsbedömning inför aktiviteten.
- Avsluta med att samla in erfarenheter och reflektioner kring aktiviteten.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta dagens lektion och be eleverna reflektera över vad de lärt sig.
- Diskutera vad de tycker är viktigt med friluftsliv i relation till deras hälsa.
- Låt några elever dela med sig av sina diskussioner i grupperna.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper planera en friluftsansiktivet som de kan genomföra vid en senare tidpunkt. Detta inkluderar att välja lämplig aktivitet, bestämma plats, samt göra en riskbedömning och en plan för hur aktiviteten genomförs. Eleverna ska också fundera på vilket syfte aktiviteten har för hälsan.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad är friluftsliv och varför är det viktigt för hälsan?

Svar: Friluftsliv innebär aktiviteter utomhus som främjar fysisk och psykisk hälsa.

- Nämn tre säkerhetsåtgärder att tänka på vid utevistelse.

Svar: Kolla väderprognos, ha med första hjälpen-utrustning och informera någon om planerna.

- Vilka är de hälsofördelar du kan få av att vara ute i naturen?

Svar: Förbättrad fysisk hälsa, minskad stress och ökat välbefinnande.

- Ge ett exempel på en risk som kan uppstå vid friluftsansiktivet.

Svar: Att gå vilse eller att skada sig.

- Hur kan vi förebygga dessa risker?

Svar: Genom att planera noggrant och ha med rätt utrustning.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300 ord om en friluftsupplevelse de haft, vad de lärde sig och hur den påverkade deras hälsa.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska välja en specifik friluftsansaktivitet, undersöka dess historia, kulturella betydelse, och hälsofördelar. De ska även utarbeta ett träningsprogram kopplat till denna aktivitet som syftar till att förbättra den kroppsliga förmågan.

Förslag för nästa lektion

Träningsmetoder och deras effekter. I nästa lektion ska vi fokusera på olika träningsmetoder och hur dessa kan kopplas till friluftsliv och generell fysisk träning. Vi kommer att diskutera olika träningsprogram, deras effekter och hur man anpassar dem utifrån individuella behov och mål. Detta tema är relevant eftersom det bygger vidare på förståelsen för hur fysisk aktivitet påverkar hälsa, något som eleverna redan har stött på i dagens lektion.

Förberedelser

- Förbered material och information för friluftsansaktiviteten.
- Säkerställ att säkerhetsutrustning finns tillgänglig.
- Kolla väderprognosen för den planerade utevistelsen.

Tags: [Lektion](#)