

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa 2

**Tema:** Friluftslivets kultur och betydelse

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Friluftslivets historia och traditioner.
- Utemiljöer som arena för hälsa och träning.
- Kulturella, sociala och hälsofrämjande aspekter av friluftsliv.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.

### Kunskapskrav

Eleven kan på ett nyanserat sätt diskutera friluftslivets betydelse för hälsa och välbefinnande samt beskriva hur man kan planera, arrangera och genomföra aktiviteter i utemiljöer med hänsyn till säkerhet och regler.

## Lärarledda instruktioner

### Introduktion till friluftslivets kultur (10 min)

Diskutera vad friluftsliv har betytt historiskt i Sverige och hur traditioner har formats.

Presentera friluftslivets roll i dagens samhälle, inklusive dess hälsofrämjande aspekter.

Ställ frågor som: Vilka erfarenheter har ni av friluftsliv?

### Genomgång av kulturella och sociala aspekter (15 min)

Gå igenom hur friluftsliv kan fungera som ett verktyg för social interaktion och gemenskap.

Diskutera hur olika kulturer ser på friluftsliv och hur dessa perspektiv kan påverka deltagande och upplevelser.

Ta upp exempel på moderna trender inom friluftsliv, som t.ex. diverse utomhusfestivaler och gemenskapsprojekt.

#### **Rättigheter och skyldigheter enligt allemansrätten (15 min)**

Förklara vad allemansrätten innebär och dess betydelse för friluftsliv i Sverige.

Diskutera både rättigheter och skyldigheter för den som vistas i naturen.

Ge exempel på situationer där det kan vara viktigt att känna till reglerna.

#### **Reflektion och diskussion (10 min)**

Låt eleverna reflektera över sina egna perspektiv på friluftsliv och diskutera i grupper hur kulturella faktorer formar deras syn på aktiviteter i naturen.

Sammanfatta viktiga insikter från diskussionerna i klassen.

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

Sammanfatta dagens genomgång och förbereda eleverna för nästa lektion där vi kommer att diskutera aktiva utemiljöaktiviteter.

## **Aktivitet**

Eleverna ska i grupper skapa en presentation eller affisch om ett specifikt friluftslivets kulturella fenomen eller tradition, inklusive viktiga fakta och dess påverkan på hälsa och välmående.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

## **Exit-ticket**

### **1. Vad är friluftslivets betydelse i dagens samhälle?**

Det bidrar till hälsa, gemenskap och uppskattning för naturen.

### **2. Hur definieras allemansrätten och varför är den viktig?**

Allemansrätten innehåller krav och regler för att vistas tryggt och respektfullt i naturen.

### **3. Kan du ge ett exempel på hur kultur påverkar friluftsliv?**

Exempelvis traditioner kring fiske eller vandring, samt hur dessa kan variera mellan olika kulturer.

### **4. Vad är en viktig regel i allemansrätten som många kanske inte känner till?**

Respektera markägarnas egendom och undvik att störa djurlivet.

### **5. Hur kan friluftsliv bidra till social interaktion?**

Genom gemensamma aktiviteter som camping eller gruppvandringar

skapas gemenskap.

## Hemläxa

Eleverna ska skriva en uppsats på 300-500 ord där de reflekterar över sin egen relation till friluftsliv och hur kulturella aspekter har påverkat deras syn på aktiviteter i naturen.

## Fördjupningsuppgift

Eleverna kan välja en specifik friluftsansaktivitet och undersöka dess ursprung, kulturella betydelse och tillämpningar idag. De ska presentera vad de lärt sig och diskutera hur aktiviteten kan främja välbefinnande.

## Förslag för nästa lektion

### Aktiva utemiljöaktiviteter

I nästa lektion kommer vi att fokusera på olika typer av utemiljöaktiviteter och deras hälsomässiga fördelar. Eleverna får möjlighet att planera och genomföra en gruppaktivitet där de kan tillämpa sina kunskaper praktiskt. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna organisera och genomföra fysiska aktiviteter i utemiljöer.

## Förberedelser

- Förbered material för aktiviteter som ska genomföras.
- Skapa en lista över utemiljöaktiviteter som kan utföras utomhus.
- Dela ut artiklar eller resurser som beskriver friluftslivets kulturella betydelse.

Tags: [Lektion](#)