

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa 2

**Tema:** Praktisk friluftsträning

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Upplevelsebaserade rörelseaktiviteter utomhus.
- Riskfaktorer i samband med fysiska aktiviteter, inklusive överträning och skador.
- Självvbedömning av fysiska aktiviteter i utemiljöer.

### Kunskapskrav

Eleven kan planera, genomföra och värdera aktiviteter i utemiljöer utifrån hur dessa påverkar fysisk förmåga och hälsa. Eleven kan dessutom beskriva riskfaktorer och säkerhetsåtgärder kopplade till olika naturaktiviteter.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion och säkerhet (10 min)

- Beskriv dagens praktiska övningar och syfte.
- Betona viktigheten av säkerhet och riskbedömning i utemiljöer.
- Gå igenom utrustning och klädsel som behövs för aktivitetens genomförande.

### Genomgång av aktiviteter (15 min)

- Presentera de specifika aktiviteter eleverna ska genomföra.
- Ge en kort demonstration av varje aktivitet, exempelvis orientering, paddling eller klättring.
- Diskutera de tekniska aspekterna och hur dessa påverkar prestation och säkerhet.

### Praktiska övningar (20 min)

- Dela in eleverna i grupper och låt dem genomföra de planerade

utemiljöaktiviteterna.

- Eleverna bör själva sätta upp sina egna säkerhetsprotokoll och val av utrustning under aktivitetens gång.
- Läraren observerar och ger feedback under övningarna.

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

- Samla eleverna och låt dem dela med sig av sina erfarenheter från aktiviteten.
- Diskutera vad som fungerade bra och vad som kunde förbättras.
- Ställ frågor om hur utemiljöaktiviteter påverkar deras fysiska och mentala välmående.

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

- Sammanfatta vad de har lärt sig idag, både praktiskt och teoretiskt.
- Förbered eleverna för nästa lektion, där vi kommer att reflektera över hälsa och välbefinnande kopplat till friluftsliv.

### **Aktivitet**

Eleverna ska i grupper planera och genomföra en utemiljöaktivitet som de själva valt. De ska utvärdera aktiviteten och diskutera hur de kan möta olika miljöutmaningar.

**Beräknad tidsåtgång:** 20 minuter.

### **Exit-ticket**

1. Vad lärde du dig om säkerhet i utemiljöer under dagens lektion?
  - Säkerheten är avgörande och inkluderar att ha rätt utrustning och förstå riskerna i miljön.
2. Beskriv en aktivitet som du tyckte var särskilt rolig eller utmanande.
  - Elevernas individuella upplevelser av aktiviteter, såsom orientering eller paddling.
3. Hur kan utemiljöer påverka vårt välbefinnande?
  - Utemiljöer har positiva effekter på humör, stressreducering och fysisk aktiv livsstil.
4. Vad skulle kunna förbättras nästa gång ni utför en utemiljöaktivitet?
  - Reflektion över aktiviteter, planering och eventuella brister.
5. Hur tänker du implementera vad du lärt dig idag i din egen träning eller aktiv livsstil?
  - Eleverna kan tänka på hur de kan dra nytta av friluftaktiviteter och träning i naturen.

## Hemläxa

Eleverna ska skriva en uppsats på 300-500 ord där de reflekterar över sin upplevelse av dagens aktiviteter och hur utemiljöerna påverkar deras syn på träning och hälsa.

## Fördjupningsuppgift

Eleverna kan i grupper välja en specifik utemiljö och undersöka vilka typer av aktiviteter som är lämpliga där. De kan också diskutera miljöaspekter för säkerhet, lagar och etik kring friluftsliv samt presentera sina resultat.

## Förslag för nästa lektion

### **Friluftslivets kultur och betydelse**

I nästa lektion kan vi diskutera friluftslivets kulturella och sociala betydelse. Eleverna kommer att utforska olika perspektiv på friluftsliv, hur den har utvecklats genom åren och dess påverkan på hälsa och samhälle. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna analysera kulturella perspektiv på fysiska aktiviteter.

## Förberedelser

- Förbered organisatoriskt material för dagens aktiviteter (kartor, säkerhetsutrustning).
- Kontrollera utrustningen för de praktiska övningarna.
- Dela ut relevanta artiklar om friluftslivets kultur och betydelse för diskussionen i nästa lektion.

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