# Lektionsplanering

**Årskurs:** Åk. 4-6

**Ämne:** Idrott och hälsa

**Tema:** Grunderna i friluftsliv

## Koppling till styrdokument

| Centralt innehåll | Betygskriterium (E) |
|---|---|
| Att utforska och orientera sig i den närliggande natur- och utemiljön. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön. | Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra friluftsliv, motion och idrott. |
| Att ge och följa vägbeskrivningar. Enkla kartors uppbyggnad, däribland digitala kartor. | Eleven kan översiktligt diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och översiktligt beskriva sociala faktorers betydelse för fysiska aktiviteter. |
| Natur- och utevistelser i olika miljöer under olika årstider. | Eleven kan översiktligt beskriva kroppsideals påverkan på människors hälsa. |

[Lgr 22, Idrott och hälsa, Åk. 4-6]

## Lärarledda instruktioner

**1. Introduktion till friluftsliv (10 min)**

- Diskutera vad friluftsliv innebär och dess betydelse för hälsan.
- Gå igenom grunderna för säkerhet i naturen.
- Presentera aktiviteter som ingår i friluftsliv, som vandring och orientering.
- Förklara vikten av att följa vägbeskrivningar och att använda karta och kompass.

**2. Utomhusaktivitet: Orientering (20 min)**

- Dela in eleverna i grupper och ge varje grupp en karta.
- Visa grupperna hur man hittar kontrollerna på kartan.
- Uppmana dem att använda sin orienteringsförmåga för att hitta de utmarkerade punkterna.
- Diskutera resultaten och erfarenheterna efter aktiviteten.

**3. Sammanfattning och reflektion (10 min)**

- Samla eleverna för att diskutera vad de har lärt sig om friluftsliv.
- Fokusera på säkerhet och samarbete under aktiviteten.
- Ställ frågor om vad som gick bra och vad som kan förbättras nästa gång.
- Avsluta med att betona vikten av friluftsliv för hälsan.

**4. Ämnesinnehåll**

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Orientering.** Eleverna får lära sig att använda karta och kompass för att navigera i naturen. Detta är en grundläggande färdighet som både är praktisk och viktig för säkerheten.
- **Säkerhet i naturen.** Undervisningen inkluderar hur man hanterar risker och vad man bör tänka på vid utomhusaktiviteter, som att ha rätt utrustning och att känna igen sin omgivning.
- **Allemansrätten.** Lära sig om vad som är tillåtet och inte tillåtet i naturen för att främja respekt för miljön och andra människor.
- **Hälsa och välbefinnande.** Betona vikten av att vara aktiv i naturen för att främja både psykisk och fysisk hälsa.
- **Teamwork.** Elevens samarbetsförmåga utvecklas genom gruppaktiviteter, där de lär sig att arbeta tillsammans för att nå gemensamma mål.

# Ordkollen

| Ord | Förklaring | Etymologi |
|---|---|---|
| Friluftsliv | Aktiviteter som utförs utomhus, ofta i naturen, för nöje eller rekreation. | Ursprung från svenska ordet för “öppen luft”. |
| Orientering | En sport där man navigerar i främmande terräng med hjälp av karta och kompass. | Från latinets “orientare”, som betyder “att orientera” eller “att vända sig mot öster”. |
| Allemansrätt | En grundläggande rättighet i Sverige som ger människor tillgång till naturen. | Kombination av orden “alle”, som betyder alla, och “mans rätt”, vilket innebär rätt för alla människor. |

# Diskussionsfrågor

- A. Vad betyder friluftsliv för dig, och hur kan det påverka din hälsa?
- B. Vilka säkerhetsåtgärder tycker du är viktigast att tänka på vid friluftsaktiviteter?
- C. Hur mycket tid spenderar du i naturen, och hur kan du öka det i framtiden?

# Aktivitet

Eleverna ska genomföra en orienteringsövning där de får använda karta och kompass för att finna olika punkter i skolans närmiljö. Aktiviteten syftar till att öva både teamwork och självständig navigering, och eleverna uppmanas att reflektera över sin erfarenhet och de utmaningar de stött på under övningen.l.

# Exit-ticket

| Fråga | Svar |
|---|---|
| 1. Vad är friluftsliv? | Aktiviteter utomhus för nöje och rekreation. |
| 2. Vad betyder allemandsrätten? | Rättigheten att vistas i naturen. |
| 3. Vad är orientering? | En sport där man navigerar med karta och kompass. |
| 4. Hur kan friluftsliv påverka din hälsa? | Ökar fysisk aktivitet och välbefinnande. |
| 5. Vilka är några säkerhetsåtgärder vi bör tänka på? | Ha rätt kläder, informera någon om var man går och ha med sig första hjälpen. |
| 6. Var finns det bra ställen för friluftsliv i din närhet? | Parker, skogar, och sjöar. |
| 7. Vilka aktiviteter tycker du är roligast i naturen? | Varierar från elev till elev; exempelvis vandring, cykling eller fågelskådning. |
| 8. Hur kan vi öka vårt engagemang i friluftsaktiviteter? | Genom att organisera utflykter och aktiviteter tillsammans. |

# Hemuppgift

En hemuppgift är att skriva en kort reflektion om en friluftsaktivitet som eleven har genomfört under helgen. Reflektionen ska innehålla vad de gjorde, hur de kände sig innan och efter aktiviteten, och vad de lärde sig om sig själva och naturen. Skriften ska vara mellan 250-500 ord och inlämnas till nästa lektion.

## Citat

*“I friluftslivet står vi i direkt kontakt med vår egen kropp och med naturen.”* – Okänd. Detta citat framhäver betydelsen av att vara utomhus och hur friluftsliv kan stärka både kropp och själ.

## Uppföljning

Eleverna ska under lektionen reflektera över sitt deltagande och hur de kan koppla det de lärt sig till framtida aktiviteter i naturen.

Tags: Lektion