

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. Att ge och följa vägbeskrivningar. Enkla kartors uppbyggnad.	Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet.

[Lgr22, Idrott och hälsa, Åk. 4-6]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till friluftsliv (10 min)

- Berätta om vad friluftsliv innebär och dess betydelse för hälsa.
- Diskutera olika aktiviteter som kan utföras i naturen.
- Förklara allemansrätten och vikten av att följa dess regler.
- Ge exempel på hur man kan orientera sig i naturen.

2. Praktisk orientering (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem en karta.
- Visas hur man hittar vägar och platser med hjälp av kartan.
- Låt grupperna leda varandra till olika punkter i närmiljön.
- Diskutera deras erfarenheter av att använda kartan.

3. Säkerhet och riskhantering (15 min)

- Prata om vanliga risker vid friluftsansktiviteter.
- Diskutera hur man kan förbereda sig och agera vid nödsituationer.
- Ge exempel på säkerhetsutrustning som kan vara bra att ha med sig.
- Reflektera över vikten av att alltid informera någon om sina planer.

4. Avslutning och reflektion (10 min)

- Samla alla elever och låt dem dela sina erfarenheter från lektionen.
- Ställ öppna frågor för att få dem att tänka djupare kring friluftsliv.
- Diskutera vilka aktiviteter de skulle vilja prova på i framtiden.
- Förklara värdet av att vistas i naturen för deras hälsa.

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.

- **Allemansrätten:** Det är en grundläggande rättighet för alla att vistas i naturen, så länge man respekterar miljön och andra människor. Detta innebär att man får gå, cykla och åka skidor i skog och mark, men att man ska ta hänsyn till djur och växter.
- **Orientering:** Att kunna läsa en karta och förstå väderstreck är viktigt i friluftsliv. Detta hjälper eleverna att navigera och känna sig trygga i naturen.
- **Riskhantering:** Känna till de risker som är kopplade till olika utomhusaktiviteter, och hur man kan minska dessa risker. Eleverna lär sig om hur man skyddar sig själv och sina kompisar.
- **Friluftsfaktiviteter:** Exempel på aktiviteter som är roliga att utföra utomhus, inklusive vandring, bad och camping. Eleverna bör få prova på olika aktiviteter för att öka deras intresse för friluftsliv.
- **Miljöpåverkan:** Diskutera hur människors aktiviteter kan påverka naturen och vikten av att människan tar ansvar för miljön.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Allemansrätt	Rätten att vistas i naturen och ta del av dess resurser, under förutsättning att man respekterar naturen och andra.	Ordet härstammar från svenska och beskriver en gammal sedvänja i Norden.
Orientering	Konsten att läsa kartor och använda dem för att navigera i okända områden.	Kommer från franskans "orientation", som syftar till att placera sig i rummet.
Säkerhet	Att skydda sig själv och andra mot skador eller olyckor.	Härstammar från latinets "securitas", vilket betyder att vara trygg.

Diskussionsfrågor

- A. Vad innebär allemansrätten för oss som vistas i naturen?
- B. Vilka aktiviteter skulle ni vilja utföra i naturen och varför?
- C. Hur kan vi bidra till att skydda vår natur under våra friluftsförädligheter?

Aktivitet

För att förstärka kunskapen om friluftsliv och orientering, ska eleverna delas in i små grupper och få en enkel orienteringsbana att gå. Varje grupp får en karta och en lista med punkter de måste hitta. De kan också få svara på frågor vid varje punkt för att fördjupa sin förståelse för friluftslivet.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vad är allemansrätten?	Rätten att vistas i naturen.
Nämn en säkerhetsåtgärd vid friluftsförädligheter.	Berätta för någon var man går.
Ge ett exempel på en friluftsförädling.	Vandring.
Hur kan vi skydda naturen vid friluftsförädligheter?	Genom att följa regler och inte störa djur och växter.
Varför är orientering viktigt?	För att navigera säkert i naturen.
Vad innebär riskhantering?	Att identifiera och minska risker med aktiviteter.
Hur kan vi förbereda oss för nödsituationer?	Genom att ha rätt utrustning och kunskap om vad vi ska göra.
Vad lär vi oss genom friluftsliv?	Om miljö, samarbete och hur vi rör oss i naturen.

Hemuppgift

Välj en friluftsförädling som ni skulle vilja prova och skriv en planering för hur ni skulle genomföra den. Beskriv vad ni behöver för utrustning, hur ni tar er dit och vilka säkerhetsåtgärder ni tänker vidta. Längden bör vara minst en A4-sida.

Citat

“I varje promenad i naturen får man tillbaka mer än man söker.” – John Muir, 1911. Detta citat påminner om värdet av att vistas i naturen och hur mycket vi kan lära oss och växa genom sådana upplevelser.

Tags: [Lektion](#)