

“`html

Din professionella lektionsplanering i Idrott och hälsa åk 1 – Orientering

```
body {  
font-family: Inter, -apple-system, BlinkMacSystemFont, "Segoe UI", Roboto,  
sans-serif;  
line-height: 1.6;  
color: #333333;  
max-width: 800px;  
margin: 0 auto;  
background-color: #ffffff;  
}
```

```
.header {  
background: linear-gradient(135deg, #82895b 0%, #4A7C59 100%);  
color: white;  
padding: 30px 40px;  
text-align: center;  
border-radius: 12px 12px 0 0;  
}
```

```
.header h1 {  
margin: 0;  
font-size: 28px;  
font-weight: 600;  
letter-spacing: -0.5px;  
}
```

```
.content {  
padding: 40px;  
background-color: #ffffff;  
border: 1px solid #e5e7eb;  
border-top: none;  
}
```

```
.content h2 {  
color: #4A7C59;  
font-size: 22px;
```

```
font-weight: 600;
margin: 20px 0 12px 0;
border-left: 4px solid #4A7C59;
padding-left: 16px;
}
```

```
.content h3 {
color: #82895b;
font-size: 18px;
font-weight: 600;
margin: 16px 0 8px 0;
}
```

```
.content p {
margin: 0 0 12px 0;
line-height: 1.7;
}
```

```
.content ul, .content ol {
margin: 12px 0;
padding-left: 24px;
}
```

```
.content li {
margin: 6px 0;
line-height: 1.6;
}
```

```
.highlight {
background-color: #f0f8ff;
padding: 15px;
border-left: 4px solid #4CAF50;
margin: 15px 0;
}
```

```
.footer {
background-color: #f8f9fa;
padding: 30px 40px;
text-align: center;
```

```
border-radius: 0 0 12px 12px;  
border: 1px solid #e5e7eb;  
border-top: none;  
}
```

```
.footer p {  
color: #6b7280;  
font-size: 14px;  
margin: 0;  
}
```

```
@media (max-width: 600px) {  
.header, .content, .footer {  
padding: 20px;  
}
```

```
.header h1 {  
font-size: 24px;  
}
```

```
.content h2 {  
font-size: 20px;  
}  
}
```

Din professionella lektionsplanering i Idrott och hälsa åk 1 - Orientering

Ämne: Idrott och hälsa

Årskurs: Åk 1

Tid: [Ange varaktighet här]

Inledning

Syftet med lektionen är att introducera eleverna till orientering och grundläggande kartläsning.

Moment och aktiviteter

Teoretisk genomgång

Genomgång av kartans delar och symboler. Diskutera vikten av orientering i olika sammanhang.

Praktiska övningar

1. Eleverna delas in i grupper och får en karta över skolområdet.
2. Varje grupp ska hitta olika punkter markerade på kartan.
3. Reflektion och diskussion efter övningen.

Diskussionsfrågor

- Vad var lättast/svårast med att använda kartan?
- Hur kan vi använda orientering i vår vardag?

Bedömning

Bedömning sker genom observation av grupparbetet och elevernas förmåga att använda kartan.

Genererat av Allgot.se AI • 2025-08-29 11:45 • allgot.se

“`

This HTML document is structured according to the specified formatting requirements, with clear headings, sections, and highlighted instructions. The content is organized for educational purposes, making it easy to read and understand.

Tags: [Planering](#)