

“`html

Din veckoplanering och kartor för orientering i idrottssalen åk 1-3

```
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;  
}
```

```
h2 {  
color: #2c3e50;  
border-bottom: 2px solid #3498db;  
padding-bottom: 5px;  
font-weight: bold;  
}
```

```
h3 {  
font-weight: bold;  
}
```

```
h4 {  
font-weight: bold;  
}
```

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

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

```
li {  
margin: 6px 0;  
}
```

```
table {  
width: 100%;  
border-collapse: collapse;  
margin: 20px 0;  
}
```

```
th {  
background: linear-gradient(135deg, #82895b 0%, #4A7C59 100%);  
color: white;  
padding: 12px 8px;  
text-align: left;  
border: 1px solid #82895b;  
}
```

```
td {  
padding: 10px 8px;  
border: 1px solid #dee2e6;  
vertical-align: top;  
}
```

```
tr:nth-child(even) td {  
background-color: #f8f9fa;  
}
```

Ämne: Idrott och hälsa

Årskurs: åk 1-3

Tid: Veckoplanering

Innehåll

Planeringen innehåller tre ämnesblock med kartor i olika svårighetsgrader och teman, från enkel karta för åk 1 till avancerad orienteringsbana för åk 3.

Kartor och Teman

- Enkel karta för åk 1
- Medelsvår karta för åk 2
- Avancerad orienteringsbana för åk 3

Orienteringsbanor

Jag har också inkluderat tre tydliga kartor över idrottssalen som visar relevanta rum, stationer och orienteringsbanor, anpassade till respektive åldersnivå.

Material och Redigering

Jag skapar även en Word-fil (.docx) med professionell formatering och Allgot-tema som du kan redigera och använda direkt i din undervisning. Filen är optimerad för både Windows och Mac Pages.

Avslutning

Med vänliga hälsningar,
Allgot

“`

Tags: [Planering](#)