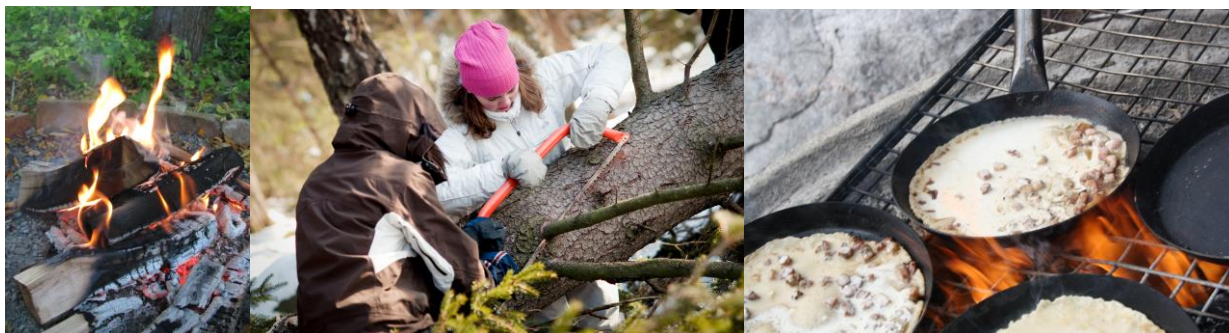


Friluftsliv och hälsa

Gymnasiet



Förutsättningar

Intensivdag – 3 timmar – förmiddag 9- 12 eller eftermiddag 12 - 15

Mål och Syfte

Genomföra och anpassa utevistelse och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer. Uppleva kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelse. Eleverna skall lära sig om allemansrättens möjligheter och skyldigheter, få positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv i naturen året runt och bli inspirerade till goda levnadsvanor för ökat fysiskt och psykiskt välbefinnande. Eleverna skall också samarbeta i grupp och visa på skiftande förmågor som en tillgång i gruppen.

Läroplan; Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- *Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.*
- *Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.*
- *Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.*
- *Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter.*
- *Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.*

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- *Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.*
- *Friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.*
- *Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.*
- *Metoder och redskap för friluftsliv.*
- *Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.*

Aktivitet Naturdag FM

9:00 Samling på gården, toalettbesök mm – gemensamt mot Norra vindskyddet

- Genomgång av dagens upplägg, introduktion om friluftsliv och säkerhet
- Klädsel – flerskiktsprincipen
- Allemansrätten – genomgång och övningar i dramaform
- Eldteknik, yxa och kniv – på stationen får eleverna prova att hugga med yxa, tälja med kniv samt göra upp eld med hög säkerhetsshantering.

10:45 ca – Matlagning – gemensam matlagning över öppen eld

11:30 ca – Reflektion och avslutning

12:00 Slut för dagen

Aktivitet Naturdag EM

12:00 Samling på gården, toalettbesök mm – gemensamt mot Norra vindskyddet

- Genomgång av dagens upplägg, introduktion om friluftsliv och säkerhet
- Eldteknik, yxa och kniv – på stationen får eleverna prova att hugga med yxa, tälja med kniv samt göra upp eld med hög säkerhetsshantering.

12:30 ca – Matlagning – gemensam matlagning över öppen eld

- Klädsel – flerskiktsprincipen
- Allemansrätten – genomgång och övningar i dramaform

14:30 ca – Reflektion och avslutning

15:00 Slut för dagen

Reflektion: Eleverna reflekterar. Vad har jag lärt mig? Vad vill jag veta mer om? Vad var riskerna? Personal från Färsna Naturcentrum summerar dagen tillsammans med eleverna.

Bearbetning: Åter i skolan - förvalta elevernas erfarenheter och nya kunskaper. Teori och praktik kopplas samman. Naturdagen blir en del i elevernas referensram för att bygga upp en trygghet/kunskap i friluftsliv. Deras egna förstahandsupplevelser, upplevelser och nya kunskaper ute i naturen är en god grund för reflektion och analys.