Ill. Inger Lise Belsvik

Aktivitet 32: Friluftsdag, hel- eller halvdag

TEMA: Friluftsdag med tema Fjällräv där lekar och aktiviteter ur läromaterialet kan användas. Aktivitetsdag i fjäll- eller närmiljön där läroplanens mål om positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv ingår.

TIDSÅTGÅNG: Aktiviteten genomförs hel- eller halvdag, beroende på plats och tid som finns till förfogande.

PERIOD PÅ ÅRET: Aktiviteten kan genomföras utomhus året runt.

UTRUSTNING

» Kläder för flera timmars utevistelse. Lista hem kan behövas.
» Material för att göra upp eld.
» Egen matsäck i form av fika/mellanmål för hela dagen
» Mat till gemensam lunch. Förslag finns i länk.
» Material till lekar som valts ut.
» Fällar eller sittunderlag för att kunna samlas runt elden.
» Första hjälpen och annan säkerhetsutrustning.

Fjällräv i ryggan

FÖRBEREDELSER

» Sänd hem information om dagen i god tid till vårdnadshavare.
» Förbered utrustning som ska tas med.
» Gå igenom allemansrätten med klassen i förväg inne i klassrummet – www.hsr.se/allemansratten-barn-och-unga
» Dela in klassen i grupper med olika ansvarsområden till exempel; att göra upp eld, laga mat, städa upp, uppträda med sång eller teater m m.
» Se några kortfilmer om djur på fjället – www.youtube.com/playlist?list=PLsTW-Uf0-Voeit7xfUxilb5TZYYXtwQXf

GENOMFÖRANDE

1. Genomför dagen med tillräckligt många personal/vuxna. En klass på 30 elever som inte är så vana vid längre utevistelser kan behöva 4 vuxna som ledare. Ta gärna med föräldrar.
2. Dagen planeras utifrån tid och plats. Om ni rest en bit till platsen kan det vara bra att starta med att eleverna får äta av sin matsäck vid lägerelden nästan direkt. Dagens program består av aktiviteter, matlagning och samling vid lägerelden med tid även för fri lek.
3. Förslag på aktiviteter från läromedlet på friluftsdagen:
   » Aktivitet 6 – Bjud in en resursperson som berättar och visar
   » Aktivitet 13 – Gissa vem jag är
   » Aktivitet 14 – Naturväven
   » Aktivitet 15 – Ekosystemlek
   » Aktivitet 17 – Snöprofil och snömätningar (vintertid)
   » Aktivitet 18 – Snöskulpturer (vintertid)
   » Aktivitet 19 – Fjällräv och rödräv
   » Aktivitet 20 – Hamstringsleken (enklast sommartid)
   » Aktivitet 21 – Spår och spillning
   » Aktivitet 22 – Fjällrävens byten
   » Aktivitet 32 – 36-leken
4. Att göra upp eld. Visa och berätta om olika sätt att göra upp eld. Få inspiration och recept till er matlagning och eldkunskap genom tips från Naturskyddsföreningen se länk: Eld, mat och friluftslekar
5. Lekar för att hålla värmen, se bilaga.

Fjällräv i ryggan

Kunskapsmål

Genom dagen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv. Befästa och reflektera över fakta om fjällräven geom aktiviteter med flera sinnen.

Centralt innehåll enligt svensk läroplan Lgr11, (femte upplagan 2018).

IDROTT OCH HÄLSA:

» Utveckla sin förmåga att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer (åk 1–6).

» Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och vatten (Åk Allemansrättens grunder (åk 1–6).

» Lekar och rörelse i natur- och utemiljö (åk 1–6).

NO-ÄMNEN (BIOLOGI, FYSIK, KEMI):

» Årstidsväxlingar i naturen (åk 1–6).

» Djur och växter i när- och fjällmiljön och hur de kan grupperas och artbestämmas (åk 1–6).

» Enkla näringskedjor som beskriver samband mellan organismer i ekosystem (åk 1–6).