

## **Fribergaskolans arbetsplan för friluftsvksamhet:**

Kunskaper om friluftsliv och vistelse i naturen får eleverna bäst genom att konkret uppleva utevistelse i olika sammanhang. Under idrottslektioner ges en kunskap och färdighetsmässig grund som eleverna sedan får praktisera under olika friluftsdagar. De elever som önskar fördjupa sina kunskaper har möjlighet att välja fördjupning i friluftsliv.

### **Årskurs 7**

- Friluftsliv - höst och vår. Två heldagar med terränglekar, naturstudier och orientering. (AL)
- Iskunskap - halvdag. Demonstration och film. Ösbysjön. (Idrottslärare med hjälp av respektive AL)
- Orientering repetition (Idrottslärare)
- Rätt klädsel för friluftsliv (Idrottslärare)
- Känna till allemansrätten (Idrottslärare)
- Kontrollera simkunskaper (bröst, rygg, dyk och crawl). Klädsim i simhallen (Idrottslärare)

### **Årskurs 8**

- Friluftsliv - höst och vår. Två heldagar med terränglekar, naturstudier. (AL)
- Hantera spritkök (Idrottslärare)
- Sätta upp tält (Idrottslärare)
- Packa ryggsäck (Idrottslärare)
- Första hjälpen (Idrottslärare)
- Orientering. Rinkebyskogen. En halvdag. (Idrottslärare med hjälp av respektive AL)

- Livräddning i simhallen. Bogsera en kamrat och lyft upp på kanten. (Idrottslärare)
- Vandring med övernattnig. Valbar fördjupning. (Idrottslärare)
- Klättring, mountainbike. Valbar fördjupning. (Idrottslärare)

## **Årskurs 9**

- Friluftsliv - vår. Heldag. Olika friluftsarrangemang t ex paddling, vandring. (AL)
- Planera, laga mat utomhus. Göra upp eld. (Idrottslärare)
- Orientering. Lära sig kompassen. Rinkebyskogen. En halvdag (Idrottslärare med hjälp av respektive AL)
- Livräddning i simhallen. Hämta och bogsera en kamrat med livboj. (Idrottslärare)
- Vandring med övernattnig. Valbar fördjupning. (Idrottslärare)
- Klättring, mountainbike Valbar fördjupning. (Idrottslärare)

## **Alla årskurser**

- Friluftsliv - vinter. Heldag med bl.a. utförsåkning, längdåkning, skridskor, vandring, curling. (Idrottslärare. All personal på skolan deltar.)

100107