



# Facit

Teoretiskt elevmaterial – Kopieringsunderlag i  
Tummen Upp! Idrott och Hälsa åk 4–6



# Facit

## Vad behöver du kunna för att klara av redskapsbanan?

1. Ex. Kunna klättra, krypa, balansera, hänga, stödja, hoppa, åla, landa.
2. Ex. Visa hänsyn, hålla avstånd till andra, anpassa tempo, släppa förbi andra som vill fortare fram, ha tålmod, inte trängas, vänta på sin tur, vara uppmärksam på andra så man inte krockar.
3. Ex. Uppmuntra kamraterna, ha saker man kan hålla sig i om det är svårt, lägga till utmaningar som till exempel att ha en ärtpåse på huvudet, olika höjder som både hjälper och utmanar.



## Skapa en dans

1. Eleven beskriver sina steg/danssteg som visar att man har en tanke med sin dans.
2. Eleven gör egna skisser på steg och rörelser till sin dans eller rörelse.
3. Eleven genomför sin dans och/eller sina rörelser för några kamrater eller klassen.



## Vad betyder symbolen?

1. Eleven väljer tre karttecken från bilden som känns igen från tidigare undervisning eller som de lärt sig någon annanstans.
2. Eleven beskriver på ett enkelt sätt vad de betyder.
3. Eleven förklarar på ett enkelt sätt att man med skala kan avbilda ett större område från verkligheten på kartan i *förminskad* storlek och att avbildningen vi gör på kartan är en *förminskning*.
4. Eleven förklarar på ett enkelt sätt att orienteringskartan är uppbyggd av olika karttecken och färger som symboliserar olika föremål och ytor i terrängen.



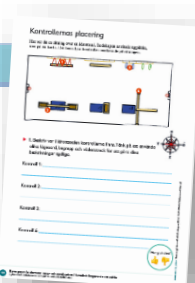
## Kontrollernas placering

Kontroll 1: Ex. Norr om tjockmattan med de två plintarna eller väster om bänken framför ribbstolen.

Kontroll 2: Ex. Norr om tjockmattan där det finns en bänk mot en bom. Eller öster om bänken framför ribbstolen.

Kontroll 3: Ex. Söder om bänken framför ribbstolarna med hopprep eller väster om tjockmattan med en plint.

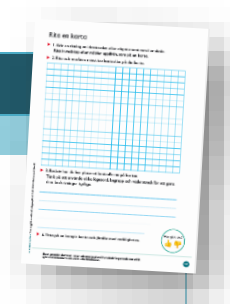
Kontroll 4: Ex. Söder om ribbstolarna med rockringarna eller väster om basketnätet som sitter längst åt öster.



# Facit

## Rita en karta

1. Eleven gör en enkel, men förståelig ritning av ett känt utrymme uppifrån.
2. Eleven ritar in tydliga markeringar för sina kontroller.
3. Eleven använder olika lägesord, begrepp och väderstreck för att göra sina beskrivningar tydliga.
4. Eleven samtalar med en kamrat och jämför med verkligheten.



## Vad erbjuder naturen?

### Sommar:

1. Eleven ger flera exempel som t.ex. vandra, segla, vattenskidor, fiska, cykla.
2. Eleven beskriver enkelt vilken utrustning som behövs för de olika aktiviteterna.

### Höst:

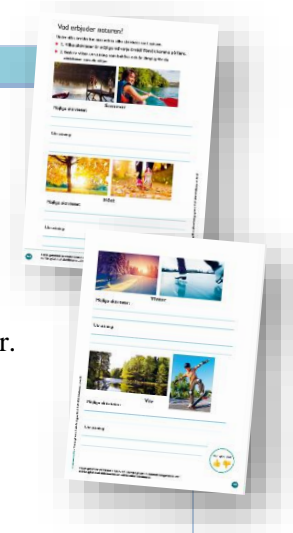
1. Eleven ger flera exempel som t.ex. vandra, fiska, cykla, plocka svamp, plocka bär.
2. Eleven beskriver enkelt vilken utrustning som behövs för de olika aktiviteterna.

### Vinter:

1. Eleven ger flera exempel som t.ex. skidor, pulka, bygga snögubbe, vandra.
2. Eleven beskriver enkelt vilken utrustning som behövs för de olika aktiviteterna.

### Vår:

1. Eleven ger flera exempel som t.ex. vandra, bollspel, kullekar, skogsbesök.
2. Eleven beskriver enkelt vilken utrustning som behövs för de olika aktiviteterna.



## Göra upp eld

1. Eleven ger enkla beskrivningar av vad som kan påverka hur vi gör upp eld under olika årstider och beskriver utmaningar som blöta, kyla, torra osv.
2. Eleven ger exempelvis beskrivningar av vikten av förberedelse och att välja ett bra ställe att elda på som inte förstör något i naturen. Ansvaret man har av att ta hand om naturen i samband med att man gör upp eld samt att man säkert måste se till att den är släkt innan man lämnar stället.



# Facit

## Rättigheter och skyldigheter i naturen

**1a.** Ex. Det går ofta bra att fiska från privata stränder och bryggor, så länge de är tomma och inte ligger på någons tomt. Tänk på att respektera och visa hänsyn mot den som äger platsen.

**1b.** Ex. Bada inte på en strand eller brygga som är del av någons tomt utan att fråga först. Man måste alltid visa hänsyn till djur och växter – inte störa, inte förstöra.

**1c.** Ex. Man får tälta om ni följer detta: det får vara 2–3 tält på samma plats men inte fler. Man får stanna 1–2 nätter men inte längre. Man får inte tälta på ömtålig mark som hagar, odlad mark, planteringar eller på någons tomt. Om man ser någons hus är man för nära. Om ni vill slå upp fler tält, eller stanna fler nätter behöver man fråga markägaren om lov. Tänk på att inte störa eller skada naturen.

**1d.** Ex. Anpassa sin körstil efter terrängen, undvik mark som är för blöt eller känslig. Välj omvägar runt skogsplanteringar och åkrar och lämna företräde till gående. Cykla inte över någon annans tomt, plantering eller mark. Tänk på att myrar och mark med mossa och lavar är extra ömtåliga.



## Rädda en kompis

1. Ex.

- Ropa eller vissla på hjälp.
- Det allra bästa är om den som är i vattnet kan slänga upp sin egen livlina till dig. Då kan man dra samtidigt som kompisen i vattnet har båda sina händer fria för att använda isdubbarna.
- Att den som ska rädda aldrig riskerar sin egen säkerhet. Personen som har gått igenom isen kan få panik och det finns risk för att man blir neddragen under vattnet om man kommer för nära.

2. Eleven samtalar t.ex. om att man kan förebygga genom:

- Var aldrig ensam på isen.
- Ha alltid med dig isdubbar och annan säkerhetsutrustning på isen.
- Prova alltid isen med ispik om du är osäker.
- Gå aldrig på is som du inte är säker på att den håller! Kärnis ska vara minst tio centimeter tjock.
- Tänk på att nyis, våris, snötäckt is och havsis kan vara svag.
- Lär dig var isens svaga platser är: "vass, råk, brygga, bro, udde, avlopp, utlopp, inlopp, sund, grund och vindbrunn".
- Ju högre fart du har, ju längre kommer du ut på svag is innan den brister och desto svårare blir räddningen.



# Facit

## Hur påverkas jag?

1. Ex. Jag känner mig starkare, orkar mera, mera uthållig, lättare att koncentrera mig, lär mig bättre.
2. Ex. Jag blir piggare, gladare, lugnare, mår bättre.
3. Eleven samtalar, resonerar och lyssnar.
4. Ex. Jag känner mig starkare, orkar mera, mera uthållig, lättare att koncentrera mig, mitt hjärta blir starkare, lär mig bättre.
5. Ex. Jag blir piggare, gladare, lugnare, mår bättre.
6. Eleven samtalar, resonerar och lyssnar.



## Min hälsa och min livsstil

1. Eleven väljer självständigt.
2. Eleven beskriver självständigt i text varför hen tycker så.
3. Eleven samtalar, resonerar och lyssnar.



## Ord och begrepp

### Fysisk aktivitet

1. Ex. All kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen förutom viloförbrukning.
2. Ex. Man känner mig starkare, orkar mera, mera uthållig, lättare att koncentrera mig, mitt hjärta blir starkare, lär mig bättre, känner mig gladare.

### Vardagsmotion

1. Ex. att röra sig mera i vardagen.
2. Ex. Bra för kroppen att röra sig ofta och och något mindre ansträngande, än att träna hårt någon gång i veckan.

### Hälsosam livsstil

1. Ex. Äta bra mat, röra på sig, undvika stress, undvika rökning, ha roligt, sova bra.
2. Ex. Man känner mig starkare, orkar mera, mera uthållig, lättare att koncentrera mig, mitt hjärta blir starkare, lär mig bättre, känner mig gladare.



### **Rörelseglädje**

1. Ex. Att känna sig glad när man rör sig, att vilja röra på sig.
2. Ex. Rörelseglädje gör att man vill röra på sig mera och då får man alla positiva effekter av träning och rörelse.

### **Kroppsuppfattning**

1. Ex. Att förstå min egna kropp, hur den fungerar, hur den reagerar, vad den orkar, vad den gillar, vad den orkar och kan klara av.
2. Ex. Att jag kan förstå min egna kropp så att jag kan ta hand om den på ett sätt som den gillar och mår bra av.

### **Avslappning**

1. Ex. Är att kunna koppla av, släppa stress, vila i kroppen, känna lugn.
2. Ex. Känna sig lugnare, gladare, mindre stressat, koncentrera sig bättre.
3. Elevens svar vid samtalet. Eleven samtalar, resonerar och lyssnar.

### **Förebygga skador**

1. Ex. Vricka fötter, stuka något, slå i huvudet, bryta något, ramla, krocka, träffa någon med en klubba.
2. Ex. Var uppmärksam på kamraterna, vänta på sin tur, anpassa hastighet, göra sjysta passningar, inte dra i någon, ta det lugnt, titta noga var man sätter händer och fötter.

