

Friluftsliv 2025-26

Veke	Aktivitet	Kompetansemål
37	Informasjon gjennomgang plan Tur til utsikten/slitta	- gjøre rede for allemannsretten og bestemmelser som regulerer ferdsel i og bruk av naturen - reflektere over etisk og bærekraftig bruk av naturressurser
38	Førstehjelp lage bære	- forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper - ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre
39	Bålfyring	- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre - forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper
40	Grunnleggende kart kunnskap tur til langelandsetra	- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre - forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper
42	Orientering	- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre - forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper
43	Førstehjelpscasar kameratredning	- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre - forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper - holde orden på og vurdere bruk av utstyr og bekledning
44	Mat på bål	fiske, jakte eller høste fra naturen og fortelle hvordan naturressursene kan brukes og oppbevares
45	Grunnleggende ferdigheter	forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper

Friluftsliv vår 2026

Veke	Aktivitet	Kompetansemål
6	Tur uansett vær og føre	- gjøre rede for allemannsretten og bestemmelser som regulerer ferdsel i og bruk av naturen - reflektere over etisk og bærekraftig bruk av naturressurser
7	Aking	ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre
9	Teltoppsett	- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre - fiske, jakte eller høste fra naturen og fortelle hvordan naturressursene kan brukes og oppbevares
10	Vinterfriluftsliv: graving av nødbivuakk, bygging av levegg (kan bli flytta etter vertilhøva)	planlegge og gjennomføre turer ute til ulike årstider, også med overnatting, og gjøre rede for valg av rute og leirplass
11	Skitur	- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre - forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålpyring, knuter, førstehjelp og

		redskaper ● holde orden på og vurdere bruk av utstyr og bekledning
12	Repeitsjon av grunnleggande ferdigheter knutar, kart	● fiske, jakte eller høste fra naturen og fortelle hvordan naturressursene kan brukes og oppbevares
13	Overnattingstur 25-26. mars	● planlegge og gjennomføre turer ute til ulike årstider, også med overnatting, og gjøre rede for valg av rute og leirplass

Kompetansemål

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne:

- ferdes i naturen på en trygg og sporløs måte og ta ansvar for seg selv og andre
- planlegge og gjennomføre turer ute til ulike årstider, også med overnatting, og gjøre rede for valg av rute og leirplass
- holde orden på og vurdere bruk av utstyr og bekledning
- fiske, jakte eller høste fra naturen og fortelle hvordan naturressursene kan brukes og oppbevares
- reflektere over etisk og bærekraftig bruk av naturressurser
- forstå og bruke teknikker knyttet til kart og kompass, bålfyring, knuter, førstehjelp og redskaper
- gjøre rede for allemannsretten og bestemmelser som regulerer ferdsel i og bruk av naturen