

# Temadag OS i Skolan F-3

## Innehåll

- Introduktion
- Temadagens upplägg
- Förberedelser
- Efter temadagen
- Bakgrundsmaterial till grund för temadagen
- Tips på källor

## Introduktion

En temadag om OS kan lära eleverna om bland annat idrott, dess historia och demokratiska värderingar. Temadagen kan också knyta an till omvärlden på ett konkret sätt när OS tar stor plats i olika medier både före, under och efter spelen. Dessutom kan eleverna inspireras till fysisk aktivitet i olika former.

Här finns förslag på hur du kan planera och genomföra en temadag med OS. Givetvis kan upplägget anpassas efter klassens eller skolans förutsättningar. På [www.osiskolan.se](http://www.osiskolan.se) finns många olika idéer och förslag och också mycket användbar information om du vill skapa ett eget upplägg av undervisning i antingen ett eller flera skolämnen eller för tematiskt arbete.

I det förslag som finns nedan avsätter du en dag till själva temadagen. Förberedelser inför dagen tillsammans med eleverna tar ca två lektioner i anspråk för detta upplägg och efter dagen kan du välja att göra en utställning tillsammans med eleverna.

## Temadagens upplägg

### Introduktion

- Filmhälsning
- Läraren berättar

### Pass 1 - Bild

- Skapa OS-maskot

### RAST

- OS-tipspromenad

### Pass 2 - Svenska

- En sommaridrott

### LUNCH

### Vårt eget OS

- OS-grenar

## Passens innehåll i detalj

### Introduktion

Läraren berättar till bildspel om OS och den olympiska rörelsen.

[PowerPoint-presentation \(sok.se\)](#)

Visa film där olympier säger hej och berättar kort om sina OS-upplevelser.

[Länk till film](#)

### Pass 1 – Bild

Skapa en egen OS-maskot (**Något om tävlingen**)

Vad är en maskot? Känner eleverna igen någon maskot från OS eller från något annat sammanhang?

Titta på olika maskotar från olika OS.

[PowerPoint-presentation \(sok.se\)](#)

Skapa egna maskotar i det material och på det sätt som ni bestämt.

Extrauppgift för de som är snabbt klara: Färglägg maskotarna för OS.

[Temadag med OS i skolan åk F-3 - Sveriges Olympiska Kommitté](#)

**RAST** med tipspromenad om OS

### Pass 2 - Svenska

Prata om den idrott som eleverna har valt inför temadagen.

- Vad vet de om idrotten?
- Har någon provat idrotten?
- Finns den i Sverige? Överallt i världen?
- Är den enkel att utöva eller krävs det mycket material och en speciell arena?
- Verkar den spännande att prova på?

Läs texten högt.

Samtala om texten.

Visa bilder och eventuellt filmer på idrotten från webben.

### LUNCH

#### Klassens eget OS

Länderna (grupperna) samlas. Varje land har med sina flaggor.

Läraren inviger klassens eget OS genom att håll ett kort tal om fair play och om att kämpa väl.

Därefter tänds OS-elden. Olympiska hymnen spelas. Varje land får köra sin hejaramsa.

**Uppvärmning** (olika alternativ):

- Läraren leder uppvärmning till musik.

- Uppvärmningslek – ”Kom alla olympier” – Eleverna står uppställda på en rad på ena sidan en plan yta. Läraren ropar ”Kom alla olympier”. Eleverna svarar ”Hur då?” Läraren ropar på vilket sätt eleverna ska ta sig till andra sidan. Läraren startar en ny omgång genom att ropa igen, eleverna svarar och så tar de sig över till andra sidan på ett nytt sätt. Exempel på olika sätt: Så snabbt du kan, som en fotbollsspelare, med så långa steg du kan, som en boxare etcetera.
- Följa John – de olika länderna jobbar enskilt. Alla elever får vara John varsin stund.

#### **Förslag på tidsplan om tre grenar:**

Kl.12.00	Invigning - alla
Kl.12.05	Uppvärmning
Kl.12.20	Idrott 1
Kl.12.40	Idrott 2
Kl.13.00	Idrott 3
Kl.13.20	Avslutning

#### **Förslag på tidsplan om fyra grenar:**

Kl.12.00	Invigning - alla
Kl.12.05	Uppvärmning
Kl.12.15	Idrott 1
Kl.12.35	Idrott 2
Kl.12.55	Idrott 3
Kl.13.15	Idrott 4
Kl.13.35	Avslutning

**Avslutning:** Länderna samlas. Varje land får köra sin hejaramsa. Läraren förklarar spelen avslutade och släcker OS-elden.

## **Förberedelser**

### **Tillsammans med klassen**

Låt klassen gemensamt välja en sommaridrott att jobba med under pass 2.

[Olympiska sommaridrotter - Sveriges Olympiska Kommitté \(sok.se\)](#)

Låt klassen välja grenar till eftermiddagens OS. Eleverna kan komma med egna förslag. Förslag finns också här:

[OSiSkolan Roligaldrottsgrenar \(sok.se\)](#)

Grupperna som läraren delat in klassen i får välja eller blir tilldelade ett land. Grupperna gör flaggor samt hejaramsor.

## Lärarens förberedelser

- Dela in klassen i grupper inför eftermiddagens OS.
- Googla den av klassens valda idrotten. Välj bilder och eventuellt filmer som kan visas för klassen.
- Förbered en OS-eld – är det säkert att ha en riktig eld eller finns det något annat alternativ?
- Förbered ett invigningstal – prata kort om fair play och att kämpa.
- Planera uppvärmningen.

## Material:

- Plocka fram material till skapande av OS-maskotar. Välj teknik utifrån förutsättningar, rita, måla, textil, trä, metall.
- Skriv ut extrauppgift. [Temadag med OS i skolan åk F-3 - Sveriges Olympiska Kommité](#)
- Skriv ut [OS-tipspromenaden](#), plasta in eller lägg i plastfickor. Skriv ut tipskuponger. Ta fram pennor.
- Plocka ihop material till eftermiddagens OS.
- Förbered ljudanläggning och Olympiska hymnen. [Olympic Hymn - YouTube](#)
- Sätt upp tipspromenaden på lämplig slinga på temadagens morgon.

## Efter temadagen

Gör en utställning med OS-maskotarna.

## Bakgrundsmaterial till grund för temadagen

### De olympiska värderingarna

Den olympiska rörelsen är global och de olympiska spelen är en del av rörelsen. Hela den olympiska rörelsen bygger på värderingar som sammanfattas i de tre viktiga punkter som följer nedan:

- strävan efter excellens
- visa respekt
- bygga vänskap

Att utöva idrott genom dessa värderingar kan hjälpa till att bygga en bättre värld och alla som någon gång vill delta på de olympiska spelen ska ha detta i åtanke.

Idrottarna **strävar efter excellens** genom de mål de sätter upp för sig själva. Sedan måste de kämpa för att överträffa dessa mål. Syftet är inte så mycket att komma först som det är att lära känna sin egen kapacitet. Det är genom att ge sitt yttersta som man kan få ta del av segern.

En idrottare **visar respekt** för andra och för sig själv. Det innebär att man accepterar spelets regler och spelar rättvist.

Att idrotta **bygger vänskap**. Genom att utöva idrott träffar du nya vänner, välkomnar skillnader och visar tolerans gentemot andra.

De här tre värderingarna är oskiljaktiga. Att leva efter dessa tre värderingar är en del av strävan efter balans och harmoni. Det är vad som personifierar en äkta vinnare, både på och utanför tävlingsarenan.

De olympiska värderingarna kan omfamnas av alla, inte enbart av idrottare på elitnivå. Att sträva efter att utvecklas och lära känna sin kapacitet, att visa respekt mot sig själv och andra och att bygga vänskap är värderingar som på många sätt stämmer överens med den värdegrund som svensk skola bygger på. Att jobba med de olympiska spelen i skolan kan på så sätt locka till allt ifrån fysisk aktivitet, läsning och kluriga matteuppgifter till att aktivt arbeta med värdegrunden.

### Olympisk historia

Det började i Grekland för ungefär 3000 år sedan. 776 före Kristus i Olympia, en liten ort på västra Peloponnesos, lär de första antika Olympiska spelen ha ägt rum.

Sedan urminnes tider dyrkade grekerna guden Zeus med religiösa offerfester och idrottstävlingar. Offren och festligheterna till Zeus ära avtog dock så småningom. När hungersnöd och pest drabbade området i början av 800-talet före Kristus frågade man oraklet i Delfi till råds. Oraklet svarade att Zeus var vred för att man försummat att dyrka honom i Olympia och då återupptogs tävlingarna.

Under nästan 1300 år hölls spelen i Olympia. Ända till 393 efter Kristus då den romerske kejsaren Theodosius förbjöd spelen.

Under antikens spel hade en överenskommelse om vapenvila träffats mellan kungarna i Elis, Pisa och Sparta.

Det var långt ifrån några jämställda spel i antikens Grekland. Från början fanns det tre kriterier för att kunna delta. Deltagarna skulle vara:

- män

- av grekiskt ursprung
- födda i frihet

De moderna olympiska spelen grundades 1894 av den franske baronen och filosofen Pierre de Coubertin. Han var övertygad om att man kan göra världen bättre med hjälp av idrott. De första olympiska spelen arrangerades i Aten 1896. Inspirationen till spelen var hämtade från idrottstävlingarna som hölls till gudens Zeus ära i Grekland under antiken.

De olympiska ringarna togs fram av Pierre de Coubertin och presenterades för första gången 1914. Symbolen består av fem sammanflätade ringar som symboliserar världsdelen i den olympiska rörelsen. Ringarnas färger är blått, gult, svart, grönt och rött och de finns i alla olympiska ländernas flaggor.

Det finns många traditioner som återkommer varje gång ett OS firas. De som har hängt med ända sedan starten i Aten 1896 är den olympiska eden och den olympiska hymnen. Idrottare (och numera även ledare och domare) lovar att hålla sig till reglerna och inte fuska när de svär den olympiska eden. Hymnen är de olympiska spelens egna hyllningssång.

De kanske mest välkända traditionerna är att spelen invigs genom att en olympisk eld tänds och att den olympiska flaggan hissas. Sedan 1936 har den olympiska elden tänts i Olympia, Grekland med hjälp av solens strålar och sedan färdats via en fackelstafett till arrangörstaden.

På [Historik och fakta - Sveriges Olympiska Kommitté \(sok.se\)](#) finns en hel del fakta om de olympiska spelen. Där kan man läsa mer om man vill.

Den 6-22 februari 2026 ska nästa OS gå av stapeln. Då är det vinter-OS i Milano Cortina.

## Tips på källor:

[www.osiskolan.se](http://www.osiskolan.se)

[www.sok.se](http://www.sok.se)

[www.olympic.org](http://www.olympic.org)

[Milano Cortina 2026 - Sveriges Olympiska Kommitté \(sok.se\)](#)

[Riksidrottsförbundet \(rf.se\)](http://Riksidrottsförbundet (rf.se))