

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Taktik och teknik i vald idrott

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Regler, tekniker och taktik inom vald idrott.
- Hur vald idrott utvecklar den kroppsliga förmågan.
- Planering och utvärdering av träningsprogram för vald idrott.
- Kulturella, sociala och hälsofrämjande aspekter av fysisk aktivitet.

Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra vald idrott i enlighet med dess regler, teknik och taktik. I samband med detta kan eleven med viss säkerhet bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig, teknisk och taktisk förmåga och planera program för regelbunden träning.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till taktik och teknik (10 min)

- Presentera begreppen taktik och teknik och deras betydelse i idrott.
- Ge exempel på hur taktik kan påverka resultat i match eller tävling.
- Diskutera hur teknik kan förbättra prestationsförmågan.

Genomgång av specifika tekniker (15 min)

- Gå noggrant igenom specifika tekniker för den valda idrotten, exempelvis skottteknik i fotboll eller serveslag i tennis.
- Demonstrera tekniker och låt eleverna praktisera dem i par.
- Diskutera vanliga misstag och hur de kan rättas till.

Taktiska övningar (15 min)

- Låt eleverna delta i taktiska övningar, där de tränar sin förmåga att läsa spelet och fatta snabba beslut.
- Diskutera olika spelsystem och strategier.
- Be varje grupp att utvärdera sina takter och strategier i efterhand.

Reflektion kring prestation (10 min)

- Låt eleverna reflektera individuellt över hur de kan använda den teknik och taktik de lärt sig för att förbättra sin egen prestation.
- Diskutera som helklass hur teknik och taktik korsar varandra i prestationen.

Avslutning och sammanfattning (5 min)

- Sammanfatta lektionen och ge en översiktlig bild av viktiga punkter.
- Förbered eleverna för nästa lektion som kommer att bygga vidare på det som har lärts idag.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppgift att skapa en taktikplan för en match/situation i sin valda idrott. De ska inkludera hur specifika tekniker ska användas och strategier för att nå uppsatta mål. Varje grupp ska sedan redovisa sin plan för klassen.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

1. Vad är skillnaden mellan taktik och teknik i idrott?

- Taktik handlar om spelstrategi, medan teknik avser utförandet av specifika moment.

2. Nämn en teknik du lärt dig och hur den kan förbättra ditt spel.

- Exempel: Förbättrad skottteknik kan öka chanserna att göra mål.

3. Hur påverkar taktik resultatet av en match?

- Rätt taktik kan maximera lagets styrkor och minimera svagheter.

4. Vad är en vanlig missuppfattning om teknik i din sport?

- Många tror att teknik inte kan förbättras, men träning ger alltid möjligheter till förbättring.

5. Hur kan du använda det du lärt dig för att förbereda dig inför en match?

- Genom att träna på tekniker och formulera taktiker utifrån motståndaren.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300-500 ord om hur de planerar att använda de taktiska och tekniska koncepten i sina träningsrutiner. De ska inkludera specifika exempel på övningar eller strategier de tänker tillämpa.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan i grupper välja en specifik idrott och fördjupa sig i både tekniska och taktiska aspekter av den idrotten. De ska redovisa hur dessa aspekter kan tillämpas praktiskt och ge exempel på framgångsrika idrottare som bemästrar dem.

Förslag för nästa lektion

”Taktisk analys av en match”

I nästa lektion kan vi fokusera på att analysera en specifik match eller tävling och identifiera hur teknik och taktik konkret användes av utövarna. Är det möjligt att se några av de strategier som vi har diskuterat, och hur kan vi tillämpa dessa insikter i vår egen träning? Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna observera och analysera prestationer och koppla dem till tekniska och taktiska val.

Förberedelser

- Förbered videoklipp eller exempel från matcher för analys.
- Dela ut handouts med taktik- och teknikbegrepp för eleverna att referera till.
- Planera för eventuell praktisk träning efter analys.

Tags: [Gymnasiet](#), [Idrott och hälsa](#), [Idrott och hälsa 1](#), [Teknik](#)