

Lektionsplanering

Årskurs:

1

Ämne:

Idrott och hälsa

Tema:

Grundläggande idrott och rörelse

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla grundläggande rörelser, leksporter och aktiviteter som syftar till att utveckla motorik, koordination och styrka. Eleverna ska också få möjlighet att prova på olika idrotter och rörelseformer i både organiserade former och genom fri lek.

Kunskapskrav

Eleven kan genomföra grundläggande rörelser och lekar med god rörelsekvalitet. Eleverna kan med viss säkerhet delta i olika fysiska aktiviteter och visar intresse för att prova nya sporter och rörelser.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till grundläggande rörelser (10 min)

- Diskutera vad grundläggande rörelser innebär och ge exempel på olika typer av rörelser (springa, hoppa, kasta, fånga).
- Betona vikten av rörelse för hälsa och välmående.
- Presentera några uppvärmningsövningar som är roliga att göra tillsammans.

Stationsträning (15 min)

- Dela in klassen i grupper och ställa upp stationer med olika rörelseaktiviteter (t.ex. hopprep, bollkastning, balansövningar).
- Varje grupp ska rotera mellan stationerna och göra aktiviteten under en bestämd tid.
- Läraren ger instruktioner och uppmuntrar eleverna att prova sina gränser.

Lagsport och lekar (15 min)

- Presentera en lagsport, exempelvis "fotboll" eller "handboll", och gå igenom grundläggande regler.
- Låt eleverna dela upp sig i lag och spela en kort match.
- Fokusera på samarbete i laget och vikten av att ha roligt under spelets gång.

Avslutande reflektion (10 min)

- Samla klassen och diskutera vilka rörelser de gillade mest och varför.
- Fråga hur de kände sig under lektionen och om det är någon rörelseaktivitet de vill prova igen.
- Betona vikten av att fortsätta röra på sig även utanför skolan.

Aktivitet

Aktiviteten kommer att bestå av en stationsträning där eleverna får prova på olika grundläggande rörelser och lekar. De delas in i grupper och roterar mellan stationerna som innehåller olika fysiska aktiviteter. Efter detta kommer eleverna att spela en kort match inom en lagsport, vilket främjar både teknik och laganda. Användaren kan skriva "Aktivitet" så tar jag fram en fullständig aktivitetsbeskrivning.

Exit-ticket

- Vilken rörelse tyckte du var mest rolig idag?
- Svar: Egen reflektion.
- Hur kändes det att röra sig mycket?
- Svar: Kort beskrivning av känslor kring rörelse.

Tags: [Åk. 1 - 3](#), [Idrott och hälsa](#)