

Lektionsplanering

Årskurs: 1-6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Fysisk aktivitet och friluftsliv

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

I undervisningen i idrott och hälsa i årskurs 1–6 ska eleverna få möjlighet att utveckla motoriska grundformer och deras sammansatta former, lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter. Det ska även fokuseras på vattenvana, friluftsliv samt förståelse för säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

Kunskapskrav

Eleven kan genomföra rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser relativt väl till syftet med aktiviteterna. Eleven kan även genomföra aktiviteter i natur- och utemiljö på ett fungerande sätt och värdera hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till rörelseaktiviteter (10 min)

- Presentera olika typer av rörelseaktiviteter och deras syfte i undervisningen.
- Diskutera vikten av fysisk aktivitet för hälsa och välbefinnande.
- Ge exempel på hur aktiviteter kan varieras utifrån olika miljöer och årstider.

Vattenvana och säkerhet (10 min)

- Gå igenom grundläggande säkerhetsregler vid aktiviteter i vatten.
- Demonstrera enkla vattenövningar som att flyta och simma.
- Diskutera vikten av att kunna agera i nödsituationer.

Friluftsliv och naturaktivitet (15 min)

- Introducera eleverna till allemansrätten och respekt för naturen.
- Planera och genomföra en enkel naturaktivitet, såsom en orientering eller en lek i skogen.

- Diskutera aktiviteter i olika miljöer under varierande årstider.

Takt och rytm i rörelse (10 min)

- Genomför en dans- eller rytmaktivitet där eleverna får prova på rörelser till musik.
- Diskutera hur musik kan användas för att öka motivation och glädje i fysiska aktiviteter.
- Ge eleverna möjlighet att skapa en egen koreografi i mindre grupper.

Reflektion och värdering av aktiviteter (5 min)

- Samla eleverna och låt dem reflektera över dagens aktiviteter.
- Diskutera vad de lärt sig om kroppslig aktivitet, säkerhet och friluftsliv.
- Ställ öppna frågor för att få eleverna att tänka efter och dela sina erfarenheter.

Aktivitet

Eleverna delas in i små grupper där de ska planera och genomföra en egen rörelseaktivitet (exempelvis en lek eller en hinderbana) i skolans närmiljö. Grupperna ska sedan presentera sin aktivitet för resten av klassen och förklara dess syfte och regler. Detta moment kombinerar både fysisk aktivitet och kreativt tänkande. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Vilka är de tre motoriska grundformerna?
 - Gång, löpning, hopp.
- Varför är vattenvana viktigt?
 - För att kunna hantera risker och nödsituationer i vatten.
- Vad innebär allemansrätten?
 - Rättigheter och skyldigheter man har i naturen.
- Hur påverkar fysisk aktivitet vår hälsa?
 - Den bidrar till bättre kondition och minskar risken för sjukdomar.
- Nämn en säkerhetsregel vid vattenaktiviteter.
 - Alltid ha en vuxen närvarande vid simning.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort text (cirka 200 ord) om vilken fysisk aktivitet de genomfört under veckan, vad de lärt sig och hur de kände sig under aktiviteten.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppdrag att tillsammans med läraren planera en fördjupande friluftsdag där de ska inkludera olika moment av friluftsliv såsom kortare vandringar, lekar och övningar kring allemansrätten. Syftet är att eleverna ska kunna visa på djupare förståelse för hur man planerar och genomför aktiviteter i naturen, samt diskutera och reflektera över vikten av dessa aktiviteter för hälsa och miljö.

Förslag för nästa lektion

"Leksport och teamarbete"

Den nästa lektionen kan handla om teambaserade lekar och sporter, vilket ökar samarbetsförmåga. Lektionen bör täcka regler, teknik och taktik för ett urval av sporter, samt hur lagarbete kan främja sociala relationer och hälsa.

Förberedelser

- Förbered material och redskap för de rörelseaktiviteter som ska genomföras.
- Sök en lämplig plats för friluftaktiviteter.
- Förbered en lista med säkerhetsregler och instruktioner för vattenövningar.

Tags: [Lektion](#)