Öppna i Google Docs

Lektionsplanering

Årskurs: 1
Ämne: Idrott
Tema: Motorik

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Lektionens centrala innehåll omfattar grundläggande motoriska rörelser, både med och utan redskap, lekar samt andra enkla rörelseaktiviteter inomhus och utomhus. Eleverna ska också få möjlighet att öva takten och rytmen i enkla danser samt arbeta med rörelser i vatten och utveckla vattenvana.

Kunskapskrav:

Eleven ska kunna utföra motoriska grundformer med och utan redskap samt delta i lekar och andra rörelseaktiviteter. Det förväntas också att eleven kan tala om sina upplevelser under aktiviteterna och förstå säkerhet i samband med dessa.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till motorik (10 min)

- Förklara vad motorik innebär och varför det är viktigt.
- Ge exempel på grundläggande rörelser (gå, springa, hoppa).
- Diskutera vikten av rörelse för hälsa och välbefinnande.

Praktiska övningar i motorik (15 min)

- Genomföra kroppsrörelser som hoppa, snurra och klättra med och utan redskap.
- Öva på balanseringsövningar och koordination.
- Ha en kort lek där eleverna får välja en rörelse att visa för sina kamrater.

Lekar för att utveckla motorik (15 min)

- Spela en klassisk lek som “Stolleken” eller “Kull”.
- Diskutera hur lekarna bidrar till motorik och samarbete.

- Låt eleverna reflektera över hur de kände sig under leken.

Dans och rytmövningar (10 min)

- Lär en enkel dans och låt eleverna öva.
- Fokusera på takten och rörelserna synkroniseras till musiken.
- Avsluta med en dans att göra tillsammans.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta vad vi lärt oss under lektionen.
- Diskutera vad som var roligt och vad som var utmanande.
- Fråga om eleverna har några tankar kring rörelse och motorik.

Aktivitet

Eleverna får i grupp skapa en “motorikbana” med olika stationer innehållande övningar de lärt sig, som hoppning, balans och dans. De ska turas om att passera banan och ge varandra feedback. Användaren kan skriva “Aktivitet” så tar jag fram en fullständig aktivitetsbeskrivning.

Exit-ticket

- Vilken rörelse tyckte du var roligast och varför?
  Svar: Elevens reflektion.
- Nämn en motorisk rörelse du har lärt dig idag.
  Svar: Exempelvis hoppa.
- Varför är motorik viktigt för din kropp?
  Svar: Det hjälper mig att vara aktiv och frisk.
- Hur kändes det att dansa?
  Svar: Elevens känslor under dansen.
- Vad skulle du vilja lära dig mer om inom motorik?
  Svar: Frågan öppnar för elevens intressen.

Hemuppgift

Eleverna ska få i uppgift att öva en motorisk rörelse hemma, som att hoppa på ett ben. De kan dokumentera sina framsteg genom att rita eller ta en bild av sig själva när de övar. Hemuppgiften kan fungera både som läxa och komplettering för elever som varit borta. Användaren kan skriva “Hemuppgift” så tar jag fram en färdig hemuppgift baserat på det förslag jag skrivit.

Citat

“Rörelse är liv.” – Aristoteles, 350 f.Kr.
Citatet betonar vikten av aktivitet för att leva ett hälsosamt liv, vilket knyter

an till lektionen om motorik och rörelse.

Nästa lektion

Föreslå ett tema för nästa lektion som behandlar “Friluftsliv” där eleverna får utforska naturen och lära sig om säkerhet och orientering. Detta är relevant för såväl motoriska förmågor som förståelse för vår omgivning. Användaren kan skriva “Nästa” så tar jag fram en lektionsplanering baserat på ditt förslag.

Tags: Lektion