

# 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.

## Lärlarleda 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.
- **Vad var det bästa med att spela i lag?** Svar: Egen reflektion kring lagkänslan.
- **Kände du att du gjorde ditt bästa under aktiviteterna?** Svar: Ja/nej och kort förklaring.
- **Vilka rörelser skulle du vilja göra mer av?** Svar: Egen reflektion kring framtida aktiviteter.

## Hemuppgift

Hemuppgiften går ut på att eleverna ska prova en ny sport eller aktivitet hemma, antingen med familj eller vänner, och skriva ner vad de gjorde samt deras upplevelser. De ska reflektera över vad de lärde sig om sig själva genom aktiviteten. Användaren kan skriva "Hemuppgift" så tar jag fram en färdig hemuppgift baserat på det förslag jag skrivit.

## Citat

*"Den som har lust att kämpa har vunnit hälften av segern."* – Anonym. Detta citat betonar att engagemang och viljan att delta är viktiga delar av idrott. Det knyter an till lektionen genom att vi uppmuntrar eleverna att delta och ge sitt bästa i fysisk aktivitet.

## Nästa lektion

För nästa lektion kan vi fokusera på "Kondition och uthållighet". Detta tema är relevant eftersom det ger eleverna möjlighet att förstå vikten av konditionsträning och hur man kan förbättra sin uthållighet på roliga sätt. Användaren kan skriva "Nästa" så tar jag fram en lektionsplanering baserat på detta förslag.

Tags: [Lektion](#)