

Lektionsplanering

Årskurs

1

Ämne

Idrott och hälsa

Tema

Motoriska grundformer och lekar

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla motoriska grundformer och deras sammansatta former, lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, både inomhus och utomhus. Eleven ska lära sig takt och rytm i enkla danser och rörelser till musik, samt grundläggande vattenvana och rörelser i vatten.

Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra lekar och andra rörelseaktiviteter, samt översiktligt redogöra för sin upplevelse av dessa aktiviteter. Eleven visar hänsynstagande i samband med aktiviteter och kan med viss säkerhet välja aktiviteter att delta i.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till motoriska grundformer (10 min)

- Genomgång av vad motoriska grundformer är (springa, hoppa, kasta, fånga).
- Betona vikten av rörelse och hur olika rörelser kan göras på många sätt.
- Visa exempel på lekar som involverar motoriska grundformer.

Lekar för rörelseaktivering (15 min)

- Genomgång av olika lekar som involverar motoriska grundformer (exempelvis "Kull" och "Stafett").
- Diskutera regler och säkerhet i lekarna.
- Låt eleverna ställa frågor om lekarna.

Gruppaktiviteter (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem en lek att prova.
- Observera grupperna och ge feedback runt deras genomförande.
- Uppmuntra kreativitet i hur de kan anpassa leken.

Avslutande reflektion (10 min)

- Samla klassen och låt eleverna berätta om sina upplevelser från lekarna.
- Diskutera hur de kände sig under aktiviteten och vad de tyckte var mest roligt.
- Betona vikten av samarbete och att ha roligt när man rör sig.

Aktivitet

Aktiviteten består av olika roliga lekar som involverar motoriska grundformer. Eleverna delas upp i små grupper och ska tävla i lekar som exempelvis "Stafett" och "Kull". Varje grupp får prova leken och uppmuntras att hitta på egna variationer av lekarna för att göra dem mer intressanta. Utförandet av lekarna observeras och diskuteras efteråt.

Exit-ticket

- Vad var din favoritlek idag?
- Vilken motorisk grundform använde du mest?
- Kände du dig säker när du gjorde leken?
- Vad tyckte du var roligast med aktivitetsstunden?

Tags: [Lektion](#)