Öppna i Google Docs

Lektionsplanering

Årskurs: 1
Ämne: Idrott och hälsa
Tema: Rörlighet och lek

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll
Undervisningen i idrott och hälsa ska behandla rörelse som en del av elevens vardag och lärande samt betona betydelsen av att utveckla motoriska färdigheter genom lek och spel. Eleverna ska få möjlighet att delta i varierade rörelseaktiviteter som främjar både fysisk och psykisk hälsa.

Kunskapskrav
Eleven kan delta i lekar och spel där olika rörelser ingår och kan också visa grundläggande rörelseförmågor i olika aktiviteter.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till rörelse och lek (15 min)
– Förklara vikten av rörelse och lek för hälsan.
– Ge exempel på olika typer av rörelseaktiviteter som eleverna kan delta i.
– Demonstrera några grundläggande rörelser som eleverna ska prova.

Säkerhet vid lek och rörelse (10 min)
– Diskutera säkerhetsregler för olika aktiviteter.
– Gå igenom hur man kan undvika skador och agera om en olycka skulle inträffa.
– Visa hur man kan hjälpa en kamrat som har skadat sig.

Praktisk aktivitet: Lekar (20 min)
– Låt eleverna delta i olika lekar, som stafetter eller kull, för att träna på rörelse och samarbete.
– Ge instruktioner om hur lekarna ska genomföras.
– Observera och ge feedback på elevernas rörelseförmåga och samarbete.

Aktivitet

Eleverna ska bilda små grupper och genomföra en serie rörelselekar, såsom kull eller stafett. Varje grupp ska turas om att leda en lek och förklara reglerna för de andra. Syftet med aktiviteten är att utveckla både motoriska färdigheter och samarbetsförmåga i en lekfull miljö, vilket passar lektionens

tema.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

– **Fråga 1:** Vilken typ av rörelse är viktig för din hälsa?
Svar: Fysisk aktivitet som lek och spel.

– **Fråga 2:** Vad ska du tänka på när du leker för att vara säker?
Svar: Följ säkerhetsregler och hjälp dina kompisar.

– **Fråga 3:** Nämn en rörelse du lärt dig idag.
Svar: Något av de grundläggande rörelserna som vi övade på.

– **Fråga 4:** Varför är det viktigt att röra på sig?
Svar: För att hålla sig frisk och må bra.

– **Fråga 5:** Hur kan du hjälpa en kompis som har skadat sig?
Svar: Genom att följa säkerhetsrutiner och hämta hjälp om det behövs.

Hemläxa

Eleverna ska i hemmet göra minst en rörelseaktivitet, till exempel gå till en park och leka i en timme. Eleverna ska skriva en kort sammanfattning (50-100 ord) om vad de gjorde och hur de kände sig efter aktiviteten.

Fördjupningsuppgift

Som fördjupningsuppgift kan eleverna få i uppdrag att skapa en egen lek som de får presentera för klassen. De ska beskriva reglerna och demonstrera leken, vilket ger dem möjlighet att visa sina kunskaper och färdigheter på en högre nivå.

Förslag för nästa lektion

Tema: Hälsosamma vanor
Nästa lektion kan handla om vad som är viktigt för att må bra, inklusive kost, sömn och rörelse. Eleverna får diskutera sina egna vanor och lära sig mer om hur dessa påverkar deras hälsa. Lektionen bör täcka olika aspekter av hälsa och livsstil, vilket är relevant för deras övergripande förståelse av idrott och hälsa.

Förberedelser

– Förbereda material som krävs för lekarna (bollar, rep eller koner).
– Gå igenom säkerhetsregler och förbereda frågor för diskussion kring hälsosamma vanor.

– Skapa en plan för hur lekarna ska genomföras med tydliga instruktioner.

Tags: Lektion