

Lektionsplanering

Årskurs: 1

Ämne: Idrott

Tema: Rörelse och lek

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll omfattar grundläggande motoriska färdigheter och rörelser. Fokus ligger på att spela och delta i olika rörelselekar och idrottsaktiviteter samt förstå vikten av att vara fysisk aktiv för hälsan.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna delta i lekar och aktiviteter med varierande rörelser och grundläggande motoriska färdigheter. Eleven ska också kunna förstå och tillämpa enkla regler och säkerhetsaspekter i olika idrottsaktiviteter.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till rörelse (10 min)

- Förklara vikten av rörelse och lek för hälsan.
- Presentera olika former av rörelse, som springa, hoppa och rulla.
- Diskutera lekar som eleverna redan känner till.

Genomgång av säkerhet (10 min)

- Gå igenom grundläggande säkerhetsregler vid idrott och lek.
- Berätta om vikten av att vara uppmärksam och respektera andra.
- Ge exempel på hur man kan undvika olyckor under lek och idrott.

Aktiva rörelser (15 min)

- Samla eleverna för att prova olika rörelser tillsammans, såsom att hoppa på ett ben, rulla och kasta.
- Dela in eleverna i grupper för att öva på en specifik rörelse.
- Uppmuntra eleverna att stödja varandra under övningarna.

Lekturnering (10 min)

- Dela upp klassen i lag och förklara reglerna för en enkel lek eller spel.
- Låt eleverna delta i en kort lekturnering där de får tillämpa rörelserna.

- Ge feedback och uppmuntran under aktiviteten.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för en kort reflektion om lektionens aktiviteter.
- Fråga eleverna vad de tyckte var roligast och vad de lärde sig.
- Påminn om vikten av att fortsätta vara aktiva.

Aktivitet

Eleverna delas upp i mindre grupper för att delaktigt utföra en rörelselek, till exempel "Stå stilla som en staty". Under leken ska eleverna använda olika motoriska färdigheter, som att hoppa, skutta och snurra, när musiken spelar. När musiken stannar ska eleverna frysa i sin position. Aktiviteten syftar till att förstärka lektionen om rörelse och samarbete. Beräknad tidsåtgång: 10 minuter.

Exit-ticket

- Vad är viktigt att tänka på när vi rör oss? Svar: Att vara försiktig och respektera andra.
- Nämn en rörelse du lärde dig idag. Svar: Hoppa, rulla, eller skutta.
- Vilken lek tyckte du var roligast? Svar: Elevernas egna svar.
- Vad kan vi göra för att vara aktiva? Svar: Delta i lekar och idrott.
- Varför är rörelse viktigt? Svar: För att hålla oss friska och må bra.

Hemläxa

Skriv en kort beskrivning (30-50 ord) om vilken rörelse eller lek du tyckte var roligast under lektionen och varför.

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppdrag att skapa en egen rörelselek och planera hur den ska gå till. De ska tänka på vilka rörelser som ingår, reglerna för leken samt hur många som kan delta. Uppgiften syftar till att ge eleverna möjlighet att visa kreativitet och förståelse för lekinnehållet.

Förslag för nästa lektion

Rörelse med redskap

I nästa lektion kan vi fokusera på att använda redskap i rörelseaktiviteter, såsom bollar och hoppprep. Vi kommer att öva på att förflytta oss med redskapen och delta i lekar som involverar dessa. Detta ger eleverna

möjlighet att utveckla sina motoriska färdigheter ytterligare och förbereda dem för mer komplexa aktiviteter.

Att introducera redskap i nästa lektion är relevant då det bygger vidare på de grundläggande motoriska färdigheter som eleverna redan har övat på. Det aktuella kunskapskravet handlar om att kunna använda motoriska färdigheter i olika aktiviteter med redskap.

Förberedelser

- Förbereda redskap som bollar och hopprep.
- Skapa en säkerhetsgenomgång för aktiviteterna.
- Planera plats och utrymme för lekarna.

Tags: [Lektion](#)