

# Lektionsplanering: Idrott och hälsa

## Årskurs

2

## Ämne

Idrott och hälsa

## Tema

Motorik och rörelse

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

I ämnet Idrott och hälsa ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin motorik och rörelseförmåga genom varierade rörelseaktiviteter och lekar, som stärker både individens kroppskontroll och koordination.

### Kunskapskrav

Eleven kan med viss säkerhet genomföra grundläggande rörelser och aktiviteter, samt visa förståelse för kroppens rörelsemönster genom lek och idrott.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till motorik och rörelse (10 min)

- Förklara vad motorik är och dess betydelse för idrott och hälsa.
- Ge exempel på olika typer av rörelser (springa, hoppa, snurra).
- Demonstrera några grundläggande motoriska övningar.

## Uppvärmning med rörelselekar (10 min)

- Utför rörelselekar där eleverna får hoppa, springa och krypa i olika former.
- Inkludera övningar som exempelvis "Följa John" där eleverna ska göra som ledaren.
- Betona vikten av att ha kul och att röra sig tillsammans.

## Motoriska hinderbanor (15 min)

- Dela in klassen i grupper och låt dem genomföra en hinderbana med olika motoriska övningar (t.ex. klättra, hoppa, balansera).
- Låt varje grupp prova sin bana medan andra hejar på.
- Fokusera på teknik och samarbete under övningen.

## Avslutning och reflektion (15 min)

- Samla hela klassen för att diskutera vad de lärt sig under lektionen.
- Fråga eleverna om vilka övningar de tyckte var roligast och varför.
- Uppmuntra till att fortsätta träna motorik i vardagen.

## Aktivitet

Eleverna får utforma sin egen hinderbana i små grupper och presentera den för klassen. De ska inkludera olika motoriska övningar de lärt sig under lektionen. Efter presentationerna turas klassen om att prova varje grupps bana.

## Exit-ticket

- Vilken rörelseövning tyckte du var svårast? (Svar: Exempel på specifik övning)
- Hur kändes det att arbeta i grupp? (Svar: Positivt, kul)
- Nämn en sak du lärde dig om motorik idag. (Svar: Exempelvis balansen)
- Vilken del av hinderbanan gillade du mest? (Svar: Specifik övning eller del)
- Hur kan du träna motorik hemma? (Svar: Exempelvis hoppa över saker)

## Hemuppgift

Eleverna ska välja tre olika rörelseövningar hemma och träna på dem i 10 minuter varje dag under en vecka. De ska sedan berätta för klassen om en övning de tyckte var roligast och varför.

Tags: [Åk. 1 - 3](#), [Idrott och hälsa](#)