

Lektionsplanering

Årskurs

2

Ämne

Idrott och hälsa

Tema

Styrka och balans

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

I ämnet Idrott och hälsa ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin muskelstyrka och balans genom olika övningar och lekar, vilket stärker kroppens förmåga att utföra vardagliga aktiviteter samt idrott.

Kunskapskrav

Eleven kan med viss säkerhet genomföra grundläggande balans- och styrkeövningar, samt visa förståelse för betydelsen av dessa för den personliga hälsan och den fysiska aktiviteten.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till styrka och balans (10 min)

- Förklara skillnaden mellan styrka och balans och varför dessa är viktiga för kroppen.
- Diskutera hur styrka kan utvecklas genom olika typer av övningar och aktiviteter.
- Ge exempel på balansövningar som kan göras utan redskap.

Uppvärmning med styrke- och balansövningar (10 min)

- Genomför en serie av övningar som knäböj, armhävningar och balansera på ett ben.
- Betona vikten av korrekt teknik och kroppskontroll under övningarna.
- Låt eleverna känna efter i sina muskler och kroppar efter övningarna.

Styrke- och balansövningar i par (15 min)

- Dela in eleverna i par och ge dem specifika övningar att utföra tillsammans (t.ex. plankan med clap, balansövningar där man ska hålla varandras händer).
- Låt varje par arbeta tillsammans och ge varandra feedback på tekniken.
- Fokusera på hur de kan stötta varandra i övningarna.

Avslutning och reflektion (15 min)

- Samla klassen och diskutera hur det var att utföra styrke- och balansövningarna.
- Ställ frågor om hur de kan tillämpa dessa övningar hemma.
- Uppmuntra dem att fortsätta träna på sin styrka och balans i vardagen.

Aktivitet

Eleverna ska skapa en egen minihinderbana som inkluderar både styrke- och balansmoment. De får möjlighet att presentera sin bana för klassen, och klassen får sedan prova att använda den.

Exit-ticket

- Vilken övning tyckte du var mest utmanande? (Svar: Specifik övning)
- Hur kände du dig efter att ha gjort styrke- och balansövningarna? (Svar: Exempelvis trött eller nöjd)
- Vad lärde du dig om balans idag? (Svar: Viktigheten av kroppskontroll)
- Nämn en styrkeövning som du kan göra hemma. (Svar: Exempelvis armhävningar)
- Vad tycker du är viktigt för att behålla god balans? (Svar: Träna regelbundet, fokusera)

Hemuppgift

Eleverna ska utföra tre styrke- och balansövningar hemma, minst två gånger under veckan. De ska skriva ner vilka övningar de gjorde och hur de kände sig efter träningen och sedan dela med sig av sina erfarenheter i klassen.

Tags: [Lektion](#)