

Lektionsplanering

Årskurs: 2

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Utomhusaktiviteter

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll: I detta avsnitt omfattar centralt innehåll motoriska färdigheter, samarbetsförmåga samt hur man kan delta i olika utomhusaktiviteter som främjar hälsa och välbefinnande. Eleverna ska lära sig om säkerhet i samband med utomhusaktiviteter samt hur man tar ansvar för sin egen och andras säkerhet.

Kunskapskrav: Eleven ska kunna delta i olika lekar och aktiviteter samt samarbeta i grupp och bidra till att aktiviteter sker på ett säkert och respektfullt sätt.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till utomhusaktiviteter (10 min)

- Presentera dagens program och syftet med utomhusaktiviteter.
- Diskutera vikten av rörelse och lek för hälsa och välbefinnande.
- Genomgång av säkerhetsregler vid utomhusaktiviteter.

Leik- och aktivitetssession (15 min)

- Låt eleverna delta i en uppvärmningslek, exempelvis "Följ John".
- Dela upp klassen i små grupper och låt varje grupp leda en lek som de valt.
- Främja kreativitet och egen fantasi i leken.

Koordineringsövningar (15 min)

- Introducera en serie av koordineringsövningar som exempelvis hinderbana, kasta och fånga bollar och springa med skottkärror.
- Fokusera på hur övningarna kan hjälpa dem att utveckla sin motorik.
- Låt eleverna träna tillsammans i par eller i mindre grupper.

Avslappning och nedvarvning (10 min)

- Samla klassen för att diskutera vad de lärt sig under lektionen.
- Genomför en nedvarvningsövning, exempelvis stretching eller lugn yoga.
- Sammanfatta vikten av att ha roligt och röra på sig.

Aktivitet

Som aktivitet kan eleverna delas in i grupper om fyra och ges en uppgift att skapa en egen utomhuslek. Varje grupp ska planera, förbereda och genomföra sin lek för de andra. Detta främjar både kreativitet och samarbete. Aktiviteten kopplas till temat genom att eleverna får praktisera sina kunskaper om lek och rörelse. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Vilken lek tyckte du var roligast idag? (Svar: Elevernas egna svar)
- Nämn en säkerhetsregel vi pratade om. (Svar: Exempelvis att hålla avstånd när man leker)
- Vad är viktigt att tänka på när vi leker ute? (Svar: Ha roligt och vara snäll mot varandra)
- Hur kan vi samarbeta bättre i leken? (Svar: Lyssna på varandra och turas om)
- Nämn en koordineringsövning vi gjorde. (Svar: Exempelvis hinderbana eller ballkastning)

Hemläxa

Skriv en kort beskrivning (5-10 meningar) av en utomhuslek som ni brukar spela hemma eller på rasten. Förklara reglerna och varför ni tycker att den är rolig.

Fördjupningsuppgift

Ge eleverna i uppgift att undersöka en utomhusaktivitet eller sport som de är intresserade av och skapa en presentation (t.ex. en affisch) där de redovisar regler, utrustning och varför den aktiviteten är bra för hälsan.

Förslag för nästa lektion

Samarbete och lagspel: I nästa lektion kan fokus ligga på lagspel som fotboll och brännboll. Lektionen bör täcka grundläggande regler, samarbetsförmåga och kommunikation inom laget. Kunskapskraven blir aktuella då eleverna ska delta aktivt och visa förståelse för hur man arbetar tillsammans för att nå ett gemensamt mål.

Förberedelser

- Samla leksaker eller material som behövs för aktiviteterna.
- Skapa en säker och lämplig plats för aktiviteterna utomhus.
- Gå igenom säkerhetsreglerna och förbereda en introduktion kring dessa.

Tags: [Lektion](#)

