

Lektionsplanering

Årskurs:

3

Ämne:

Idrott och hälsa

Tema:

Bollspel och samarbete

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

I ämnet Idrott och hälsa ska eleverna ges möjlighet att utveckla sina färdigheter i bollspel och samarbeta effektivt i gruppaktiviteter. Fokus ligger på att förstå spelregler, bollek och samarbete för att uppnå gemensamma mål.

Kunskapskrav:

Eleven kan med viss säkerhet delta i lagspel och följa regler, samt visa förståelse för vikten av samarbete och kommunikation inom laget.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till bollspel och regler (10 min)

- Förklara vad bollspel innebär och diskutera hur samarbete är viktigt i dessa sporter.
- Gå igenom grundläggande regler för en specifik bollsport som ska

- spelas (t.ex. fotboll, basket, eller handboll).
- Betona vikten av kommunikation och strategi inom laget.

Uppvärmning med samarbetsövningar (10 min)

- Genomför uppvärmningsövningar som att jogga tillsammans och öva på att passa bollen till varandra.
- Inkludera teambyggande lekar där fokus ligger på kommunikation, såsom "Följa John" med bollen.

Bollspel (15 min)

- Dela in klassen i lag och spela en enklare variant av det valda bollsporten.
- Uppmuntra eleverna att använda strategier och samarbete för att nå målet, exempelvis att passa bollen istället för att bara dribbla.
- Se till att alla får spela och delta aktivt.

Avslutning och reflektion (15 min)

- Samla klassen för att diskutera erfarenheterna från bollspelet.
- Ställ frågor om hur kommunikationen fungerade och vad som gick bra i samarbetsarbetet.
- Diskutera hur eleverna kan förbättra sitt samarbete i framtida bollek och spel.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper skapa egna spelregler för en ny bollsport eller en modifierad version av en befintlig sport. De ska presentera sitt spel för klassen och demonstrera hur det går till. Användaren kan skriva "Aktivitet" så tar du fram en fullständig aktivitetsbeskrivning.

Exit-ticket

- Vad var det roligaste med att spela i lag? (Svar: Exempelvis samarbete, stödja varandra)
- Nämn en strategi som ditt lag använde under spelet. (Svar: Specifik strategi)
- Hur kände du dig som en del av laget? (Svar: Exempelvis viktig, delaktig)
- Vad tyckte du var svårt med lagspel? (Svar: Exempelvis att

kommunicera)

- Hur kan ni förbättra lagarbetet nästa gång? (Svar: Exempelvis tydligare kommunikation, bättre passa)

Hemuppgift

Eleverna ska diskutera hemma med en familjemedlem om vad som krävs för ett bra lagarbete och vad de tycker är viktigt i lagspel. De ska skriva ner sina tankar och reflektioner att dela med klassen nästa gång. Användaren kan skriva "Hemuppgift" så tar du fram en färdig hemuppgift baserat på det förslag du skrivit.

Citat

"Individuell talang vinner matcher, men lagarbete vinner mästerskap." – Michael Jordan, 1963-

Citatet betonar vikten av samarbete och lagarbete för att uppnå stora mål och framgångar, vilket är essensen av lektionen om bollspel och samarbete.

Nästa lektion

Föreslå ett tema för nästa lektion: "Koordination och motorik". Detta tema är relevant för att fortsätta utveckla elevernas motoriska färdigheter och hur de kan förbättra sin rörelseförmåga genom olika övningar och lekar. Användaren kan skriva "Nästa" så tar du fram en lektionsplanering baserat på ditt förslag.

Tags: [Lektion](#)