

Lektionsplanering

Årskurs: 5

Ämne: Idrott

Tema: Lek och samarbete, utomhus

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på lek och samarbetsövningar som främjar fysisk aktivitet och social interaktion. Eleverna ska få möjlighet att delta i olika lekar och aktiviteter som uppmuntrar till samarbete, kommunikation och glädje i rörelse. Lekar som involverar både strategiskt tänkande och fysiska färdigheter kommer att ingå.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna delta aktivt i lekar och aktiviteter som främjar motoriska färdigheter och social förmåga. De ska visa förståelse för samarbete genom att kommunicera och arbeta tillsammans i grupper.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till lek och samarbete (10 min)

- Presentera lekens betydelse i fysisk aktivitet och hur det främjar samarbete och gemenskap.
- Diskutera förväntningarna för dagens aktiviteter och hur man kan visa respekt och stöd för varandra.
- Förklara syftet med lek och samarbete, samt vikten av att alla deltar.

Genomgång av lekar (15 min)

- Introducera ett par olika lekar, såsom "Fjärilen och larven" och "Stafett med boll".
- Förklara reglerna och hur lekarna utförs.
- Demonstrera lekarna med hjälp av några elever för att förtydliga reglerna.

Genomförande av lekar (20 min)

- Dela in klassen i mindre grupper och låt dem genomföra lekarna.
- Observera grupperna och ge stöd och feedback under aktiviteterna.
- Byt lekar efter en viss tid så att alla får prova på olika aktiviteter.

Reflektion och avslutning (5 min)

- Samla eleverna för en gemensam reflektion kring lekarna och samarbetet.
- Fråga eleverna vad de tyckte var roligt och vad de lärde sig om samarbete.
- Ge dem möjlighet att dela med sig av sina tankar och upplevelser.

Aktivitet

Eleverna får planera en egen lek som de anser skulle fungera bra för deras klass. De ska beskriva leken, dess regler och hur de skulle arrangera den. De får också ge varandra feedback på sina idéer.

Beräknad tidsåtgång: 15 minuter

Exit-ticket

- Vad är syftet med lek i idrott?

****Svar:**** Att främja fysisk aktivitet, samarbete och glädje i rörelse.

- Nämn en lek som vi genomfört i lektionen.

****Svar:**** "Fjärilen och larven" eller "Stafett med boll".

- Hur kan man visa stöd för sina klasskamrater under lek?

****Svar:**** Genom att heja på dem, hjälpa dem och uppmuntra samarbetet.

- Vad är viktigt att tänka på när man arrangerar en lek?

****Svar:**** Att skapa tydliga regler och se till att alla kan delta.

- Hur kände du dig under samarbetet?

****Svar:**** Eleverna kan dela sina känslor, exempelvis glädje eller utmaning.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort reflektion (100-150 ord) om en lek de har spelat tidigare som de tyckte var rolig och varför.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan i grupper planera och utföra en egen lek som inkluderar ett speciellt samarbetsmoment. De ska också reflektera över hur olika roller (ledare, deltagare) påverkade leken och samarbetet. Syftet är att ge dem möjlighet att analysera och förstå dynamiken i grupparbete.

Förslag för nästa lektion

Utmanande samarbetspel

I nästa lektion kommer fokus att ligga på utmanande spel och aktiviteter som kräver samarbete och strategiskt tänkande. Eleverna kommer att få prova på grupperade aktiviteter som "Blindern" där kommunikation och tillit är centralt.

Denna lektion är relevant för att vidareutveckla elevernas förmåga att arbeta tillsammans och lösa problem i grupp. Innehållet behöver också koppla till kunskapskrav som innefattar att kommunicera och samarbeta effektivt.

Förberedelser

- Samla lekar och material som behövs för utomhusaktiviteter.
- Förbereda en plan för grupperingen av eleverna.
- Kontrollera väderförhållandena och anpassa aktiviteterna efter förhållandena.

Tags: [Lektion](#)