

# Lektionsplanering

**Årskurs:** 5

**Ämne:** Idrott och hälsa

**Tema:** Grundläggande rörelser och motorik

**Koppling till styrdokument**

**Centralt innehåll:**

Lektionens centrala innehåll kommer att fokusera på grundläggande rörelser och motoriska färdigheter, samt träningens betydelse för hälsa och välbefinnande. Eleverna kommer att lära sig om vikten av fysisk aktivitet och hur olika kroppsörelser kan utföras på ett både säkert och effektivt sätt.

**Kunskapskrav:**

Eleven ska kunna utföra grundläggande motoriska färdigheter och beskriva vad som sker i kroppen under fysisk aktivitet.

**Lärlarledda instruktioner**

**Introduktion till motoriska färdigheter (10 min)**

- Förklara vad motoriska färdigheter är och varför de är viktiga för vår hälsa och vardag.
- Diskutera olika typer av rörelser, såsom springande, hoppande och kastande.
- Ge exempel på hur motoriska färdigheter används i sport och fritidsaktiviteter.

**Uppvärmning och rörlighetsträning (10 min)**

- Genomför en kort uppvärmning med fokus på att öka kroppstemperaturen och förbereda musklerna.
- Visa exempel på rörlighetsövningar och förklara deras syfte.
- Betona vikten av att värma upp inför fysisk aktivitet för att förebygga skador.

**Praktiska övningar i grupper (10 min)**

- Dela in eleverna i grupper och ge dem i uppgift att öva på olika motoriska färdigheter, såsom att hoppa över hinder, kasta boll och utföra olika rörelser.
- Ge tydliga instruktioner och vara tillgänglig för att hjälpa eleverna med tekniken.
- Observera och ge feedback på deras prestationer.

## **Reflektion och avslutande diskussion (10 min)**

- Samla eleverna och diskutera vad de har lärt sig under lektionen.
- Fråga dem om vilka övningar de tyckte var roligast och svårast, och varför.
- Diskutera hur motoriska färdigheter kan tillämpas i deras vardag och fritid.

## **Avslutande aktivitet (10 min)**

- Låt eleverna spela en enkel lek eller spel som involverar flera motoriska färdigheter.
- Exempel kan vara "Kasta och fånga" eller "Hinderbana".
- Betona samarbete och gemenskap i aktiviteterna.

## **Aktivitet**

Eleverna kommer att genomföra en hinderbana där de får prova olika rörelser som hoppande, springande och rullande. Under aktiviteten ska de också reflektera över hur dessa rörelser känns i kroppen. Beräknad tidsåtgång: 30 minuter.

## **Exit-ticket**

- Vad är motoriska färdigheter? Svar: Färdigheter vi använder för att utföra rörelser.
- Nämn två typer av rörelser. Svar: Hoppa och springa.
- Varför är uppvärmning viktigt? Svar: För att förebygga skador.
- Ge ett exempel på en motorisk övning. Svar: Kasta en boll.
- Hur kan du använda motoriska färdigheter i din fritid? Svar: I sport eller lekar.

## **Hemläxa**

Skriv en kort text (100-150 ord) om en fysisk aktivitet eller sport som du tycker är rolig. Beskriv vad du gör, varför du gillar det och hur det får dig att känna.

## **Fördjupningsuppgift**

Välj en idrott eller fysisk aktivitet och skriv en rapport (500-700 ord) om dess motoriska färdigheter, regler och hur den bidrar till hälsan. Rapporten ska också innefatta en reflektion kring hur du kan träna dessa motoriska färdigheter.

## **Förslag för nästa lektion**

Temat för nästa lektion kan vara "Lagspel och samarbete". Under denna lektion kommer fokus ligga på att förstå vad som kännetecknar lagspel och hur samarbetet i ett lag fungerar. Kunskapskravet som är aktuellt är att

kunna beskriva hur man samarbetar i lagidrotter. Denna lektion kommer att hjälpa eleverna att utveckla sina sociala färdigheter och främja en känsla av gemenskap i klassrummet.

## **Förberedelser**

- Förbered en hinderbana med utrustning som eleverna kan använda.
- Skapa en lista över motoriska övningar som eleverna kan öva på i grupper.
- Säkra en lämplig lokal eller utomhusområde för lektionen.

Tags: [Åk. 4 - 6](#), [Idrott och hälsa](#)