

Lektionsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Idrott

Tema: Grundläggande motorisk träning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

Lektionens centrala innehåll omfattar grundläggande motoriska färdigheter, såsom balans, koordination och rörelse, samt betydelsen av fysisk aktivitet för hälsa och välbefinnande. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla dessa färdigheter genom lek, spel och olika träningsformer.

Kunskapskrav:

Eleven kan delta i fysiska aktiviteter där de visar grundläggande motoriska färdigheter och förståelse för hur dessa påverkar kroppens rörelseförmåga. Eleven kan också beskriva och ge exempel på hur fysisk aktivitet främjar hälsa och välbefinnande.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till motoriska färdigheter (10 min)

- Förklara begreppen balans, koordination och koordination i rörelse.
- Ge exempel på olika idrottsaktiviteter som kräver motoriska färdigheter.
- Diskutera varför motoriska färdigheter är viktiga för vardagsliv och idrott.

Uppvärmning och rörlighetsträning (15 min)

- Genomföra en gemensam uppvärmning som inkluderar övningar för att öka rörlighet och smidighet.
- Introducera lätta stretchingövningar för att förbereda kroppen för aktivitet.
- Betona vikten av uppvärmning för att förhindra skador.

Praktiska övningar för motorisk träning (20 min)

- Dela in eleverna i mindre grupper och genomför stationer med olika motoriska övningar, t.ex. balansövningar, hopp och klättring.
- Ge instruktioner och demonstrera varje övning för eleverna.

- Följ upp med feedback och uppmuntran under övningarna.

Avslutande diskussion och nedvarvning (5 min)

- Samla eleverna för en kort reflektion kring vad de lärt sig under lektionen.
- Diskutera hur de kan tillämpa dessa motoriska färdigheter i andra fysiska aktiviteter.
- Påminna om vikten av att vara fysiskt aktiv i vardagen.

Aktivitet

Eleverna ska delta i en hinderbana som inkluderar olika motoriska moment, som att hoppa, balansera och klättra. Efter att de genomfört hindren kommer de att diskutera vilka motoriska färdigheter som var mest utmanande och hur de kan förbättras. Aktiviteten syftar till att konkretisera lektionens innehåll och ge elever praktisk erfarenhet av motorisk träning. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

- Beskriv vad balans handlar om och ge ett exempel. Svar: Balans handlar om att hålla kroppen stabil i olika positioner, exempelvis på ett ben.
- Nämn en fördel med uppvärmning. Svar: Uppvärmning minskar risken för skador.
- Vad är koordination? Svar: Koordination är förmågan att samordna rörelser med olika kroppsdelar.
- Ge ett exempel på en övning som stärker motoriska färdigheter. Svar: Hinderbana är en övning som stärker flera motoriska färdigheter.
- Hur kan fysisk aktivitet påverka vårt välbefinnande? Svar: Fysisk aktivitet kan förbättra humöret och öka energinivåerna.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort rapport (200-300 ord) där de reflekterar över vilka motoriska färdigheter de tycker är viktigast för olika idrotter och varför.

Fördjupningsuppgift

Som fördjupningsuppgift ska eleverna välja en idrott och utforska de specifika motoriska färdigheter som krävs för den. De ska sedan förbereda en presentation där de beskriver hur dessa färdigheter kan tränas och förbättras. Eleverna ska också diskutera hur dessa färdigheter bidrar till framgång i den valda idrotten.

Förslag för nästa lektion

Fokus på lagspelande och samarbete. Den nästa lektionen kan handla om lagspel och samarbetande aktiviteter, där eleverna får tillämpa sina motoriska färdigheter i en lagkontext. Lektionen ska täcka grundläggande regler och strategier inom en utvald lagidrott, samt hur samarbete kan förbättra lagets prestation. Kunskapskravet om deltagande i fysiska aktiviteter med medvetenhet om samarbete och kommunikation kommer att vara aktuellt.

Förberedelser

- Förbereda hinderbana eller stationer för motoriska övningar.
- Samla material för uppvärmning och nedvarvning.
- Planera vilka övningar som ska genomföras i stationssystem.

Tags: [Lektion](#)