

Lektionsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Bollspel

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

- Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus. [Lgr 22, Idrott och hälsa, Åk. 4-6]

Betygskriterier

- Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett fungerande sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden.
- Eleven förebygger på ett fungerande sätt risker i samband med olika aktiviteter. [Lgr 22, Idrott och hälsa, Åk. 6 - Betyg E]

Lärarledda instruktioner

Introduktion till bollspel (10 min)

- Definiera vad bollspel är och ge exempel på olika typer av bollspel.
- Diskutera vikten av laganda och samarbete i bollspel.
- Förklara reglerna för det specifika bollspelet som ska spelas.
- Visa grundläggande tekniker för att hantera bollen.

Teknikgenomgång (15 min)

- Demonstrera grundläggande tekniker: dribbla, passa och skjuta.
- Låt eleverna öva på dessa tekniker i par.
- Ge feedback och hjälp under övningen.
- Diskutera hur teknik påverkar spelets utfall.

Spelövningar (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och låt dem spela korta matcher.

- Varje grupp ska fokusera på att använda de tekniker som gått igenom.
- Observera och ge instruktioner för att förbättra spelet under matcherna.
- Uppmuntra eleverna att kommunicera och samarbeta.

Reflektion och samling (10 min)

- Samla eleverna för att diskutera vad de har lärt sig.
- Fråga om deras upplevelser av att spela och öva tekniker.
- Diskutera hur kunskaperna kan appliceras vid andra aktiviteter.
- Avsluta med att koppla ihop lektionen med hur bollspel kan bidra till en aktiv livsstil.

Ämnesbegrepp

Begrepp	Förklaring	Etymologi
Bollspel	Spel som involverar en eller flera bollar, ofta spelat i lag.	Kommer från fornnordiskans "boll" som betyder att kasta.
Dribbling	Teknik där spelaren för bollen framåt genom att stöta den i marken med foten.	Från engelskan "dribble".
Passning	Att skicka bollen till en medspelare för att göra nästa spel.	Kommer från franska "passer" som betyder att föra vidare.
Samarbete	Att arbeta tillsammans i en grupp mot ett gemensamt mål.	Från latin "co-operari"; "co" (med) + "operari" (verka).

Diskussionsfrågor

- A. Vilka egenskaper tror ni krävs för att vara en bra lagspelare?
- B. Hur kan bollspel och fysiska aktiviteter påverka vår hälsa på lång sikt?
- C. Kan ni ge exempel på situationer där samarbete blev avgörande under spelet?

Aktivitet

Eleverna delas in i mindre grupper där de får vara med och skapa sitt eget spel med bollen. De ska definiera regler, målsättning och några tekniker som ska ingå. Varje grupp presenterar sitt spel för klassen, sedan ges tid för att spela och prova varandras spel. Efter aktiviteten diskussion om vad som fungerade bra, vad som kan förbättras och hur regler kan påverka spelet.

Exit-ticket

- Vad är en viktig teknik att lära sig i bollspel?
- Hur kan man förbättra samarbetet i laget?
- Vilka olika bollspel känner du till?
- Vad var det roligaste med dagens lektion och varför?
- Hur kan vi använda det vi lärt oss i andra sporter?

Hemuppgift

Eleverna ska reflektera över ett bollspel som de gillar. De ska skriva en kort text om spelet, dess regler, nödvändiga tekniker och varför de tycker om det. Målet är att öka förståelsen för olika spel och dess betydelse. Avsluta gärna med att göra en lista på tre kompisar som de gärna skulle vilja spela med.

Citat

“Det är inte alltid den starkaste som vinner, utan den som samarbetar bäst.”
- Anonym

Detta citat belyser vikten av samarbete i sport och hur det ofta är avgörande för att nå framgång på planen.

Nästa lektion

Förslag på tema för nästa lektion: **Konditionsträning och hälsa**. Den föreslagna lektionen syftar till att diskutera vikten av konditionsträning och hur det bidrar till en god hälsa och livsstil.

Tags: [Lektion](#)