

Lektionsplanering

Årskurs: 6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Idrottsaktiviteter utomhus

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll: I denna lektionsplanering kommer fokus att ligga på att eleverna ges möjlighet att träna sin samarbetsförmåga och motorik genom olika utomhusaktiviteter. Centralt innehåll omfattar planering och genomförande av fysiska aktiviteter, både individuellt och i grupp, samt reflektion kring vad ett aktivt liv innebär.

Kunskapskrav: Eleven ska kunna delta i olika fysiska aktiviteter och gemensamt planera och genomföra dessa, samt göra enkla utvärderingar av sin egen och andras aktiviteter.

Lärarledda instruktioner

Introduktion av utomhusaktiviteter (10 min)

- Presentera syftet med lektionen och vilka aktiviteter som kommer att utföras.
- Diskutera vikten av fysisk aktivitet för hälsa och välbefinnande.
- Gå igenom säkerhetsaspekter vid utomhusaktiviteter.

Genomgång av aktiviteten "Skattjakt" (10 min)

- Förklara reglerna för skattjakten och hur eleverna ska organisera sig i grupper.
- Visa exempel på ledtrådar och hur man kan tolka dem.
- Diskutera strategier för samarbetet inom grupperna.

Genomföra aktiviteten "Skattjakt" (25 min)

- Låt eleverna dela upp sig i grupper och påbörja skattjakten.
- Ge stöd och vägledning under aktiviteten för att säkerställa att alla deltar.
- Observera gruppernas samarbete och kommunikation under aktiviteten.

Reflektion och avslutning (5 min)

- Samla eleverna för att diskutera erfarenheterna från skattjakten.
- Ställ frågor om vad som fungerade bra och vad som kunde ha gjorts annorlunda.
- Betona vikten av att samarbeta och kommunicera under aktiviteter.

Aktivitet

Eleverna får delta i en skattjakt som arrangeras på skolans idrottsplats. De kommer att arbeta i grupper om fyra personer för att lösa ledtrådar och hitta "skatten". Genom denna aktivitet uppmuntras samarbete, problemlösning och fysisk aktivitet utomhus. Beräknad tidsåtgång: 25 minuter.

Exit-ticket

- Vad var syftet med dagens aktivitet?
Svar: Att träna samarbete och ha roligt tillsammans.
- Vilka säkerhetsaspekter måste vi tänka på vid utomhusaktiviteter?
Svar: Att vara försiktiga och respektera vår omgivning.
- Hur fungerade samarbetet i din grupp under skattjakten?
Svar: Det var bra/svårt att samarbeta.
- Vilken strategi använde ni för att lösa ledtrådarna?
Svar: Vi delade upp oss och diskuterade olika förslag.
- Vad skulle du vilja förbättra till nästa gång?
Svar: Att prata mer med varandra eller att organisera oss bättre.

Hemläxa

Skriv en kort reflektion (150-200 ord) om vilken idrott eller fysisk aktivitet du skulle vilja göra utomhus och varför.

Fördjupningsuppgift

Eleven ska välja en utomhusaktivitet, till exempel en sport eller andra fysiska aktiviteter, och göra en presentation om dess ursprung, regler och påverkan på hälsa. Presentationen ska vara minst 5 minuter lång och inkludera visuella hjälpmedel, som bilder eller affischer.

Förslag för nästa lektion

Förslag: "Lagspel och samarbetsövningar" I nästa lektion skulle fokus kunna ligga på lagspel där eleverna får öva sina samarbetsförmågor och kommunikationsstrategier. Detta är relevant då det bygger vidare på den samarbetsförmåga som introducerades under skattjakten. Eleverna får också

möjlighet att utveckla sina färdigheter i olika spel och reflektera över laganda och hur man stöttar varandra i laget.

Förberedelser

- Samla material och ledtrådar för skattjakten.
- Förbereda säkerhetsgenomgång och regler för aktiviteten.
- Organisera uppdelningen av grupper i förväg.

Tags: [Lektion](#)