

Förslag på lektioner

Årskurs: Årskurs 6

Ämne eller kurs: Idrott och hälsa

Tema: Rörelse och aktivitetsformer

Jag har utgått från Lgr22-innehållet för ämnet Idrott och hälsa, med fokus på rörelse och aktivitetsformer för årskurs 6. Lektionerna syftar till att utveckla elevernas motoriska förmåga, förståelse för fysisk aktivitetens hälsofördelar samt ge praktisk erfarenhet av olika rörelseaktiviteter, både inomhus och utomhus.

Tio förslag

1. Introduktion till olika idrotter

Eleverna får prova på olika idrotter (fotboll, basket och tennis) för att skapa en grundläggande förståelse för regler och grundläggande tekniker.

2. Rörelse och musik

Lektionerna kombinerar rörelser med rytm och musik genom att eleverna får lära sig en enkel dans eller koreografi.

3. Utomhusaktivitet och friluftsliv

Genomföra en orienteringsövning i närmiljön där eleverna använder kartor för att navigera och utbilda sig i allemansrätten.

4. Vattenaktiviteter

Fokus på vattenvana med säkra övningar som att flyta, simma och hantera nödsituationer i vatten.

5. Styrka och koordination

Ett pass med styrke- och koordinationsövningar, där eleverna får prova olika stationer med redskap.

6. Säkerhet vid idrott

Genomgång av hur man förebygger skador och säkerhetsåtgärder inom idrott, inklusive första hjälpen.

7. Lek och rörelse i naturen

Genomföra olika lekar och roliga aktiviteter utomhus för att uppmuntra fysisk aktivitet och samarbete.

8. Gruppspel

Organisera team-baserade spel, som kurragömma eller relä, för att främja samarbete och laganda.

9. Träningslära

En introduktion till grundläggande träningslära där eleverna lär sig om uppvärmning, nedvarvning och återhämtning.

10. Evalueringspass

Lektion där eleverna får reflektera över och utvärdera sina fysiska aktiviteter och vad de lärt sig genom de olika momenten.

Jag kan ta fram en lektion åt gången, uppge lektionens siffra i listan ovan så börjar jag med att ta fram den lektionen åt dig! Vilken ska jag börja med?

Tags: [Lektion](#)