

Lektionsplanering

Årskurs: Förskoleklass

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Rörelse och kropp

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionsinnehållet fokuserar på kroppens delar, grundläggande rörelser och vikten av fysisk aktivitet för hälsan. Eleverna får möjlighet att utföra olika rörelseaktiviteter och förstå sin kropp bättre.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna visa grundläggande kunskaper om kroppens delar och kunna delta i fysiska aktiviteter samt tala om hur rörelse påverkar vårt välmående.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till kroppen (10 min)

- Visa en bild av människokroppen och gå igenom olika kroppsdelar (huvud, armar, ben, etc.).
- Diskutera varför vi behöver våra kroppsdelar för att röra oss och göra olika aktiviteter.
- Fråga eleverna vilka aktiviteter de gillar att göra som involverar kroppen.

Rörelselekar (10 min)

- Presentera olika rörelselekar, t.ex. "Simon säger" eller "Kroppsdelaleken", där eleverna ska följa instruktioner som involverar olika kroppsrorelser.
- Förklara hur dessa rörelser kan hjälpa dem att bli starkare och må bättre.

Skapande aktivitet: Rörelsebingo (15 min)

- Skapa ett bingo-ark med olika rörelser som hängande, hoppande, snurrande och klappa händerna.
- Eleverna ska fylla sina bingon genom att utföra rörelserna på arket. En del av klassen kan hjälpa till med att leda rörelserna så att alla deltar.

Avslutning och reflektion (15 min)

- Återsamla klassen för reflektion kring lektionen. Fråga vilka rörelser de tyckte var roliga och varför.
- Diskutera hur de känner sig efter att ha rört på sig och varför det är viktigt att vara aktiva varje dag.

Aktivitet

Eleverna delas in i små grupper och ges i uppdrag att skapa en kort rörelsekoreografi där de använder olika kroppsdelar och rörelser de lärt sig under lektionen. Gruppsammansättningarna gör att de får samarbeta och använda sin kreativitet. Varje grupp får sedan framföra sin koreografi för klassen.

Exit-ticket

- Nämn tre kroppsdelar. (Svar: Huvud, armar, ben, etc.)
- Varför är det bra att röra på sig? (Svar: För att må bra, bli starkare och ha roligt.)
- Vad är din favoritövning eller rörelse? (Svar: Elevernas egna åsikter.)
- Hur känner du dig efter att du har rört på dig? (Svar: Mer energisk, glad, etc.)
- Vad är något nytt som du har lärt dig om kroppen idag? (Svar: Elevernas egna lärdomar.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna be sina föräldrar att tillsammans med dem genomföra en rolig rörelseaktivitetsdag där de testar olika sporter eller aktiviteter. De ska skriva ner sina upplevelser och favoriter för att dela med klassen nästa gång.

Tags: [Lektion](#)