

Lektionsplanering

Årskurs: Förskoleklass

Ämne: Idrott

Tema: Motorik och samspel

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på att utveckla grundläggande motoriska färdigheter och att arbeta med samarbetsövningar. Detta inkluderar att röra sig på olika sätt, leka fysiska lekar samt delta i gemensamma aktiviteter.

Kunskapskrav

Eleven kan delta i lekar och rörelser samt samarbeta med andra i fysisk aktivitet. Eleven visar en grundläggande förståelse för reglerna i lekar och aktiviteter.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till motorik (10 min)

- Berätta kort om vikten av att röra på sig och olika sätt att använda sina kroppar.
- Visa och demonstrera några grundläggande motoriska rörelser, som att hoppa, springa, och rulla.
- Ställa frågor till eleverna om deras favoritaktiviteter och hur de rör sig.

Samarbetsövningar (10 min)

- Presentera olika samarbetspel, såsom "flytta bollen tillsammans" där eleverna ska rulla en boll till varandra.
- Dela in eleverna i små grupper och ge dem uppgifter att tillsammans lösa och utföra.
- Observera och stödja eleverna i samarbetet, ge feedback på deras samspel.

Lek och rörelse (10 min)

- Vägleder eleverna till att delta i en lek, som "Duka bordet" där de rör sig i olika riktningar när olika kommandon ges.
- Instruera om variabler som att byta sitt sätt att röra sig under leken.

- Avsluta övningen med en gemensam samling för att reflektera över lekens glädje och rörelse.

Aktivitet

Låt eleverna delta i "Duktiga Duon", där de i par genomför olika motoriska uppgifter som att hoppa i takt, balansera en boll på en sked tillsammans, och köra "kon" - ett hinderbana med olika stationer. Aktiviteten syftar till att stärka deras motoriska färdigheter samtidigt som de arbetar tillsammans och hjälper varandra.

Beräknad tidsåtgång: 30 minuter

Exit-ticket

- Vilken rörelse gillar du mest att göra?

Svar: Eleverna kan nämna sina favoritövningar, som att hoppa eller springa.

- Vad gjorde du tillsammans med din kompis under leken?

Svar: Eleverna svarar att de hjälpte varandra genom en uppgift.

- Kan du nämna en regel från leken?

Svar: Eleverna kan svara "alla måste passa bollen".

- Hur kändes det att samarbeta med din vän?

Svar: Många elever kan nämna att det kändes roligt eller spännande.

- Vad lärde du dig om att röra på dig idag?

Svar: Eleverna kan nämna att rörelser är roliga och bra för kroppen.

Hemläxa

Ge eleverna en enkel uppgift att hemma utöva minst tre olika motoriska aktiviteter, som att hoppa, springa eller dansa i 10 minuter, och sedan berätta om det i skolan.

Längd: 1-2 meningar.

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i par planera och genomföra sin egen lek för klasskamraterna, där de skapar regler och aktivitetsstationer tillsammans. Detta ger dem möjlighet att tänka kreativt och förstå vikten av samarbete och regler.

Förslag för nästa lektion

Utforskande rörelser

Den nästa lektionen kan fokusera på "utforskande rörelser", där eleverna får prova på olika idrotter, såsom att rulla, klättra och balansera. En sådan

lektion kommer att ge eleverna en möjlighet att utveckla fler motoriska färdigheter och öka deras förståelse för idrottens mångfald och gemenskap. Kunskapskravet här kan vara att visa förmåga att delta i fysiska aktiviteter och leka på ett varierat sätt.

Förberedelser

- Förbereda hela lekuutrustningen, såsom bollar och hinder för samarbetsövningar.
- Dela in klassen i grupper för att underlätta samarbete.
- Skapa en lista med aktiviteter för att hålla igång lektionen.

Tags: [Förskoleklass](#), [Idrott och hälsa](#)