

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Fritidsverksamhet

Tema: Idrottens betydelse och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektionsplanering syftar till att öka elevernas förståelse för idrottens betydelse för hälsa och välbefinnande. Eleverna kommer att få möjlighet att diskutera hur fysisk aktivitet, kost och livsstil hänger ihop. Genom att utforska dessa teman kommer eleverna att utveckla en förståelse för vikten av en aktiv livsstil.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna delta i diskussioner om hälsa och fysisk aktivitet, samt visa förståelse för hur livsstilsval kan påverka ens hälsa och välbefinnande. De ska också kunna reflektera över egna levnadsvanor och förstå samspelet mellan kost, motion och hälsa.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till idrottens betydelse (10 min)

- Presentera vad lektionen kommer att handla om och varför idrott och fysisk aktivitet är viktiga för hälsan.
- Diskutera begrepp som fysisk hälsa, mental hälsa och social hälsa.
- Ställ frågor för att få eleverna att tänka på sina egna sporter och aktiviteter samt hur de påverkar deras liv.

Gruppdiskussion om livsstil och kost (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper för att diskutera hur kost och motion påverkar deras dagliga liv.
- Ge varje grupp en lista med frågor att diskutera, såsom: Vad äter ni vanligtvis? Hur ofta är ni aktiva? Vad gör ni för att må bra?

- Låt grupperna dela sina insikter med hela klassen.

Praktiska övningar kring hälsa (20 min)

- Låt eleverna genomföra en serie korta fysiska aktiviteter som de kan göra regelbundet för att hålla sig aktiva (t.ex. hoppa rep, jogga på stället, stretchövningar).
- Efter övningarna, samla eleverna för en diskussion om hur de kände sig och vilka aktiviteter de gillade mest.
- Diskutera även hur dessa övningar kan kopplas till en hälsosam livsstil.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för en avslutande reflektion om lektionen.
- Be dem dela med sig av vad de lärt sig om hur man kan leva ett hälsosamt liv och vad de kan göra för att förbättra sina egna vanor.
- Betona vikten av att göra små förändringar för att må bättre.

Aktivitet

Eleverna får i uppdrag att skapa en veckoplanering för sina egna fysiska aktiviteter och kostvanor. De ska inkludera minst tre aktiviteter för daglig motion och reflektera över sina matvanor.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

1. Vad lärde du dig idag om idrottens betydelse för hälsan?
 - Eleverna kan dela med sig av insikter om kopplingen mellan idrott och hälsa.
2. Nämn en fysisk aktivitet du tycker är rolig och varför.
 - Eleverna reflekterar över sin egen preferens inom fysisk aktivitet.
3. Hur kan vi göra smarta val kring vår kost?
 - Svaren kan innefatta idéer om att välja frukt och grönsaker, och undvika skräpmat.
4. Varför är det bra att vara aktiv varje dag?
 - Eleverna diskuterar hälsofördelar som ökad energi, bättre humör och starkare kropp.
5. Vilka små förändringar kan du göra för att bli mer aktiv?

- Reflektera över individuella livsstilsförändringar som kan genomföras.

Hemläxa

Be eleverna att skriva en kort reflektion (150-200 ord) om hur de kan förbättra sina egna hälso- och livsstilsval baserat på vad de lärt sig under lektionen.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppdrag att skapa en affisch som presenterar hälsosamma livsstilsval, inklusive information om kost, motion och välbefinnande. Affischen ska vara både informativ och kreativ.

Förslag för nästa lektion

Tema: Att sätta och nå mål inom idrott och hälsa

I nästa lektion kan fokus ligga på hur man sätter upp personliga mål för träning och hälsa samt hur man arbetar mot dem. Eleverna kan få diskutera och planera sina mål, identifiera hinder och strategier för att nå sina hälso- och träningsmål. Detta tema ger eleverna verktyg för att ta ansvar för sin egen hälsa och fysiska aktivitet.

Förberedelser

- Förbered frågor och diskussionspunkter för gruppdiskussionerna.
- Samla resurser om hälsosamma kostvanor och fysiska aktiviteter för eleverna att använda som referens.
- Ha material för att skapa affischer tillgängligt för fördjupningsuppgiften.

Tags: [Lektion](#)