

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Fritidsverksamhet

Tema: Sport och idrottsaktiviteter

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektionsplanering syftar till att främja elevernas motoriska färdigheter och förståelse för olika sporter och idrottsaktiviteter. Genom lektionens innehåll ska eleverna erbjudas möjlighet att delta aktivt, utveckla sin kroppskontroll och förstå regler och samarbetsprinciper i idrottssituationer.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna delta i och utföra olika idrottsaktiviteter, visa förståelse för regler och samarbeta med andra i aktiviteterna. De ska också kunna reflektera över sin egen prestation och hur de bidrar till gruppens resultat.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till sport och idrott (10 min)

- Presentera syftet med idrott och sport i skolmiljön och varför fysisk aktivitet är viktigt.
- Ge en översikt av de sporter och aktiviteter som kommer att genomföras under lektionen, t.ex. fotboll, basket och stafett.
- Diskutera vikten av regler och säkerhet vid idrottande.

Gruppindelning och sportpresentation (15 min)

- Dela in eleverna i grupper beroende på idrottsaktiviteterna som ska genomföras.
- Presentera en översikt av reglerna och målen för varje sport, samt diskutera hur samarbetet fungerar i de olika sporterna.
- Betona att alla ska få möjlighet att delta, oavsett tidigare erfarenheter.

Genomförande av idrottsaktiviteter (20 min)

- Låt grupperna genomföra de olika sporterna och aktiviteterna växelvis.
- Observera och stödja eleverna under aktiviteterna, samt uppmuntra dem

att kommunicera och samarbeta.

- Efter varje aktivitet, håll en kort utvärdering för att diskutera vad som gick bra och vad som kan förbättras.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för att reflektera över sina erfarenheter av sporterna.
- Be dem dela med sig av vad de tyckte var kul och vad de lärde sig om sitt eget och andra lagars engagemang.
- Diskutera vikten av fair play och respekt under spelets gång.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får möjlighet att prova olika sporter och aktiviteter, där de ska samarbeta för att lyckas. Denna aktivitet främjar kroppslig aktivitet och teamwork.

Beräknad tidsåtgång:

20 minuter

Exit-ticket

1. Vilken sport tyckte du var roligast och varför?
 - Eleverna kan reflektera över sina preferenser och upplevelser.
2. Vad lärde du dig idag om någon sport?
 - Reflektioner kring nya insikter eller färdigheter i en specifik sport.
3. Hur viktig är samarbetsförmåga i sport?
 - Eleverna kan diskutera vikten av att arbeta tillsammans för framgång.
4. Nämn en säkerhetsregel som är viktig att följa under sportaktiviteter.
 - Eleverna kan svara med olika säkerhetsaspekter.
5. Hur bidrog du till ditt lags prestation idag?
 - Eleverna får reflektera över sin egen prestation och roll i laget.

Hemläxa

Be eleverna att skriva en kort reflektion (150-200 ord) om en sport de tycker om och varför de tycker den är rolig.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppdrag att välja en specifik sport och forska om dess ursprung, grundläggande regler och kända utövare. De ska sedan förbereda en presentation som de kan dela med sina klasskamrater.

Förslag för nästa lektion

Tema: Idrottens betydelse och hälsa

Nästa lektion kan ha fokus på idrottens betydelse för hälsa och välbefinnande. Eleverna kan få utforska olika aspekter av fysisk aktivitet, kost och livsstil genom diskussioner och praktiska övningar. Detta tema hjälper eleverna att knyta ihop fysiskt engagemang med en sund livsstil och förstå dess långsiktiga fördelar.

Förberedelser

- Förbered material och utrustning för de olika sporterna som ska provas.
- Informera eleverna om regler och hälsoaspekter kopplade till sportaktiviteter.
- Skapa en lista med några inspirerande kända idrottare och deras prestationer för diskussioner.

Tags: [Fritidshem](#)