

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Fritidsverksamhet

Tema: Utevistelse och utomhuslekar

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektionsplanering syftar till att täcka centrala beståndsdelar i fritidshemmets läroplan, med fokus på att initiera, organisera och delta i utomhuslek och fysiska aktiviteter. Det handlar om att stimulera barnens rörelseförmåga, sociala interaktion och relationer genom lek utomhus.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna delta i och organisera lekar utomhus, samarbeta med andra och följa gemensamma regler. De ska också kunna reflektera över hur de bidrar till leken och hur de kan förbättra sin interaktion med andra.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till utomhuslekar (10 min)

- Presentera olika typer av utomhuslekar som kan genomföras, såsom kurragömma, fotboll och hinderbana.
- Diskutera vikten av att vara aktiv och ha kul i utomhusmiljöer.
- Betona säkerhet och respekt för den omgivande miljön.

Gruppindelning och planering av utomhuslekar (15 min)

- Dela in eleverna i mindre grupper för att uppmuntra samarbetet.
- Be grupperna planera en utomhuslek som ska genomföras senare.
- Stödja grupperna i att tänka på säkerhet och inkludering av alla deltagare.

Genomförande av utomhuslekar (20 min)

- Låt grupperna turas om att presentera och leda sina lekar utomhus.

- Observera och stödja eleverna i deras interaktion och spelande.
- Utvärdera lekarna tillsammans och diskutera vad som fungerade bra och vad som kan förbättras.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för att reflektera över sina upplevelser under lektionen.
- Be dem dela med sig av vad de lärde sig och vad de tyckte var roligt i utomhuslekarna.
- Diskutera vikten av att respektera varandra och omgivningen.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att skapa en egen utomhuslek med regler och mål. Denna aktivitet främjar kreativitet, samarbete och fysisk aktivitet, samtidigt som eleverna får använda sina idéer i praktiken i en utomhusmiljö.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

1. Vad är en utomhuslek?
 - En lek som utförs utomhus, exempelvis fotboll eller kurragömma.
2. Nämn en säkerhetsregel som är viktig när vi leker utomhus.
 - Att vara uppmärksam på omgivningen och inte springa för nära farliga ställen.
3. Varför är det viktigt att samarbeta i lekar?
 - För att alla ska få vara med och leka samt att gemenskapen blir roligare.
4. Hur kan vi visa respekt för varandra under lekar?
 - Genom att lyssna på varandra och följa de gemensamma reglerna.
5. Vad lärde du dig från dagens utelek?
 - Eleverna kan dela med sig av insikter om samarbete och glädjen med att vara aktiv utomhus.

Hemläxa

Be eleverna att skriva en kort reflektion (150-200 ord) om sin favorit utomhuslek och vad de tycker gör den särskild.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan ges en uppgift att designa en utomhuslek som kopplar till ett specifikt tema, som natur eller sport. De ska skriva ner regler, mål och inkludera en förklaring till varför denna lek är viktig att kunna.

Förslag för nästa lektion

Tema: Kreativa lekar och aktiviteter

Nästa lektion kan fokusera på kreativa lekar och aktiviteter, där eleverna får möjlighet att använda sin fantasi i lekar och skapa egna spel med material som man finner utomhus eller i naturen. Genom att denna lektion bygger vidare på tidigare aktiviteter kan eleverna fortsätta utveckla sina sociala och motoriska färdigheter samtidigt som de uppmuntras att tänka utanför boxen.

Förberedelser

- Förbered material som kan användas för utomhuslekarna (exempelvis bollar, band, hinderbanor).
- Informera om säkerhetsregler kopplade till utomhusaktiviteter.
- Skapa en lista med förslag på utomhuslekar för eleverna att välja bland.

Tags: [Fritidshem](#)