

Lektionsplanering

Årskurs: Fritidshem

Ämne: Fritidsverksamhet

Tema: Utmaningar och motivation

Koppling till styrdokument

Denna lektionsplanering syftar till att ge eleverna insikter om hur man hanterar utmaningar när man arbetar mot sina mål och hur man kan hålla sig motiverad. Genom att lära sig strategier för att övervinna hinder och skapa en positiv attityd kommer eleverna att öka sina chanser att lyckas med sina hälso- och idrottsmål.

Centralt innehåll

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna identifiera och diskutera olika typer av utmaningar som kan uppstå vid målsättning och vikten av motivation. De ska även kunna reflektera över sina egna erfarenheter och strategier för att hålla sig motiverade samt ge stöd till andra.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till utmaningar och motivation (10 min)

- Förklara vikten av att kunna hantera utmaningar när man strävar efter sina mål inom idrott och hälsa.
- Diskutera vad motivation innebär och olika typer av motivation (inre och yttre).
- Be eleverna att tänka på utmaningar de stött på i idrott eller andra aktiviteter och hur de kände för att övervinna dem.

Gruppdiskussion om utmaningar (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper och ge dem frågeställningar att diskutera, exempelvis: Vilka utmaningar har ni stött på? Hur hanterade ni dem? Finns det något ni skulle göra annorlunda nu?
- Låt grupperna dela sina insikter med klassen för att få en gemensam diskussion om olika sätt att hantera motgångar.

Strategier för motivation (20 min)

- Introducera olika strategier för att hålla sig motiverad, exempelvis sätta delmål, belöna sig själv, och visualisera framgång.
- Låt eleverna träna på att utveckla en motivationsplan där de skriver ner strategier de kan använda när motivationen tryter, och hur de kan sätta upp delmål för att nå sina långsiktiga mål.
- Ge exempel på positiva affirmationer som kan hjälpa i motgångar.

Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för att reflektera över vad de lärt sig om utmaningar och motivation.
- Be dem att dela med sig av en strategi de tycker kan hjälpa dem att förbli motiverade.
- Diskutera vikten av stöd från kamrater och familj när man möter svårigheter.

Aktivitet

Eleverna ska utveckla en personlig motivationsplan för att nå sina mål, inklusive konkreta strategier och positiva affirmationer.
Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

1. Vilken utmaning har du stött på i dina mål?
 - Eleverna reflekterar över sina egna erfarenheter och utmaningar.
2. Nämn en strategi du kan använda för att hålla dig motiverad.
 - Svaren kan inkludera delmål, belöningar och socialt stöd.
3. Hur känns det att övervinna en utmaning?
 - Eleverna kan reflektera över känslor kopplade till framgång och motgång.
4. Varför är det viktigt att hjälpa andra att hålla sig motiverade?
 - Eleverna diskuterar vikten av gemenskap och stöd i målsättning.
5. Vilken positiv affirmation kan du använda för att boosta din motivation?
 - Eleverna får möjlighet att tänka igenom egna affirmationer.

Hemläxa

Be eleverna att skriva en kort reflektion (150-200 ord) om en gång de har övervunnit en utmaning och vad de lärde sig av den upplevelsen.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppdrag att skapa en affisch som illustrerar olika strategier för att hantera utmaningar och hålla motivationen uppe. Affischen ska vara

visuellt tilltalande och informativ.

Förslag för nästa lektion

Tema: Hälsosam livsstil och långsiktiga vanor

I nästa lektion kan fokus ligga på att undersöka vad en hälsosam livsstil innebär och hur man kan bygga långsiktiga, positiva vanor. Eleverna kan få diskutera och planera hur de kan integrera hälsosamma val i sin vardag, exempelvis kost, träning och sömn.

Förberedelser

- Förbered exempel på utmaningar och strategier för motivation.
- Ha plattformar för eleverna tillgängliga (som papper och pennor) för att skriva ned sina motivationsplaner.
- Samla resurser för den kommande lektionens fokus på hälsosamma livsstilar.

Tags: [Lektion](#)