

Lektionsplanering

Årskurs: Åk. 1-3

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Lekar för alla

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former. Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus. Takt och rytm i enkla danser och rörelser till musik. Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Betygskriterium (E)

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven översiktligt beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

[Lgr 22, Idrott och hälsa, Åk. 1-3]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till lekar (10 min)

- Presentera dagens tema och syfte med lektionen.
- Berätta kort om olika typer av lekar och deras betydelse för rörelse.
- Visa exempel på lekar som ska genomföras under lektionen.
- Diskutera säkerhet och hänsynstagande.

2. Genomgång av lekar (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper.
- Presentera lekarna med tydliga instruktioner.
- Visa eventuella redskap som kommer att användas.
- Ge exempel på regler och hur man anpassar lekarna för olika grupper.

3. Praktiska övningar (20 min)

- Genomför lekarna i grupper, rotera mellan olika lekar.
- Övervaka och ge feedback på elevens insatser.
- Ge stöd och förslag på hur lekarna kan anpassas vid behov.

4. Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för en gemensam reflektion.
- Fråga eleverna om vad de tyckte var roligt och lärorikt.
- Diskutera vikten av lek och rörelse.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Rörelseförmåga:** Elever ska lära sig grunderna i motoriska färdigheter och rörelseaktiviteter.
- **Samarbetsförmåga:** Genom lekar ska eleverna utveckla sin förmåga att samarbeta och kommunicera.
- **Regler och säkerhet:** Kunskap om lekarna måste innefatta säkerhet och regler för att delta på ett respektfullt sätt.
- **Fysisk aktivitet:** Förståelse för vikten av fysisk aktivitet och hur det påverkar hälsa och välbefinnande.
- **Glädje i rörelse:** Eleverna ska förstå och uppleva glädjen i fysisk aktivitet genom lek.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Rörelse	Att förflytta sig från en plats till en annan.	Från latinets "movere", vilket betyder att flytta.
Lek	En aktivitet som utförs för nöje och underhållning, ofta med regler och mål.	Från fornnordiska "leika", som betyder att spela eller spela lek.
Koordinationsförmåga	Förmågan att samordna kroppens olika delar vid rörelse.	Från latinets "coordinare", att ordna tillsammans.

Diskussionsfrågor

Här finns tre diskussionsfrågor som kan användas under lektionen:

- A. Hur kan lekar hjälpa oss att bli bättre på att samarbeta med andra?
- B. Vilka är de mest roliga lekarna ni har provat och varför?
- C. Hur kan vi se till att alla får vara med i lekar, oavsett förmåga?

Aktivitet

Som aktiviteten ska eleverna bilda små grupper och turas om att leda en av de lekar som presenterats. Varje grupp ska förbereda sin lek genom att ge en demo av lekarna och uppmana andra grupper att delta. Detta ger varje elev möjlighet att vara både ledare och deltagare.

Exit-ticket