

Lektionsplanering: Motoriska grundformer med och utan redskap

Årskurs: Årskurs 3

Ämne eller kurs: Idrott och hälsa

Tema: Motoriska grundformer med och utan redskap

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Rörelseaktivitet i olika former och med olika redskap. Fysisk aktivitet och träning för att må bra.	Eleven deltar i lekar och aktiviteter, samarbetar med andra och följer regler. Kan utföra grundläggande motoriska färdigheter.

[Lgr22, Idrott och hälsa, Åk. 1-3]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till motoriska grundformer (10 min)

- Presentera begreppet motoriska grundformer: springa, hoppa, kasta, balansera, rulla och krypa.
- Förklara vikten av dessa färdigheter i olika sporter och aktiviteter.
- Visa exempel på rörelser med och utan redskap.
- Samtala om skillnader mellan redskap och kroppsviktsövningar.

2. Lekar och aktiviteter (20 min)

- Organisera eleverna i olika grupper för att genomföra lekar som använder de motoriska grundformerna.
- Roterar mellan olika stationer där kompetenserna kan övas, såsom hoppa i säck, balansera på rör etc.
- Observera och ge feedback under aktiviteten.

3. Reflektera (15 min)

- Diskutera i smågrupper vad som kändes lätt eller svårt under aktiviteterna.
- Ställ följande reflektionsfråga: "Vilken motorisk färdighet tycker ni är

roligast att träna och varför?”

4. Sammanfattning och avslutning (5 min)

- Sammanfattning av dagens lektion och vad som kommer att tas upp i nästa lektion.

Lektioner

Lektion 1: Introduktion till motoriska grundformer

- **Aktiviteter:** Samling och introduktion (10 min), Stationer: Hopp på stället, Rulla, Krypa.
- **Lekar:** "Rörande reläer": Dela in klassen i lag som tävlar i en relä där varje lagmedlem utför en motorisk grundform på en bana.
- **Reflektionsfråga:** "Vilken motorisk färdighet var svårast och varför?"

Lektion 2: Hopp och balans

- **Aktiviteter:** Samling och uppvärmning (10 min), Stationer: Armhävningar med balans, Hoppa och landa.
- **Lekar:** "Balansera på linjen": Eleverna går på en linje, balanserar och ställer upp krav på att inte trilla av.
- **Reflektionsfråga:** "Hur kan vi förbättra vår balans?"

Lektion 3: Kasta och fånga

- **Aktiviteter:** Samling och uppvärmning (10 min), Stationer: Kasta bollar i mål, Fånga.
- **Lekar:** "Kasta och fånga"- stafett: Dela in eleverna i lag där de kastar bollen mellan varandra som en stafett.
- **Reflektionsfråga:** "Vad var svårast med att kasta och fånga?"

Lektion 4: Rörelse genom lek

- **Aktiviteter:** Samling och uppvärmning (10 min), Stationer: Hoppa över hinder, Krypa under hinder.
- **Lekar:** "Dodgeball": En klassisk lek där eleverna övar på att kasta och undvika.
- **Reflektionsfråga:** "Hur kan lekar hjälpa oss att bli bättre på våra motoriska färdigheter?"

Lektion 5: Koordinationsövningar

- **Aktiviteter:** Samling och uppvärmning (10 min), Stationer: Kasta och hoppa, Redskapsövningar.

- **Lekar:** "Äka av och an": En lek där eleverna roterar och gör olika övningar.
- **Reflektionsfråga:** "Hur kan vi öva på att koordinera våra rörelser?"

Lektion 6: Prov på hinderbana

- **Aktiviteter:** Samling och uppvärmning (10 min), Hinderbana: Hoppa över koner, krypa genom tunnlar, balansera på bänk.
- **Tidsregistrering:** Eleverna genomför banan och tidsregistrerar varandra.
- **Reflektionsfråga:** "Vilka delar av hinderbanan tyckte ni var roligast och varför?"

Sammanfattning

Genom dessa lektioner får eleverna möjlighet att utveckla sina motoriska färdigheter på ett lekfullt sätt. Reflektionsfrågorna hjälper dem att tänka över sina prestationer och upplevelser. Lektion 6 fungerar som en sammanfattning av det som gjorts och ett prov på deras kunskaper.

Tags: [Lektion](#)