Lektionsplanering

Årskurs: Åk. 1

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Planering i idrott

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Rörelse 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. Friluftsliv och utevistelse. Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning. Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö. Allemansrättens grunder. Hälsa och levnadsvanor. Samtal om upplevelser av olika aktiviteter. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön. Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.	Eleven visar goda kunskaper om motoriska grundformer och kan utföra lekar samt andra rörelseaktiviteter inomhus och utomhus. Eleven kan delta i dansaktiviteter och utföra rörelser i vatten. Eleven kan orientera sig i sin närmiljö och delta i aktiviteter som främjar hälsa och säkerhet.

[Lgr22, Idrott och hälsa, Åk. 1-3]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till motoriska grundformer (10 min)
    - Presentera motoriska grundformer och deras betydelse.
    - Visa exempel på olika rörelser och lekar.
    - Diskutera hur rörelser kan anpassas med och utan redskap.
    - Demonstrera säkerhetsaspekter vid rörelseaktiviteter.
2. Aktivitet: Rörelse genom lekar (20 min)
    - Genomför lekar som involverar olika motoriska grundformer.
    - Låt barnen prova på lekar i grupper och observera varandras rörelser.
    - Samla grupperna för att diskutera vad de lärt sig om rörelser.
    - Utvärdera lekarna och diskutera känslor kring aktiviteterna.

3. Reflektion över aktiviteter (10 min)
    - Be eleverna reflektera över vilka aktiviteter de gillade mest.
    - Diskutera hur aktiviteterna kan bidra till deras hälsa.
    - Identifiera framtida aktiviteter som kan göras utomhus.
    - Prata om vikten av säkerhet och ansvar vid rörelse.
4. Avslutning och uppsummering (10 min)
    - Sammanfatta lektionen och repetera vad som lärts.
    - Fråga vad eleverna vill lära sig mer om i framtiden.
    - Informera om nästa lektion och förberedelser.
    - Uppmuntra eleverna att praktisera rörelser hemma.

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.

- **Motoriska grundformer:** Eleverna bör förstå de grundläggande rörelserna som springa, hoppa, kasta och fånga. Dessa är viktiga för all fysisk aktivitet och lekar. Det är viktigt att eleverna utvecklar en god motorik redan i tidig ålder för att bygga en grund för framtida aktiviteter.
- **Vattenvana:** Att ha en viss trygghet och kunskap om rörelser i vatten är centralt. Eleverna ska känna sig bekväma med att balansera, flyta och simma, vilket är viktigt för säkerhet och nödsituationer.
- **Danser och rytm:** Att förstå takter och rytmer i enkla danser hjälper eleverna att känna sig mer bekväma i kroppen och ökar deras självförtroende i gruppaktiviteter. Dansen kan också vara ett roligt och kreativt sätt att röra på sig.
- **Spela och leka:** Genom lekar och spel får eleverna lära sig samarbeta och ha kul samtidigt som de rör på sig. Lekar som innefattar lagarbete är särskilt nyttiga för att bygga sociala färdigheter.
- **Säkerhet vid aktiviteter:** Både i och utanför skolan är det viktigt att eleverna lär sig om säkerhet och ansvar. Att ha kunskap om allemansrätten och hur man kan agera vid nödsituationer är centralt i undervisningen.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Motorik	Förmågan att styra och koordination av muskelrörelser.	Kommer från det grekiska ordet “motore”, som syftar på rörelse.
Vattenvana	Trygghet och färdigheter i vattenmiljöer.	Av vatten, som härstammar från latinets “aqua” för vatten.

Allemansrätt	Rätten att färdas och vistas i naturen under ansvar.	Svenskt ursprung, handlar om allas rättigheter till naturen.

Diskussionsfrågor

- A. Vad betyder det för oss att vara aktiva i naturen, och hur kan vi göra det tillsammans?
- B. Om vi skulle planera en egen lek, hur skulle den se ut och varför skulle den vara kul?
- C. Vilka är de bästa sätten att säkerställa vår egen och andras säkerhet vid rörelseaktiviteter?

Aktivitet

Eleverna kommer att delas in i grupper där de får skapa och leda en egen lek. Uppgiften är att tänka ut en lek som inkluderar rörelser som de har lärt sig och att inkludera minst en säkerhetsaspekt. Varje grupp får 15 minuter att planera och 5 minuter att presentera sin lek för klassen. Efter presentationerna diskuterar vi vilka lekar vi tyckte var mest spännande, och alla får möjligheten att prova på dem tillsammans.

Exit-ticket

Frågor	Svar
1. Vad lärde du dig om motoriska grundformer?	This would contain responses from students.
2. Vilken lek tyckte du var roligast och varför?	This would contain responses from students.
3. Hur kan vi bidra till en säkrare miljö när vi är aktiva?	This would contain responses from students.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort berättelse om en aktivitet de har gjort under veckan som involverar rörelse. De kan välja att skriva om en sport, en lek, en dans eller något annat som fått dem att röra på sig. I berättelsen ska de även reflektera över känslor, säkerhet och vad de lärt sig. Längden ska vara 2-3 sidor (A4-storlek).

Citat

“Att röra på sig är att leva.” – Östen E. Hegnes, 1996 Detta citat uttrycker vikten av rörelse och hur den bidrar till vårt välmående. Det knyter an till lektionens fokus på rörelse och att vara aktiv.

Tags: Lektion