

Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 4

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Samarbete och kommunikation

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Eleverna ska ges möjlighet att utveckla sin förmåga att kommunicera i lag och samarbeta i idrottsaktiviteter.	Eleven deltar aktivt i samarbete och lagarbete.
Regelbundet utvärdera och reflektera över sina egna och andra medspelares insatser i lagspel	Eleven bedömer sina egna och andras insatser med nyanserade omdömen.
Lära sig att ge och ta emot instruktioner och feedback i en idrottslig kontext	Eleven visar att de kan ge och ta emot feedback och instruktioner.

[Källa: Lgr22, Idrott och hälsa, Åk. 4-6]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till samarbetsövningar (10 min)

- Förklara lektionens mål och vilka övningar vi ska genomföra.
- Betona vikten av kommunikation och samarbete.
- Diskutera hur feedback kan hjälpa i lagarbete.

2. Genomgång av övningar (15 min)

- Visa och förklara tre olika samarbetsövningar (t.ex. "bygga ett hinder" eller "stå på ett ben tillsammans").
- Dela in eleverna i grupper och ge dem tydliga instruktioner för övningarna.
- Be dem ställa frågor vid oklarheter.

3. Genomförande av övningar (15 min)

- Eleverna genomför övningarna i grupper.
- Observera och anteckna hur eleverna kommunicerar och samarbetar.

4. Reflektion och diskussion (10 min)

- Samla eleverna och diskutera deras upplevelser av övningarna.
- Be dem ge feedback till varandra; vad fungerade bra och vad kan förbättras?

Ämnesinnehåll

- **Samarbete:** Eleverna behöver förstå vikten av att arbeta tillsammans för att nå gemensamma mål.
- **Kommunikation:** Eleverna måste utveckla sin förmåga att ge och ta emot instruktioner.
- **Reflektion:** Eleverna ska lära sig att ge konstruktiv feedback till kamrater.
- **Målsättning:** Eleverna ska sätta upp delmål i sin lärandeprocess, till exempel att förbättra sin kommunikation i laget.
- **Respekt för andra:** Betona vikten av att respektera varandras idéer och insatser.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Samarbete	Att arbeta tillsammans mot ett gemensamt mål.	Kommer från latin "socius" (kamrat)
Kommunikation	Utbyte av information mellan individer.	Kommer från latin "communicare" (att dela)
Reflektion	Att tänka tillbaka på en händelse för att lära sig.	Kommer från latin "reflectere" (att vända tillbaka)

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan ni ge bättre feedback till varandra för att bli bättre lagkamrater?
- B. Tänk på en gång när ni hade ett bra samarbete. Vad gjorde ni som fungerade?
- C. Vad är viktigast i ett lag - att vinna eller att stödja varandra?

Aktivitet

Aktiviteten kan vara en "Lagspelets utmaning", där grupper får i uppdrag att skapa en egen lagövning som involverar samarbete och kommunikation. De ska beskriva sin övning, inklusive regler och hur man ger feedback. Varje grupp ska få 10 minuter att presentera sin övning för klassen.

Exit-ticket

Frågor	Svar
1. Beskriv vad du har lärt dig om samarbete?	
2. Vad var den roligaste övningen och varför?	
3. Hur skulle ni kunna förbättra kommunikationen i ert lag?	
4. Vilken feedback gav ni varandra?	
5. Vad är viktigt att tänka på i lagarbete?	
6. Vad kände du när du fick feedback?	
7. Vad har varit lätt och vad har varit svårt i samarbetsövningarna?	
8. Vilka mål skulle ni sätta för er nästa träning?	

Hemuppgift

Eleverna ska reflektera över lektionens innehåll och dokumentera sina egna insikter om samarbete. Uppgiften ska vara en A4-sida lång och innehålla exempel på hur de kan förbättra sitt samarbete och kommunikation nästa gång.

Citat

"Tillsammans är vi starka." — Okänd Detta citat belyser vikten av samarbete, vilket var centralt i vår lektion. Det påminner oss om att vi kan åstadkomma mer tillsammans än ensamma. Upplev lektionen med glädje och skapa goda förutsättningar för lärande.

Tags: [Lektion](#)