

Lektionsplanering

Årskurs: Åk. 1-3

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Träning genom lek

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.
- Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.
- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.

Betygskriterium (E)

- Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av enklare karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan.
- I samband med det kan eleven översiktligt beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för hälsa.
- Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet samt kan översiktligt beskriva riskfaktorer i samband med aktiviteter.
- Eleven kan delta i lekar och andra aktiviteter under lektionerna.

[Lgr22, Idrott och hälsa, Åk. 1-3]

Lärlarleda instruktioner

1. Introduktion till rörelseaktiviteter (10 min)

- Presentera dagens tema och syfte med lektionen.
- Gå igenom vad eleverna kommer att göra under lektionen.
- Diskutera vikten av lek och rörelse.
- Förklara säkerhetsaspekter kring rörelse och lek.

2. Gemensam uppvärmning (15 min)

- Genomför en rolig och lekfull uppvärmning tillsammans med eleverna.
- Använd olika rörelsetekniker som hoppa, springa och dansa.

- Inkludera musik för att göra det mer engagerande.
- Avsluta med några lättare stretchningsövningar.

3. Lekar och rörelseaktiviteter (20 min)

- Dela in eleverna i grupper och introducera olika lekaktiviteter.
- Välj lekar som involverar springa, kasta och samarbeta.
- Ge eleverna möjligheter att leda sina egna spel och lekar.
- Observera och stötta grupperna under aktiviteternas gång.

4. Avslutning och reflektion (5 min)

- Samla eleverna för en gemensam avslutning.
- Diskutera vad de tyckte om aktiviteterna och vad de lärde sig.
- Ge beröm för insatser och uppmuntra fortsatt rörelse utanför skolan.

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 ska lära sig att känna igen och utföra grundläggande motoriska rörelser, som att springa, hoppa och balansera, både med och utan redskap.
- **Rörelseglädje:** Främja en positiv inställning och glädje i rörelse genom lekar och spel, vilket kommer att motivera eleverna att vara aktiva.
- **Säkerhetsmedvetande:** Lär eleverna om säkerhet vid lek och rörelse, inklusive hur man följer regler och tar hänsyn till kamrater.
- **Socialt samarbete:** Genom lek och lagspel ska eleverna utveckla sin förmåga att samarbeta och kommunicera med andra.
- **Hälsa genom rörelse:** Diskutera hur regelbunden fysisk aktivitet bidrar till en god hälsa, både fysisk och psykisk.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Rörelse	Handlingen att flytta sig eller något från ett ställe till ett annat.	Från fornsvenska "röra", vilket betyder att förflytta.
Lek	En aktivitet som utförs för skojs skull, ofta i form av spel.	Från medeltida "leka", relaterat till latin "ludere".
Säkerhet	Tillstånd av att vara skyddad från fara eller risk.	Från lågtyska "säker", vilket betyder skydd och trygghet.

Diskussionsfrågor

- A. Vad betyder det för dig att leka och vara aktiv i din vardag?
- B. Hur kan olika lekar hjälpa oss att samarbeta bättre med andra?
- C. Vilka säkerhetsåtgärder tycker du är viktiga när vi leker ute?

Aktivitet

Aktiviteten för dagen kommer att vara en stafett där eleverna delas in i lag. Varje lag får en uppgift att genomföra, som att springa till en viss punkt och tillbaka, hoppa över ett hinder eller utföra vissa rörelser. Denna aktivitet främjar samarbete, kommunikation och rörelseglädje.

Exit-ticket

Frågor

Svar

1. Vad var den roligaste delen av lektionen?
2. Vilken rörelse tyckte du var svårast?
3. Hur kände du dig efter att ha varit aktiv?
4. Vad lärde du dig om säkerhet idag?
5. Vilken lek vill du göra igen?

Hemuppgift

Hemuppgiften för eleverna kommer vara att dokumentera en aktiv lek eller träningspass som de gör hemma över helgen. De ska skriva kort om vad de gjorde, hur det kändes och om de lärde sig något nytt. Det ska vara minst en A4-sida med text och gärna bilder.

Citat

"Rörelse är livets språk." - Anonym. Citatet framhäver vikten av att röra på sig och hur rörelse uttrycker känslor och liv.

Tags: [Lektion](#)