

“`html

Ämne: Idrott och hälsa

Årskurs: Åk 1-3

Tid: Vecka 35 till vecka 36

Denna veckoplanering i Idrott och hälsa för årskurs 1 till 3 fokuserar på rörelse till musik. Syftet är att främja barns motorik, rytmkänsla och samarbetsförmåga genom lekfulla och musikaliska rörelseaktiviteter. Planeringen är framtagen enligt Lgr22 och uppfyller centralt innehåll och mål för grundskolans tidigare årskurser.

Block 1 vecka 35 till vecka 36 - Rörelse till musik

I detta block får eleverna utforska olika sätt att röra sig till musik. Fokus ligger på att känna rytm, skapa egna rörelsemönster och samspela i grupp till musikaliska impulser. Centralt innehåll från Lgr22 kopplas till koordinationsövningar och danslekar.

Lektion	Tema	Vecka
1	Introduktion till rörelse och musik	35
2	Koordination och rytm i rörelse	36

Lektion 1 - Introduktion till rörelse och musik

Denna lektion syftar till att barnen ska få bekanta sig med rörelse till musik genom enkla lekar och övningar. Eleverna får lyssna på olika musikstilar och röra sig fritt, vilket stimulerar deras kreativitet och motoriska förmåga. Lektionen kopplas till centralt innehåll om att pröva och utföra olika rörelser i olika miljöer.

Lektion 2 - Koordination och rytm i rörelse

I denna lektion tränar eleverna på att samordna rörelser i takt med musikens rytm. De får prova enkla danssteg och rörelselekar där samarbete och

rytmkänsla är centrala. Fokus är på att utveckla kroppskontroll och grundläggande motorik i samspel med musik.

Lektion	Centralt innehåll	Betygskriterium E
1	Rörelse till musik med enkel koordination och rytm.	Eleven kan delta i rörelse och lekar till musik med viss anpassning.
2	Samordning av rörelse i takt med musik, samarbetsövningar.	Eleven kan samspela med andra i rörelse till musik med viss säkerhet.

Lgr22 Idrott och hälsa, Åk 1-3

Förslag på aktiviteter

Lektion 1: Introduktion till rörelse och musik

- **Rörelsefritt lyssnande:** Spela olika musikstilar och låt eleverna röra sig fritt i rummet. Uppmuntra dem att visa hur musiken får dem att röra sig – högt, lågt, snabbt, långsamt.
- **Musikstopp:** Eleverna rör sig till musik och stannar helt när musiken stoppas. Träna på snabba reaktioner och kroppskontroll.
- **Följa ledaren:** En elev eller läraren gör rörelser till musik medan de andra följer efter, vilket tränar efterlikning och koordination.

Lektion 2: Koordination och rytm i rörelse

- **Danssteg och rörelsemönster:** Introducera enkla danssteg anpassade för barn, t.ex. hoppa, snurra, stampa, klappa händer, och låt eleverna prova i takt till musiken.
- **Partnerövningar:** Två och två gör spegelövningar där en elev gör rörelser och den andra imiterar samtidigt som musiken spelar.
- **Rytmska rörelselekar:** Eleverna får röra sig i takt med en rytm där de t.ex. stampetar med fötterna eller klappar händerna, för att träna rytmkänslan och samordningen.

Tidslinje tema och veckor

Vecka	Tema
-------	------

35	Introduktion rörelse till musik
36	Koordination och rytm

“\

Tags: [Planering](#)