

Lektionsplanering: Rör dig som Eazymec

Målgrupp: Årskurs 1-3, nybörjarnivå

Tid: 40 minuter

Tema: Kroppsuppfattning och rörelse

Förberedelse:

Ta fram Eazymec-skivor och förbered en plats för fysisk aktivitet.

Saker du behöver:

Eazymec-skivor i olika färger och former.

Syfte:

Eleverna kommer att:

- Lära sig om kroppsrörelser genom att använda Eazymec-skivor.
 - Utveckla sin kroppsuppfattning och motoriska förmåga.
 - Träna samarbete och koordinering.
-

Introduktion (ca 10 min):

Inled med att prata om kroppens rörelser:

Börja med att fråga eleverna om olika typer av rörelser de brukar göra i vardagen eller på idrottslektionerna:

- Vilka rörelser gör vi när vi springer, hoppar eller dansar?
- Hur känns det i kroppen när vi gör dessa rörelser?

Ge exempel på några vanliga kroppsrörelser och koppla dem till specifika kroppsdelar:

- Hur rör sig benen när vi springer?
 - Hur rör vi våra armar när vi balanserar?
-

Genomförande (ca 25 min):

1. **Indelning i grupper:** Dela in eleverna i par eller små grupper.
2. **Skapa rörelser:** Låt varje grupp välja en skiva och skapa en rörelse som liknar skivans form, t.ex. hoppa i en cirkel om skivan är rund.
3. **Visa rörelserna:** Varje grupp visar sin rörelse för resten av klassen.

Avslutning (ca 5 min):

Fråga:

- Vilken rörelse var roligast?
- Hur kändes det att samarbeta?

Läroplanskoppling:

Idrott och hälsa: Eleverna tränar sin kroppsuppfattning och motorik genom enkla rörelseövningar.

