



High Five! A

Lärohandledning

Smakprov



PROÖRELLS



MOTORISKA GRUNDFORMER

Eleven ska få grundläggande kunskap om vilka våra 12 olika motoriska grundformer är och träna på dem praktiskt.

i Förberedelse

Skriv ut bilderna på begreppen och de motoriska grundformerna och sätt upp i idrottshallen.

▶ Kom igång!

I ämnet idrott och hälsa ligger fokus på att röra på oss. Att känna glädje i rörelserna och våga prova nya rörelser är viktiga för att vi ska utvecklas. Vilka olika rörelser brukar vi göra på lektionerna i idrott och hälsa, diskutera med en kamrat.

Aktiviteter och praktiska övningar kopplade till centralt innehåll

Uppvärmningsövningar

Last one standing

En kullare med lekband. När någon blir kullad ska denna hämta ett lekband och hjälpa kullaren, på så sätt blir det fler och fler kullare och till slut är det bara en kvar, den eleven blir kullare nästa runda.

Stafett

Dela in i grupper om 4–5 elever och kör en stafett, börja med att gå (det är svårare än man kan tro att gå i en stafett), kör sedan några vändor med att springa, framlänges och baklänges.

Motorik-kull

Ge lekband till 3–4 kullare, när man blir kullad får man lekbandet av den man blev kullad av och är ny kullaren.

- Omgång 1. Hoppa jämfota.
- Omgång 2. Hoppa på ett ben.
- Omgång 3. Följa linjerna på golvet i idrottshallen.
- Omgång 4. Krypa
- Omgång 5. Kräftgång
- Omgång 6. Springa

Motoriska övningar

Dela in klassen i grupper och sätt upp olika motorikstationer där eleverna får träna på de motoriska grundformerna. Välj 3–4 st motoriska grundformer per lektion.

- **Balansera** – Balansera på slackline, bänk, bom, räck mellan två pallplintar eller på linje på golvet. Utmana eleverna att balansera med till exempel en ärtpåse eller bok på huvudet.
- **Hänga** – Hänga i lianer, räck, ringar eller armgång på bom.
- **Åla** – Åla på golvet under mattor som ligger på bänkar.
- **Klättra** – Klättra i lianer eller ribbstolar.

- **Krypa** – Krypa under mattor som ligger på bänkar eller i "labyrinter" byggda av plintar, pallplintar eller bänkar
- **Stödja** – Harskutt över bänkar eller handstående, mot vägg, bygga tak eller fritt.
- **Rulla/rotera** – Rulla stock på långmatta eller kullerbyttor framåt och bakåt.
- **Hoppa** – Hoppa med satsbräda över plint, jämfotahopp upp och ner på pallplintar
- **Kasta** – Kasta ärtpåsar i upp och nedvänd pallplint, basketboll mot basketkorg
- **Fånga** – Kasta och fånga tennisboll mot vägg. Bolltian (*kopieringsunderlag*).

Avsluta perioden med en hinderbana där eleverna får öva på alla eller de flesta av de motoriska grundformerna.

Fördjupande diskussionsfrågor och övningar

Diskussionsfrågor som kan användas vid lektionsslut:

1. Vilka motoriska grundformer har vi övat på idag? Finns det något annat sätt att öva på dem?
2. När övar vi på våra motoriska grundformer i vardagen?
3. Varför tror ni att det kan vara bra att vi behärskar våra motoriska grundformer?

Kopieringsunderlag

s. 5: Begrepp

s. 6: Bilder på de motoriska grundformerna

s. 7: Bolltian



MOTORIK

Rörelse, rörelseförmåga

FINMOTORIK

Små rörelser

GROVMOTORIK

Stora rörelser

SJÄLVKÄNSLA

Vår uppfattning om oss själva

SJÄLVFÖRTROENDE

Vår tro på våra egna förmågor



KASTA



BALANSERA



SPRINGA



HOPPA



KRYPA



ÅLA



FÅNGA



HÄNGA



KLÄTTRA



STÖDJA



RULLA / ROTERA



GÅ

Siffran motsvarar det antal kast ni ska göra på varje övning.
När ni klarat första övningen går ni över till nästa.

- 10 Kast mot vägg med en studs i marken innan ni fångar bollen.
- 9 Kast mot vägg, fånga bollen utan studs i marken.
- 8 Kast mot vägg, klappa i händerna innan ni fångar bollen utan studs i marken.
- 7 Kast mot vägg, klappa i händerna tre gånger innan ni fångar bollen utan studs i marken.
- 6 Kast mot vägg med en studs i marken, fånga bollen med en hand.
- 5 Kast mot vägg, fånga bollen med en hand utan studs i marken.
- 4 Kasta bollen under ena benet mot vägg, fånga bollen utan studs i marken.
- 3 Kast mot vägg, klappa i händerna framför kroppen, bakom kroppen, framför kroppen, fånga bollen utan studs i marken.
- 2 Kast mot vägg, snurra kroppen ett varv och fånga bollen utan studs i marken.
- 1 Kast mot vägg, snurra kroppen ett varv och fånga med en hand utan studs i marken.

