

Elevledd lektion i Idrott & hälsa

- Lektionen & planeringen ska innehålla inledning/uppvärmning, huvudmoment & avslutning. rita, skriv & förklara så tydligt du kan hur varje moment skall genomföras.
- Ange syfte/mål med varje moment & med hela lektionen, samt vilka den är anpassad för.
- Gör en tidsplanering (Lämpligt många övningar, rimlig tid per övning).
- Ange vad du behöver för material.

Tips

- Tänk på att välja en aktivitet där ni faktiskt leder kompisarna. detta innebär att om ni t.ex leder en bollektion bör ni ej välja att spela match mer än 20-30 min av lektionstiden (inklusive tid för lagindelning samt förklaring av regler).
- Är ni två som leder, se till att turas om att ge instruktioner, organisera & visa så att det inte bara är en av er som syns & hörs.
- Ta hänsyn till gruppstorleken & anpassa innehållet efter gruppens färdighetsnivå.
- Kom i god tid till lektionen. Kanske kan ni förbereda vissa saker som musik, material, ta fram redskap etc. Ta också reda på de regler som gäller i den aktivitet du valt.
- Tala högt & tydligt & inte för fort. Visualisera övningen /övningarna så att alla har en bild av vad som förväntas.
- Försök få ögonkontakt med gruppen när ni talar.
- När ni har gått igenom instruktionerna, avsluta gärna med - "Är det någon som inte har förstått?"
- Under lektionens gång, hjälp deltagarna med vad de gör, ge dem feedback: Både prestationsfeedback & beteendefeedback.
- Ge konstruktiv kritik. Tipsa eleverna vad de bör göra för att bli bättre t.e.x. -markera var sin spelare. -Jobba hem. -Passa i djupled.
- Uppmuntra! t.ex. -Bra pass. - Fin brytning.

Lämna datorskriven planering till din idrottslärare. då den blivit godkänd bestämmer ni tillsammans ett lämpligt tillfälle då du håller lektionen med din eller annan klass.

Efter genomförd lektion skall du/ni göra en egen skriftlig utvärdering av den & lämna in till din/er idrottslärare. Den utvärderingen tillsammans med idrottslärarens utvärdering ligger till grund för bedömning av ledarskapet.

Andra tips när du leder en lektion:

- Stå framför klassen
- Inga svordomar
- Titta på klassen (ej på läraren)
- Prata inte med ryggen åt gruppen
- Var förberedd så att du inte behöver stå & läsa direkt från din planering.
- Korrigera/ justera (ändra upplägget om du ser att övningen inte flter på som du tänkt t.ex. om det uppstår köer så kör övningen på andra sidan samtidigt.
- Domare (våga blåsa vid förseelse. Prata d.v.s. upplys eleverna om varför du blåst t.ex. -hög klubba! -hakning, inkast, övertramp etc.
- Sist men inte minst: - Se till att du alltid har en B-plan i fall någonting inte blir som du hade tänkt t.ex. om antalet elever du räknat med plötsligt är hälften, vad gör du då?