

Planering Idrott och hälsa HT 2019 - åk 1

På idrotten kommer du i lekfulla former träna de grovmotoriska grundformerna: kasta, fånga, hoppa, springa, stödja, balansera, krypa, åla hänga, klättra, rulla. Vidare kommer du att träna på att följa instruktioner och regler samt att utveckla din samarbetsförmåga och respekt för andra. Du kommer att utveckla din språkliga förmåga genom samtal om ämnesspecifika ord och begrepp och förstå sambandet mellan idrott och din hälsa.



Vecka

34	musikstopp med lära känna övningar/namn på redskapen och hinderbana
35	astrakan; friidrott med löpskolning och startövningar; stretcha dans; brännboll och fotboll; tisdag lekdag för F-3/ ingen idrott för 2:orna
36	spegelbilden; löpträning inför skoljoggen ambulans; hinderbana (hoppa-springa) och boll/ hopprep – fredag studiedag
37	stafetter och friidrott med kastträning/ onsdag är skoljoggen killerboll och elevval
38	orientering hinderbana (balansera-rulla) och boll/ hopprep
39	datten; kasta-fånga med olika bollar; träffboll konditionsbana parvis och elevval
40	hajen och konboll saxen och innebandy/gladiatorbandy
41	grisen i mitten; hinderbana (krypa-klättra) och tåget musikstopp och elevval
42	stafetter och spökboll; stretcha ambulans och hinderbana (stödja-åla-hänga)
43	dans och matt-träff spegelbilden och elevval
45	allemanrätten och indiansmyg skeppsbrott och massage
46	musikstopp och spökboll cirkelträning och klassval
47	handbollsträning/-match och pricka ben HLR och elevval
48	killerboll; tjuv och polis dans; hinderbana och bollträning
49	boll-stafett och hinkboll hajen och elevval
50	ambulans och kinesiska muren datten och elevval