Idrott & Hälsa HT-17 åk 1-3

|  |  |
| --- | --- |
| Vecka | Aktivitet |
| 33-35 | **LEKAR & SAMARBETSÖVNINGAR**  **Rörelse**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer genom olika lekar utomhus.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer.   Simskolan startar v 35 för åk 2. |
| 36-39 | **ORIENTERING & UTEVISTELSE**  **Friluftsliv, utevistelse & rörelse**  *Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning. Allemansrättens grunder. Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden & miljöer, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.   V.39 Orienteringsdag Judarnskogen åk 1-6 |
| 40-41 | **LEKAR, SPEL & IDROTTER****Friluftsliv, utevistelse & rörelse***Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska* *aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.* **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 42-43 | **INOMHUS**-perioden börjar**!**  **MOTORIK**  **Rörelse, hälsa & livsstil**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med gymnastikredskap. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 44 | **HÖSTLOV** |

|  |  |
| --- | --- |
| 45 | **MOTORIK**  **Rörelse, hälsa & livsstil**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med gymnastikredskap. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 46-47 | **DANS OCH RÖRELSE TILL MUSIK**  **Rörelse**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 48-49 | **BOLLSPEL & BOLLEK /FRIIDROTT** **Rörelse**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska* *aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 50-51 | **ÖNSKEVECKOR & UPPSAMLING** |

Idrott & Hälsa VT-18 åk 1-3

|  |  |
| --- | --- |
| Vecka | Aktivitet |
| 2-3 | **FÖREBYGGANDE AV SKADOR**  **Hälsa & livsstil**  *Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning, hantera nödsituationer*  **Förmågor:**   * att förebygga risker vid fysisk aktivitet |
| 4-5 | **KROPP & SINNE**  **Hälsa, livsstil & rörelse**  *Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil |
| 6-7 | **NÄTSPEL**  **Rörelse**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap, olika lekar, spel och idrotter.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 8 | **SÄKERHET VID VATTEN VINTERTID**  **Friluftsliv, utevistelse & rörelse. Säkerhetvid vatten vintertid.**  *Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.*  *Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten. |
| 9 | **SPORTLOV** |
| 10-11 | **REDSKAP**  **Rörelse, hälsa & livsstil**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med gymnastikredskap. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, bl.a. till musik, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 12-13 | **BOLLSPEL****Rörelse, hälsa & livsstil***Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska* *aktiviteter inomhus. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel och idrotter.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 14 | **PÅSKLOV** |
| 15-17 | **DANS OCH RÖRELSE TILL MUSIK**  **Rörelse**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.   Dansdag vecka 17. |
| 18-19 | **UTOMHUS**-perioden börjar**!** **FRILUFTSLIV****Friluftsliv, utevistelse & rörelse***Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska* *aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.* **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 20 | **LEKAR, SPEL & IDROTT****Friluftsliv, utevistelse & rörelse***Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska* *aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.* **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil. |
| 21-23 | **FRIIDROTT**  **Rörelse**  *Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap samt regler. Lekar och fysiska* *aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning.*  **Förmågor:**   * att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, * att förebygga risker vid fysisk aktivitet, * att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, * att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.   Friidrottsdag vecka 22. |