

KURSPLAN I IDROTT OCH HÄLSA

År 4

Lek och rörelse

tillämpa lekens regler samt dess teknik på ett konsekvent sätt

Gymnastik

delta i ett rejält uppvärmningspass

delta i rörelseträning

delta i teknikträning i längdhopp, kast, höjdhopp, löpning och stafett

delta i friidrottstävling arrangerad för skolelever

något plint- eller bockhopp

göra olika grundhopp på trampett

Bollspel

delta i olika teknikövningar med boll

öva spelförståelse och laganda

Dans

utföra dans med olika typer av enkla danssteg

Friluftsvksamhet

delta i skolans friluftsdagar

Orientering

uppträda på ett lämpligt sätt i naturen

tillämpa de fyra väderstrecken på en orienteringskarta

stjärnorientering

de grundläggande reglerna i innebandy och handboll

något om kost i samband med idrott

År 5

Lek och rörelse

leda och instruera en enklare lek

Gymnastik

leda och instruera en enklare uppvärmning

delta i konditionsträning

delta i styrketränningsövningar av olika slag t.ex. i lek

eller redskapsövningar

utföra hopp med eller utan hjälp av satsbräda

göra olika mattövningar t.ex. handstående, hjula

Bollspel

delta i gruppspel och där följa de normer som gäller i förhållandet till medspelare, motståndare, domare och regler

delta i en turnering inom bollsporten arrangerad för skolelever

de grundläggande reglerna för basket

Dans

delta i några enkla danser, samt prova på aerobic och bugg

kunna simma 200 meter var av 50 meter ryggsim och hantera

nödsituationer vid vatten

Orientering

delta i en enkel orientering med tydliga ledstänger

olika skaderisker inom idrotten

hur man hanterar enklare idrottsskador

riktiga arbetsställningar t.ex. vid lyft

något om kost i samband med idrott

År 6

redogöra för vikten av att värma upp och att stretcha i samband med idrottsutövning

riktiga arbetsställningar t.ex. vid lyft

något om vad som händer i kroppen när man tränar

Lek och rörelse

leda och instruera en enklare lektion

Gymnastik

mattövning - handstående nedrullning

kombinationer på matta

Bollspel

delta i gruppspel och där följa de normer som gäller i förhållandet till medspelare, motståndare, domare och regler
de grundläggande reglerna för volleyboll

Dans

stegen till polka, schottis samt grundstegen i bugg

klara av enklare kombinationer i aerobic

Orientering

hur man beräknar avståndet på en orienteringskarta med hjälp av skala

klara av en längre bana i orientering