

Röda tråden

Skyttorps skola, Vattholmaskolan, Pluggparadiset, Storvretaskolan och Ärentunaskolan

Reviderad: 2017-12-20

Uppdelning av centralt innehåll i idrott åk 1-3

Centralt innehåll	Åk 1	Åk 2	Åk 3
Rörelse	<p>Grovmotoriska grundformer: Redskapsbanor, motorikbanor. Lekar där de får springa och öva på rumsuppfattning samt kroppsutfattning. Bollövningar t.ex. dribbla mellan konor, kasta och fånga, passa kompis. Enkla lekar t.ex. kullekar och dess regler, samarbetslekar och dess regler. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik: Härma enklare rörelser i takt till musik, danslek t.ex. dansstopp, röris och idolkull. <u>Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.</u></p>	<p>Grovmotoriska grundformer: Redskapsbanor, motorikbanor. Lekar där de får springa och öva på rumsuppfattning samt kroppsutfattning. Bollövningar t.ex. dribbla mellan konor, kasta och fånga, passa kompis. Enkla lekar t.ex. kullekar och dess regler, samarbetslekar och dess regler. Även lekar som innefattar fler regler och mer material t.ex. spökboll. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik: Härma enklare rörelser i takt till musik, danslek t.ex. dansstopp, röris och idolkull. <u>Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.</u></p>	<p>Grovmotoriska grundformer: Redskapsbanor med vidare utveckling av de förmågor de övat på i åk 1-2 genom t.ex. svårare motorikbanor. Lekar där de får springa och öva på rumsuppfattning samt kroppsutfattning. Bollövningar t.ex. dribbla mellan konor, kasta och fånga, passa kompis. Enkla lekar t.ex. kullekar och dess regler, samarbetslekar och dess regler. Även lekar som innefattar fler regler och mer material t.ex. spökboll. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik: Härma enklare rörelser i takt till musik, danslek t.ex. dansstopp, röris och idolkull. Cirkelträning i takt till musik. De lär sig enkla färdiga danser t.ex. jenka. <u>Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.</u></p>

Röda tråden

Skyttorps skola, Vattholmaskolan, Pluggparadiset, Storvretaskolan och Ärentunaskolan

Reviderad: 2017-12-20

Uppdelning av centralt innehåll i idrott åk 1-3

Hälsa och livsstil	Diskussioner i stor grupp samt mindre grupp om hur t.ex. lekarna kändes, vad som var svårt, läskigt, roligt, om man blev trött. Detta både inomhus och utomhus. Läraren informerar om uppvärmning och säkerhet kring lekar, spel och övningar.	Diskussioner i stor grupp samt mindre grupp om hur t.ex. lekarna kändes, vad som var svårt, läskigt, roligt, om man blev trött. Detta både inomhus och utomhus. Läraren informerar om uppvärmning och säkerhet kring lekar, spel och övningar.	Diskussioner i stor grupp samt mindre grupp om hur t.ex. lekarna kändes, vad som var svårt, läskigt, roligt, om man blev trött. Detta både inomhus och utomhus. Läraren informerar om uppvärmning och säkerhet kring lekar, spel och övningar. Tillämpa kunskaperna praktiskt med hjälp av lärare, t.ex. säkerhet vid användning av ringar, framplockning av redskap etc.
Friluftsliv och utevistelse	Baskunskaper kring kartans uppbyggnad. Salsorientering. Passa kartan. Vår och sommar. Utomhuslekar på skolgård, natur t.ex. skogsdungen intill skolan. Anpassa klädsel efter väderförhållanden. Vinter. Skridskor och lekar samt övningar på is t.ex. slalomkull, skridskokul på studenternas/Relitahallen. Allemansrättens grunder.	Baskunskaper kring kartans uppbyggnad. Salsorientering. Passa kartan. Vår och sommar. Utomhuslekar på skolgård, natur t.ex. skogsdungen intill skolan. Introducerar olika grenar i friidrott. Anpassa klädsel efter väderförhållanden. Vinter. Skridskor och lekar samt övningar på is t.ex. slalomkull, skridskokul på studenternas/Relitahallen. Allemansrättens grunder.	Baskunskaper kring kartans uppbyggnad. Mer avancerad skolgårdsorientering, med en svårare karta. Passa kartan. Vår och sommar. Utomhuslekar på skolgård, natur t.ex. skogsdungen intill skolan. Fortsätter med olika grenar i friidrott, blir förtrogna med innebörden av de olika grenarna. Anpassa klädsel efter väderförhållanden, diskutera varför. Vinter. Skridskor och lekar samt övningar på is t.ex. slalomkull, skridskokul på studenternas/Relitahallen. Allemansrättens grunder.

Röda tråden

Skyttorps skola, Vattholmaskolan, Pluggparadiset, Storvretaskolan och Ärentunaskolan

Reviderad: 2017-12-20

Uppdelning av centralt innehåll i idrott åk 1-3