

Röda tråden

Skyttorps skola, Vattholmaskolan, Pluggparadiset, Storvretaskolan och Ärentunaskolan

Reviderad: 2017-12-20

Uppdelning av centralt innehåll i idrott åk 4-6

Idrott	Åk 4	Åk 5	Åk 6
Rörelse	<p>Sammanfatta grundformer i kombination med redskapsgymnastik, t.ex. räck, ringar, satsbräda, plint, hinderbana.</p> <p>Inomhus: Olika lekar, spel och idrotter.</p> <p>Träna öga-handkoordination. Bollekar t.ex. paintball, bollsporter t.ex. basket och tillhörande regler till dessa aktiviteter.</p> <p>Utomhus: brännboll, fotboll, frisbee, tag-rugby. Bollekar t.ex. doppboll, lacrosse.</p> <p>Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik. Danser: färdiga danser t.ex. jenka, linedance, oh susanna, bugg, aerobics. Styrketräning och cirkelträning till musik. I grupp skapa en egen koreografi till egenvald låt samt anpassa rörelserna till den.</p> <p>Simning i mag- och ryggläge.</p>	<p>Sammanfatta grundformer i kombination med redskapsgymnastik, t.ex. räck, ringar, satsbräda, plint, hinderbana.</p> <p>Redskapsgymnastik, räck, ringar, långmatta, satsbräda.</p> <p>Inomhus: Olika lekar, spel och idrotter.</p> <p>Träna öga-handkoordination. Bollekar t.ex. paintball, bollsporter t.ex. basket och tillhörande regler till dessa aktiviteter.</p> <p>Diskussion om olika strategier för att förbättra spelet samt tillämpa det.</p> <p>Utomhus: brännboll, fotboll, frisbee, tag-rugby. Bollekar t.ex. doppboll, lacrosse.</p> <p>Diskussion om olika strategier för att förbättra spelet samt tillämpa det.</p> <p>Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.</p> <p>T.ex. färdiga danser t.ex. jenka, linedance, oh susanna, bugg, virgina reel och aerobics.</p> <p>Styrketräning och cirkelträning till musik. I grupp skapa en egen koreografi till egenvald låt samt anpassa rörelserna till den.</p> <p>Simning i mag- och ryggläge. Simtest 150 m bröst- och 50 m ryggsim.</p>	

Röda tråden

Skyttorps skola, Vattholmaskolan, Pluggparadiset, Storvretaskolan och Ärentunaskolan

Reviderad: 2017-12-20

Uppdelning av centralt innehåll i idrott åk 4-6

Hälsa och livsstil	Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. I ett arbetsområde som innefattar styrka, kondition, snabbhet och smidighet tar vi upp effekter som t.ex. cirkelträning ger. Förebyggande av skador. Reflekterar över lämplig uppvärmning inför en aktivitet. Balans mellan kost, sömn, fysisk aktivitet. Vad begreppen snabbhet, smidighet, styrka, kondition och kroppskontroll innebär. Klargör begreppens innebörd t.ex. bolllek-bollsport, fair-play. Samtala om olika fysiska aktiviteter på och utanför skolan.	Redogör muntligt/skriftligt för kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. Förebyggande av skador. Planerar och genomför lämplig uppvärmning inför en aktivitet. Redogöra för balans mellan kost, sömn, fysisk aktivitet genom presentationer muntligt/skriftligt. Redogöra muntligt vad begreppen snabbhet, smidighet, styrka, kondition och kroppskontroll innebär.	
Friluftsliv och utevistelse	Orientering i närmiljön, både på skolans område och utanför. Använder riktiga kartor, passa kartan rätt. Relevanta karttecken. Rättigheter och skyldigheter enligt allemansrätten. Anpassa klädsel för lek i skogen under olika årstider. Skridskolekar och sporter på is t.ex. bandy, ishockey och konståkning. Bad- och Isvett.	Arbeta med karttecken. Använder kartor med mindre skala. Rättigheter och skyldigheter enligt allemansrätten. Anpassa klädsel för lek i skogen under olika årstider. Skridskolekar och sporter på is t.ex. bandy, ishockey och konståkning. Friidrott: Öva på tekniker i olika friidrottsgrenar t.ex. avstamp, landning, löpskolning, starter, häckteknik.	

Röda tråden

Skyttorps skola, Vattholmaskolan, Pluggparadiset, Storvretaskolan och Ärentunaskolan

Reviderad: 2017-12-20

Uppdelning av centralt innehåll i idrott åk 4-6

	<p>Friidrott: Öva på tekniker i olika friidrottsgrenar t.ex. avstamp, landning, löpskolning, starter, häckteknik. Friluftsdagar åk 4-5 ht och vt. Tillämpa kunskaper om säkerhet kring olika aktiviteter.</p>	<p>Genomgång av badvett, hur man agerar i nödsituationer både teoretiskt och praktiskt t.ex. framstupa sidoläge, hur man agerar vid nödsamtal. Livräddning med hjälp av livboj. Tillämpa kunskaper om säkerhet kring olika aktiviteter. Isvett. T.ex. isdubbar och förlängda armen.</p>	
--	---	---	--