

# Terminsplanering

**Årskurs:** 1

**Ämne:** Idrott

**Tema:** Grundläggande idrott och hälsa

**Introduktion till grundläggande idrott (19 aug - 20 dec)**

**V.34**

- Lektion 1: Introduktion till idrott och fysisk aktivitet
- Lektion 2: Övningar för att öka styrka och smidighet

**V.35**

- Lektion 3: Lekar för att främja samarbete och laganda

**V.36**

- Lektion 4: Simningsteknik och säkerhet i vatten

**V.37**

- Lektion 5: Utomhusaktiviteter och orientering

**V.38**

- Lektion 6: Grundläggande bollspel (fotboll)

**V.39**

- Lektion 7: Grundläggande bollspel (basket)

**V.40**

- Lektion 8: Bedömning: Praktisk bedömning av idrottsfärdigheter

**V.41**

- Lektion 9: Förberedelse för höstlovet och reflektion kring lärande

**V.42 (Höstlov)**

- Ingen lektion

**V.43**

- Lektion 10: Aktiviteter för att återfå energi efter lovet

**V.44**

- Lektion 11: Rörelse och dans som fysisk aktivitet

**V.45**

- Lektion 12: Hälsosamma vanor och kost

**V.46**

- Lektion 13: Individuell idrott och prestation

**V.47**

- Lektion 14: Samarbetsövningar

**V.48**

- Lektion 15: Bad och vattenaktiviteter

**V.49**

- Lektion 16: Utomhus eller inomhus friidrott

**V.50**

- Lektion 17: Avslutning och summering av terminen

**V.51**

- Lektion 18: Repetition och utvärdering av kunskaper

**V.52**

- Ingen lektion

Tags: [Åk. 1 - 3](#), [Idrott och hälsa](#)