

Terminsplanering

Årskurs: 4-6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Aktiviteter och mål enligt läroplanen

Introduktion till olika sporter (19 aug - 22 sep)

V.34

- Lektion 1: Introduktion till idrott och hälsa
- Lektion 2: Genomgång av säkerhet och regler i idrott

V.35

- Lektion 1: Fotboll - teknik och spelregler
- Lektion 2: Fotboll - spel och övningar

V.36

- Lektion 1: Basket - teknik och regler
- Lektion 2: Basket - uppvärmning och spel

V.37

- Lektion 1: Atletik - löpning och hoppa
- Lektion 2: Atletik - kastgrenarna

V.38

- Lektion 1: Bedömning - prestation i idrott
- Lektion 2: Reflektion och utvärdering av aktiviteter

V.39

- Lektion 1: Introduktion till simning
- Lektion 2: Simning - teknik och säkerhet

Lagsport och samarbete (23 sep - 27 okt)

V.40

- Lektion 1: Lagspel - introduktion och övningar
- Lektion 2: Lagspel - spel och strategier

V.41

- Lektion 1: Volleyboll - teknik och regler
- Lektion 2: Volleyboll - spel och övningar

V.42

- Lektion 1: Frisbeegolf - introduktion och teknik
- Lektion 2: Frisbeegolf - spel och regler

V.43

- Lektion 1: Inomhusidrott - aktiviteter och spel
- Lektion 2: Samarbetsövningar och laganda

V.44

- Ingen undervisning, Höstlov.

V.45

- Lektion 1: Gruppdiskussion - lagarbete i idrott
- Lektion 2: Praktiska övningar baserade på diskussioner

V.46

- Lektion 1: Orientering - grunder i kartläsning
- Lektion 2: Orientering - praktisk orientering

V.47

- Lektion 1: Bedömning - lagarbete och samspel
- Lektion 2: Reflektion och utvärdering

Grundläggande rörelser (4 nov - 8 dec)

V.48

- Lektion 1: Dans - grunder och rörelser
- Lektion 2: Dans - gruppövningar

V.49

- Lektion 1: Gymnastik - redskap och teknik
- Lektion 2: Gymnastik - uppvisning och innovation

V.50

- Lektion 1: Hälsosamma vanor - kost och motion
- Lektion 2: Diskussion om livsstil

V.51

- Lektion 1: Bedömning - rörelseförmåga och hälsoval
- Lektion 2: Reflektion och sammanfattning av terminen

V.52

- Ingen undervisning, termin slut.

Tags: [Planering](#)