

Terminsplanering

Årskurs: 4

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Bollekar, styrka och kondition, redskapsbanor

Bollekar och samarbetsövningar (V.45 - V.47)

V.45

- Lektion 1: Introduktion till bollekar - regler och säkerhet
- Lektion 2: Samarbetsövningar med bollar

V.46

- Lektion 1: Bollsport-övningar - fotboll
- Lektion 2: Bollsport-övningar - innebandy

V.47

- Lektion 1: Bollsport-övningar - handboll
- Lektion 2: Bedömning: Deltagande och insats i bollekar

Styrka och kondition (V.48 - V.49)

V.48

- Lektion 1: Styrketräning för barn - kroppsviktsövningar
- Lektion 2: Konditionsträning - cirkelträning

V.49

- Lektion 1: Styrketräning - övningar med motstånd
- Lektion 2: Konditionsträning - sprint och intervaller

Redskapsbanor (V.50)

V.50

- Lektion 1: Utforma och prova på redskapsbana
- Lektion 2: Avslutande aktivitet och utvärdering av redskapsbanor

Denna planering sträcker sig från vecka 45 till vecka 50 och täcker ämnesområdet idrott och hälsa med fokus på bollekar, styrka och kondition samt redskapsbanor. Bedömningar görs i samband med deltagande och aktivt utformande av övningar.

Tags: [Planering](#)