

Veckoplanering

Årskurs: 5 **Ämne:** Idrott och hälsa **Tema:** Gymnastik

Denna planering syftar till att ge eleverna en grundläggande förståelse för gymnastikens olika moment, samt en möjlighet att utveckla sin fysiska förmåga och kroppsmedvetenhet. Genom teoretiska lektioner kommer eleverna att lära sig om säkerhet, teknik och olika gymnastiska övningar.

1. Introduktion till gymnastik och dess säkerhetsaspekter

Undervisningen under dessa tre veckor syftar till att introducera eleverna till gymnastikens grunder, inklusive säkerhetsaspekter och teknik för olika moment.

Centralt innehåll

Gymnastikens olika moment och grundteknik.

Betygskriterium (E)

Eleven kan genomföra ett antal olika gymnastiska rörelser med hjälp av sin kropp.

(Lgr 22, Idrott och hälsa, åk. 4-6)

v. 11 - Introduktion till gymnastik (13/3-19/3)

- Lektion 1 - Introduktion till gymnastikens olika moment. Under lektionen kommer vi att gå igenom vad gymnastik är, de olika disciplinerna inom gymnastik samt grundläggande gymnastiska positioner och rörelser. Vi diskuterar betydelsen av säkerhet och hur man förbereder sig för gymnastikträning.
- [Temadag] - Internationella kvinnodagen (8/3).

v. 12 - Säkerhet och teknik i gymnastik (20/3-26/3)

- Lektion 2 - Diskussion om säkerhet vid gymnastiska övningar och träningsteknik. Eleverna får lära sig om hur man använder gymnastikredskap på ett säkert sätt samt vad man bör tänka på för att undvika skador. Det inkluderar också en presentation av bra uppvärmnings- och nedvarvningsrutiner.

v. 13 - Praktiska tillämpningar av gymnastiska moment (27/3-2/4)

- Lektion 3 - Praktiska övningar av gymnastiska moment, fokus på teknik och prestation. Under denna lektion får eleverna möjlighet att träna på olika gymnastiska rörelser såsom kullerbyttor, handstående och enklare hopp. Vi kommer att arbeta med både individuella och parövningar för att stärka samarbete och teknik.

Tags: [Planering](#)