



Arbetsplan i idrott och hälsa på Alfredshäll

Eleven skall i slutet av det femte skolåret behärska olika motoriska grundformer och utföra rörelser med balans och kroppskontroll samt kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik.

Eleven skall i slutet av det femte skolåret kunna simma och hantera nödsituationer vid vatten.

Eleven skall i slutet av det femte skolåret kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda enkla hjälpmedel.

Eleven skall i slutet av det femte skolåret ha grundläggande kunskaper om friluftsliv samt känna till principerna för allemansrätten.

Eleven skall i slutet av det femte skolåret känna till något om och kunna ge synpunkter på arbetsmiljön i skolan.

Eleven skall i slutet av det femte skolåret ha erfarenhet av några vanliga idrottsaktiviteter samt veta något om skaderisker och om hur skador kan undvikas.

Hur?

- Eleven skall få prova på och delta i olika idrottsaktiviteter
- Rörelser med eller utan musik t ex dans och avslappning
- Simundervisning varje vecka i åk 2 samt 4 gånger om året i åk 1, 3, 4, 5 och 6
- Friluftsdagar
- Arbetsmiljö – Ergonomi
- Teori – Träninglära – Skaderisker – Hälsa
- Idrottsetik - Idrottshistoria
- Utökad timplan