

Inledning - syfte: Under 3 veckor kommer vi att arbeta med rörelse i olika fysiska sammanhang. Vi kommer att arbeta med friidrott och olika lekar och spel i olika miljöer för att utveckla vårt rörelsemönster.

Genom undervisning i ämnet ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- anpassa utevistelser efter olika förhållanden och miljöer
- förebygga risker vid fysisk aktivitet

Centralt innehåll

- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser.
- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.
- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra och deras sammansatta former i lekar utomhus.

Konkreta mål för eleverna

Du kommer att lära dig att;

- utveckla de grovmotoriska grundformer genom friidrott
- utföra olika lekar och dess regler
- förstå vikten av att vara uppvärmd för att minska skaderisken.
- utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra genom olika lekar och spel.

Undervisning

Under lektionerna kommer vi att arbeta med att utveckla de grovmotoriska grundformerna genom att arbeta med friidrott. Du kommer att få instruktioner hur du ska göra och sedan få pröva själv. Du kommer också att få pröva på olika lekar och spel för att utveckla förmågan att följa regler och träna samarbete och respekt för andra.

Bedömning

Vad:

- Hur du anpassar dina rörelser till olika friidrottsgrenar
- Hur du anpassar dina rörelser för att undvika skador på dig själv och dina klasskompisar
- Hur du anpassar dina rörelser i olika spel och lekar

Hur:

- Bedömningen kommer att ske löpande under lektionstid och genom samtal och diskussioner.
