



## Ämne: Idrott och Hälsa

Årskurs 5 höstterminen 2012

Undervisande lärare: Carina Larsson och Henrik Svalinder

### Inledning:

Under tio veckor kommer vi att arbeta med olika former av fysisk aktivitet. Aktiviteterna kommer att vara förlagda utomhus.

### Syfte:

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.
- Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.

### Konkretiserade MÅL – Centralt innehåll:

- Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor. Kartors uppbyggnad och symboler.
- Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.
- Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.

### Undervisningens innehåll:

Du kommer att få möjlighet att lära dig detta genom att vi på lektionerna kommer att arbeta med:

- De vanligaste karttecknen, färger, väderstreck, skala och orienteringsövningar.
- Uppvärmning kommer att ske aktivt och teoretiskt, med betoning på skadeförebyggande övningar.
- Olika typer av spel och lekar där samarbete är en viktig del.

**Kunskapskrav (E) och bedömning:**

I arbetsområdet bedöms:

- Att du med viss säkerhet kan orientera dig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.
- Att du kan ge enkla beskrivningar hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.
- Hur du kan samarbeta och anpassa din aktivitet till övriga i gruppen.
- Att du kan genomföra olika aktiviteter i natur- och utemiljöer med anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.