

OS i Skolan – IDROTT OCH HÄLSA

Nu har du möjlighet att pröva på olika idrotter! Vad tror Du om Vikinga-idrott med hopp såväl fram- som baklänges, rövkrok, stockstötning eller pilbågsskytte?

KURSPLANEMÅL Undervisningen ger eleverna förutsättningar att utveckla sin förmåga att:	CENTRALT INNEHÅLL ”OS i skolan” behandlar följande ur Lgr11:	ARBETSUPPGIFTER/ ARBETSSÄTT Här är förslag på arbetsuppgifter	TIDPLAN BEDÖMNING
<ul style="list-style-type: none"> 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, genomföra och anpassa utvistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten 	<p>I årskurs 1-3</p> <p>Rörelse</p> <ul style="list-style-type: none"> Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus. Enkla lekar och danser och deras regler. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik. Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge. <p>Hälsa och livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utvistelser. <p>Friluftsliv och utvistelse</p> <ul style="list-style-type: none"> Lekar och rörelse i natur- och utemiljö. Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utvistelser. 	<ul style="list-style-type: none"> Gå till världlandet! Gör upp en bana på skolgården. Summera hur långt ni går, springer, åker skidor, hoppar hopprep, cyklar eller åker inlines varje dag. Hinner ni fram till OS-arenan innan elden tänds? Vilka spännande platser passerar ni på vägen? Idrottsdagar med olika tema tex lagidrott/individuella grenar, historiska (stillastående längdhopp, diskus, stadionlöpning) /moderna grenar, bollsport/dans, paralympiska grenar (blindspring med ledsagare, rullstolsbasket, dövbrännboll, sittande volleyboll) ovanliga hos oss (cricket, landhockey, vattenpolo) osv. Samordna gärna sportdagen med lokala idrottsföreningar. Utmana andra klasser/länder; ett litet cykellopp, landskamp i fotboll eller brännboll, rundpingis, flaggan eller kubb Prova avslappning, mental träning och massage 	<p>Arbetet sker under vecka XX-XX</p> <p>I arbetsområdet bedöms:</p> <p>* * *</p> <p>Bedömningen kommer att ske i form av</p> <p>* * *</p>

OS i Skolan – IDROTT OCH HÄLSA

	<p>I årskurs 4-6</p> <p>Rörelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap. • Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik. • Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik. <p>Hälsa och livsstil</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. • Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter. • Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning. • Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild. <p>Friluftsliv och utevistelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. • Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prova de olympiska idrotterna. • Kontakta någon instruktör i yoga eller pilates och prova på • Ge eleverna aktivitetskort där de får poäng för fysiska aktiviteter. Lotta gärna ut priser! • Tävla mot eliten; du springer 100 meter och sprintern/skidåkaren 200 m. Therese Alshammar simmar/Skridskoåkaren åker 100 meter och du 25 meter. Hur många steg behöver du för att komma lika långt som Christian Olsson i tresteg? • Gör en egen OS-dans, invigningsdans eller –marsch • Vad är hälsa? Hur kan vi påverka den positivt? • Vad händer med kroppen när man idrottar respektive inte idrottar? Hur ofta måste man idrotta? • Vad är kondition och hur kan den mätas? • Kroppens uppbyggnad; är det skillnad på en trestegshoppare jämfört med en sprinter/skidåkare eller en basket/hockeyspelare? Hur tränar man bäst i olika idrotter? • Är det roligt att spela utan regler eller att vinna om man fuskat? Låt eleverna 	
--	--	---	--

OS i Skolan – IDROTT OCH HÄLSA

		reflektera över det egna beteendet.	
--	--	-------------------------------------	--