

## Kursplan i idrott år 5

Reviderad: 2009-09-28

<b>MOMENT</b>	<b>MÅL</b>	<b>KRITERIER/ EXEMPEL</b>
Att utveckla elevernas motoriska grundformer, rörelse och balans.	Grov och finmotorik.	Gymnastik övningar.
Ha rätt klädsel och delta aktivt på lektionerna.	Hälsans betydelse.	Kläder efter väder, skor och att duscha.
Aktivt kunna samarbeta i lagsporter	Social kompetens, empati.	Samarbetsövningar.
Orientering	Ha kännedom om närmiljön	Kunna orientera sig och hitta i närmiljön med enklare hjälpmedel tex karta, snitslar.

Simkunskap	Kunna simma och hantera nödsituationer vid vattnet.	Kunna simma 50 m bröst, 25 m ryggsim, kasta en livboj.
Idrottsaktiviteter /skaderisk	Känna till de vanligaste idrottsaktiviteterna, hur man undviker skador.	Lagsporter. Vikten av rätt uppvärmning samt utrustning.
Motoriska grundformer	Balans, rörelse, motorik	Höger/ vänster, balansgång. Två moment t ex klappa sig på huvudet samt rotation magen. Hunden, stå på alla fyra och lyfta höger ben samt vänster arm.

--	--	--