

Terminsplanering idrott och hälsa Ht-17 Årskurs 1-3

Vecka	Aktivitet	Centralt innehåll årskurs 1-3
35	Friidrott (Ute)	Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. (...) såväl inomhus som utomhus. Lekar och rörelse i natur- och utemiljö. Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel (...). Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa natur och utevistelse.
36	Friidrott (Ute) ”Vängejoggen”	
37	Hälsovecka	
38	Orientering (Ute)	Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa natur och utevistelse. Allemansrättens grunder.
39	Orientering (Ute)	
40	Lekar (Ute)	Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur och utevistelse. Enkla lekar och danser och deras regler.
41	Cirkelträning (inne)	Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelse till musik, såväl inomhus som utomhus.
42	Hinderbana	Se friidrott ovan
43	Ninja Warrior	Se lekar ovan.
44	LOV	
45	Racketsport	Se Badminton
46	Racketsport	
47	Redskap	Se Cirkelträning
48	Hinderbana	
49	Isvett & Bollspel/lekar	Se bollspel ovan
50	Musik & Rörelse	Takt och rytm i lekar, danser och rörelse i musik. Enkla lekar, danser och dess regler.
51	Musik & Rörelse	

Till detta tillkommer simundervisning för åk 2. **Centralt innehåll: Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge**

Jag förväntar mig att alla har med lämpligt ombyte samt skor och duschar efter avslutad lektion. **Observera att vi har uteidrott fram till och med v40 om vädret tillåter.** Vid frågor/funderingar nås jag på: [niclas.stahlen@uppsala.se](mailto:niclas.stahlen@uppsala.se) / Niclas  
Förändringar kan ske med kort varsel beroende på väder.