



Mål år 3 och år 5

Hälsa och träningslära

Åk 3

Klara av omklädning och duschning själv.
Kunna hålla ordning på sina egna saker i omklädningsrummet.
Enklare praktisk ergonomi i gymnastiksalen (lyfta).
Känna till vad som händer i kroppen vid fysisk aktivitet (hjärtat, lungor, svett)
Avslappning.

Åk 5

Förstå vikten av att sköta sin hygien i samband med fysisk träning.
Praktisk ergonomi i gymnastiksalen.
Få ett övningsförråd av uppvärmningsaktiviteter.
Förstå syftet med/vikten av uppvärmning, prova på olika konditions-och enklare styrketräning, stretching och avslappning, samt ha viss kunskap om vilken muskel som tränas vid respektive övning.
Kunna ta pulsen på sig själv.

Dans/rytmik

Åk 3

Prova på enklare sånglekar och rörelseramsor
"Lyssna och improvisera" till musik
Provad på enklare högtidsdanser och lekar.

Åk 5

Introduktion i olika pardanser
Känna till enklare sånglekar och rörelseramsor.
Känna till enklare högtidsdanser och lekar.
Öva på att röra sig i takt till musik.

Simning och livräddning

Åk 5

Simprov: Bröstsimm 150 m, ryggsim 50 m
Kolla "våga doppa huvudet"
Enklare livräddning i form av "förlängda armen"
Kunna nödnummer 112 och handlande vid ett sådant telefonsamtal

Orientering

Åk 3

Förstå en tavelkiss över gymnastiksalen.
Öva på att bygga enklare redskapsbanor efter tavelkiss.
Öva på skolgårdsorientering.
Känna till enklare kartsymboler.

Åk 5

Provats på stjärnorientering, frågesportsorientering.
Kunna orientera i närmiljö/känd terräng efter karta.
Kartkunskap: kunna kartans skala samt vanligaste symboler.

Gymnastik

Åk 3

Ha grundläggande färdigheter inom de grovmotoriska rörelsesätten: gå, krypa, hänga, stödja, hoppa, rulla, rotera, röra sig baklänges.
Bekanta sig med de olika gymnastikredskap som finns i salen.

Åk 5

Uppnått kunskaper inom de grovmotoriska rörelsesätten genom att arbeta med de olika gymnastikredskapen.
Kunna hantera redskapen på ett säkert sätt.

Boll

Åk 3

Visat prov på grundläggande färdigheter i arbete med boll
Egen bollbehandling, kasta och fånga
Kunna placera rätt boll i rätt sport
Kunna enklare bollekar
Provats på fotboll, basket, innebandy, slagspel till exempel brännboll

Åk 5

Uppnått grundläggande färdigheter i arbete med boll
Kunna leka och förklara bollekar
Kunna spela fotboll, basket, innebandy, bordtennis efter regler.
Provats på handboll, frisbee, volleyboll (volley 2000)