

Idrott i gräsviks idrottshall v.3-15

År 1-2

V.3

Stationsträning:

Tärningen bestämmer vad du ska göra

Eleverna får träna styrka, koordination, hoppa, studsa och skjuta.

V.4

Stationsbana: Boll

Innebandy/fotboll/basket och handboll

Eleverna får öva på klubbteknik, dribbla, studsa, passa och skjuta på de olika stationerna

V.5

Multiboll

Doppboll, innebandy, fotboll

V.6

Hinderbana

Eleverna springer en hinderbana

De övar på att: krypa, åla, klättra och hoppa

V.7

Lekar

V.8

Lov

V.9

Badminton

Vi övar på hur man håller racketen, underarmsslag (serva) forehand och backhand.

V.10

Friidrott

Höjdhopp, häck, 30 m, längdhopp och kula

V.11

Friidrott

Höjdhopp, häck, 30 m, längdhopp och kula

V.12

Rörelse till musik

Vi tränar på Jenka och på Macarena dansen
Avslutar med dansstopp

V.13

Rörelse till musik

Vi repeterar Jenka, Macarena och avslutar med en lek

V.14

Redskapsbana

V.15

Eleverna väljer lekar