

Idrott i gräsviks idrottshall v.45-51

År 1-2

V.45

Uppvärmning:

Bolldatten

Huvudmoment:

Redskapsbana

Eleverna blir indelade i par.

Första personen i paret springer ett varv i redskapsbanan för att sedan växla över till sin kompis.

Avslutning:

Dansstopp

V.46

Uppvärmning:

Jogga runt i salen till bestämda rörelser

Huvudmoment:

Redskapsstationer

Eleverna blir indelade i grupper

Grupperna blir placerade på varsin redskapsstation.

Eleverna jobbar 2 minuter per station sedan vilar/byter grupperna till en ny station

Avslutning:

Avslappningsövningar

V.47

Uppvärmning:

Jenkakull

Huvudmoment:

Bollövningar

Eleverna går runt till olika bollstationer (Innebandy, fotboll, Handboll) där de får öva på att dribbla, skjuta, passa, studsa, kasta och fånga.

Avslutning:

Land, skepp och hav

V.48

Uppvärmning:

Jenkakull

Huvudmoment

Hinderbana/bollövningar

Eleverna går runt till olika hinderbanor/bollstationer där de får öva på att klättra, krypa, hoppa, rulla, studsa, dribbla, skjuta, passa, kasta och fånga.

Avslutning:

Linjedatten

V.49

Uppvärmning:

Följa John

Huvudmoment:

Rörelse till musik

Eleverna delas in i grupper.

Varje grupp får olika rörelsekort.

Eleverna får öva in de olika rörelserna som finns på korten för att sedan sätta ihop dem och utföra dem i takt till musiken.

Avslutning

Dansstopp

V.50

Lekar

År 3-6

V.45

Uppvärmning:

Jägarboll

Huvudmoment:

Redskapsgymnastik

Eleverna blir indelade i grupper

Grupperna blir placerade på varsin redskapsstation.

Eleverna jobbar några minuter per station sedan vilar/byter grupperna till en ny station (Handstående med stöd av kompis och mot en vägg, kullerbytta på matta, Hjulning, Ljushopp/krysshopp från plint).

Avslutning:

Avslappningsövningar

V.46

Uppvärmning:

Nummerboll

Huvudmoment:

Redskapsgymnastik

Eleverna blir indelade i grupper

Grupperna blir placerade på varsin redskapsstation.

Eleverna jobbar några minuter per station sedan vilar/byter grupperna till en ny station (Stuphäng, Fågelbo. kullerbytta på matta, Långkullerbytta, Hjulning, Ljushopp/krysshopp från plint)

Avslutning:

spökboll

V.47

Uppvärmning:

Fia med knuff

Huvudmoment:

Allboll

Innebandy, fotboll och handboll

Avslutning

Lätt Jogging i salen

V.48

Uppvärmning:

Doppboll

Huvudmoment:

Fotboll

Dribbla, Passa, skjuta, spela

Avslutning:

Killerboll

V.49

Uppvärmning:

Jogga runt i salen till bestämda rörelser

Huvudmoment:

Rörelse till musik

Eleverna delas in i grupper.

Varje grupp får olika rörelsekort.

Eleverna får öva in de olika rörelserna som finns på korten för att sedan sätta ihop dem och utföra dem i takt till musiken.

Avslutning

Dansstopp

V.50

Lekar