

Kursplan i idrott på Alsalamskolan

Mål år 1

1	Eleven ska kunna vistas i vatten och på så sätt skaffa sig en god vattenvana. Detta sker genom lekar som; vem är rädd för kapten krok och andra rörelser i vatten som att exempelvis koka kaffe och simma under varandras ben.
2	Eleven känner till och har arbetat med de motoriska grundformerna (gå, springa, rulla, rotera, kasta, fånga, hänga, åla, hoppa, stödja och balansera).
3	Eleven känner till och har arbetat med de motoriska grundformerna genom olika friidrottsgrenar, tex. Höjdhopp, kula och löpning.
4	Eleven deltar i och har kunskap om olika lekar (utöver de ovan nämnda) inomhus som utomhus som tränar de motoriska grundformerna tex. Brännboll och spökboll.
5	Eleven känner till att man kan röra sig i takt till musik. Har fått erfarenhet av att sätta rörelser till musik samt provat på enklare danser som "huvud, axlar, knä och tå".
6	Eleven känner till och tillämnar regler samt aktivt deltar i olika lekar och danser.
7	Eleven känner till ord och begrepp som har anknytning till det vi har gjort på lektionerna. Eleven har ett ordförråd som innefattar "vanliga" idrottsliga termer som används under lektionstid. Tex. Uppvärmning, ribbstol, bänk, allemansrätten och friluftsdag.
8	Eleven känner till hur man ska passa kartan och kan orientera sig i idrottshallen eller på skolgården med hjälp av begrepp som beskriver rumsuppfattning.
9	Eleven känner till och kan något om allemansrättens grunder.
10	Eleven deltar i lekar, spel och aktiviteter i natur och utemiljö under friluftsdagar och ordinarie idrottslektioner.
11	Eleven känner till och tillämpar regler för olika lekar och spel, samt natur och utevistelse.