

Kursplan i idrott på Alsalamskolan

Mål år 3

1	Eleven kan simma minst 100 meter bröstsim samt tränar sig på ryggsim. Har erfarenhet av att dyka efter ring på botten samt provat på enklare hopp från kanten.
2	Eleven känner till och har arbetat med de motoriska grundformerna (gå, springa, rulla, rotera, kasta, fånga, hänga, åla, hoppa, stödja, balansera) genom olika redskaps och hinderbanor.
3	Eleven känner till och har arbetat med de motoriska grundformerna genom olika friidrottsgrenar (gå, springa, rulla, rotera, kasta, fånga, hänga, åla, hoppa, stödja, balansera) genom olika friidrottsgrenar, tex. Höjdhopp, kula och löpning. Eleverna ska också kunna något om reglerna för dessa friidrottsgrenar.
4	Eleven deltar i olika lekar (utöver de ovan nämnda) inomhus som utomhus som tränar de motoriska grundformerna tex. Brännboll och spökboll.
5	Eleven kan röra sig i takt till musik, har fått prova på att sätta rörelser till musik, samt provat på enklare danser som "huvud, axlar, knä och tå".
6	Eleven känner till och tillämpar regler samt deltar i olika lekar och danser.
7	Eleven känner till och tillämpar ord och begrepp som har anknytning till det vi gjort på lektionerna. Eleven har ett ordförråd som innefattar "vanliga" idrottsliga termer som används under lektionstid. Exempelvis; uppvärmning, ribbstol, bänk, bom, allemansrätten och friluftsdag.
8	Eleven kan hitta till enklare kontroller i sin närmiljö med hjälp av en karta.
9	Eleven har kännedom om och kan något om allemansrättens grunder.
10	Eleven deltar i lekar, spel och aktiviteter i naturen och utemiljön under friluftsdagar och ordinarie idrottslektioner.
11	Eleven känner till och tillämpar regler för olika lekar, spel och aktiviteter. Samt kan vilka regler som gäller för natur och utevistelse.