

Kursplan i idrott på Alsalamskolan

Mål år 5

1	Behärskar de motoriska grundformerna, gå, springa, rulla, rotera, kasta, fånga, krypa, hänga, åla, hoppa, stödja och balansera.
2	Kan utföra enkla danser och rörelseuppgifter i takt till musik (ex. bugg, folkdanser och foxtrot).
3	Kan simma (minst) 200 meter bröstsim och 50 meter ryggsim. Kunna dyka efter ring/klocka på grunda delen av bassängen samt ha erfarenhet av att kasta livboj och bogsera/livrädda kompis i vatten. Kunna placera den räddade i stabilt sidoläge och larma efter hjälp.
4	Har kunskaper i bad-, båt- och isvett.
5	Klarar av lättare orienteringsbanor i känd skogsterräng.
6	Aktivt delta på och under friluftsdagar.
7	Har kunskaper om allemansrätten, samt känner sig trygg i att vistas och leka i naturen.
8	Känner till fysiska, psykiska och sociala faktorer som påverkar arbetsmiljön. (ex. ljud, ljus, stress, ändamålsenliga lokaler).
9	Känner till uppvärmningens betydelse och vet hur man genomför ändamålsenlig sådan. Kan också lyfta och bära rätt för att undvika skador.
10	Känner till och tillämpar regler samt aktivt deltar i olika lekar och idrottsaktiviteter.