

## Arbetsområde: KRYSSGYMPA, Redskapsgymnastik

Huvudsakligt ämne: Idrott och hälsa, åk 4-6

Läsår: 2019

Tidsomfattning: 1-4 lektioner

### Ämnets syfte

Träning i motorik på matta, i hopp, i räck och ringar. Utifrån givna övningar som bör introduceras med hjälp av tydliga instruktioner får eleverna jobba efter egen förmåga.

Undervisning i ämnet idrott och hälsa syftar till: [länk](#)

Följande syftesförmågor för ämnet ska utvecklas:

✓	röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
	planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
	genomföra och anpassa utövningar och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
	förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Vilket centralt innehåll ska ingå?

### Rörelse

✓	Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.
	Enkla lekar och danser och deras regler.
	Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
	Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

### Hälsa och livsstil

✓	Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
	Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.
✓	Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
✓	Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

## Friluftsliv och utevistelse

	Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor, såväl med som utan digitala verktyg. Kartors uppbyggnad och symboler.
	Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
	Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
	Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.
	Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

## Lgr11, Kap1 skolans uppdrag

historiskt perspektiv	✓ miljöperspektiv	internationellt perspektiv	etiska perspektivet
-----------------------	-------------------	----------------------------	---------------------

## Konkretisering av undervisningen

- Träning i motorik på matta, i hopp, i räck och ringar. Utifrån givna övningar som bör introduceras med hjälp av tydliga instruktioner får eleverna jobba efter egen förmåga.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Vilka språkliga förmågor ska utvecklas i arbetsområdet?

Lärandet av nya ord och begrepp i samband med redskapsgymnastik.

### Vilka ämnesspecifika begrepp används?

Flå katt	Katthopp med grenhopp
Knähängande	Grenhopp över plint
Nedgång över handstående	Sidhopp över plint
Överkastning	Grenhopp över bock
Rulla bakåt	Ljushopp
Stödjande	X-hopp
Stuphängande	Gruppering
Huvudstående	Pikering
Kullerbytta till stående	Delad pikering
Handstående nedrullning till stående	Lång kullerbytta
Hjulning eller rondat	Handvolt

## Ytterligare förmågor att utveckla

- Självsfattning
- 

Beskriv hur eleverna får inflytande i arbetsområdet utifrån:

- vilket läromedel som ska användas,
- i vilken takt och ordning olika uppgifter ska göras,
- vilka arbetsformer man ska använda,
- på vilket sätt en uppgift ska redovisas
- ...

Konkretisering här...

Eleverna väljer själva hur hårt de ska satsa för att klara av de olika övningarna. De väljer således den takt själva som de anser passar dem bäst för att uppnå bäst resultat.

Eleverna får möjlighet om att fysiskt visa upp/demonstrera hur långt de har kommit i sin utveckling i samband med de övningar som ingår i arbetsområdet. Alternativt så får de delge vad de har angett/kryssat i självskattningsformuläret.

Vilka kunskapskrav utgår bedömningen från?

Idrott och hälsa åk 4-6	E	C	A
✓	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>till viss del</b> till aktiviteten.	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>relativt väl</b> till aktiviteten.	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>väl</b> till aktiviteten.
	I rörelser till musik och i danser anpassar eleven <b>till viss del</b> sina rörelser till takt och rytm.	I rörelser till musik och i danser anpassar eleven sina rörelser <b>relativt väl</b> till takt och rytm.	I rörelser till musik och i danser anpassar eleven sina rörelser <b>väl</b> till takt och rytm.
	Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.	Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.	Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.
✓	Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då <b>enkla och till viss del</b> underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då <b>utvecklade och relativt väl</b> underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då <b>välutvecklade och väl</b> underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
	Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med <b>viss</b> anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.	Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med <b>relativt god</b> anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.	Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med <b>god</b> anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.

	Dessutom kan eleven med <b>viss</b> säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.	Dessutom kan eleven med <b>relativt god</b> säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.	Dessutom kan eleven med <b>god</b> säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.
	Eleven kan ge <b>enkla</b> beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpskap under olika årstider.	Eleven kan ge <b>utvecklade</b> beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpskap under olika årstider.	Eleven kan ge <b>välutvecklade</b> beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpskap under olika årstider.