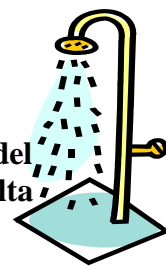


Idrottsplanering år 3 HT 2010

- Du ska alltid vara ombytt till idrotten. Samt kom ihåg att gympa utan dusch = usch!
- Kom ihåg att ta med dina idrottsskor! Det kan vid vissa aktiviteter vara en fördel att vara utan skor, men viktigt vid flertalet av våra aktiviteter för att kunna delta fullt ut samt för att minska skaderisken.
- Observera att vi kommer att vara utomhus en hel del varför det är viktigt att ha kläder efter väder. Långbyxor och långärmat bra att ha med sig i väskan!
- Kom ihåg att ta med vattenflaska. Gäller framförallt då vi är utomhus och inte har tillgång till vatten.
- Det är viktigt att vi följer ordningsregler både vad gäller i omklädningsrum, korridorer & idrottshall!
- Om du av någon anledning inte kan delta under idrotten så vill jag att du lämnar ett intyg från dina föräldrar.
- Planeringen kan komma att ändras!



Vecka	Tisdag kl. 8.40 – 9.30	Onsdag kl. 10.30 -11.20
36	Utomhus – trivselregler. Lek och samarbete.	Utomhus – Inget ombyte idag. Pga tidigarelagd lunch har vi en kortare lektion och vi spelar en variant av brännboll.
37	Utomhus – Tipsrunda ”idrott & hälsa” + gemensam genomgång + aktivitet	Utomhus – Stationer där vi bla tränar: frisbee, bollkoll, kast m. liten boll, 60 m
38	Utomhus - Skolutmaningen - Denna vecka ägnar vi oss till stor del åt hopprep, rockring, kasta & fånga boll. Ta gärna med eget så att du kan träna och samla poäng även på rasten!	Utomhus - Skolutmaningen – se tidigare vecka. <i>Vill ni läsa mer om Skolutmaningen? Gå in på www.gymnastik.se</i>
39	Utomhus - Skolutmaningen – se tidigare vecka. + kartkoll & orientering	Utomhus - Skolutmaningen – se tidigare vecka. + kartkoll & orientering <i>Skoljogg fredag! (Lunch på skolan)</i>
40	Inomhus from nu! Hinderbana	Idag går vi igenom säkerhetsregler för framtagna, borttagna, användande av redskap. Samt roliga lekar!
41	Redskapsbana	Boll & lek
42	Racketsporter	Elevens eget val
43	Skeppsbrott	Dans och rörelse
44	Höstlov!	Höstlov!

Har du som förälder någon fundering, hör av dig till mig!
carola.jansson@glunten.se tele: 070/5321051

