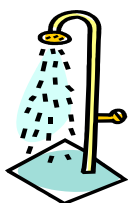



## Idrottsplanering år 4 HT 2010



- 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 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	onsdag kl.13.30 – 14.20	Torsdag kl. 8.30 - 9.20
35	Ord. schema börjar gälla idag	Utomhus – trivselregler, lek och samarbete.
36	Ingen idrott idag pga studiedagar	Studiedag
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 även på rasten!	Utomhus - Skolutmaningen – se tidigare. 
39	Utomhus – Skolutmaningen - se tidigare vecka. Ev. kartkoll & orientering	Utomhus – Skolutmaningen – se tidigare vecka. Ev. kartkoll & orientering <i>Skoljoggen fredag!</i>
40	<b>Inomhus from nu!</b> Idag går vi igenom säkerhetsregler för framtagning & borttagning av redskap. <b>Hemläxa delas ut idag – ”Säkerhet, redskap &amp; miljö.”</b>	Hinderbana
41	Boll & lekar <b>Hemläxa ska lämnas in senast idag.</b>	Redskapsbana
42	Elevens eget val	Racketsport – badminton, pingis, minitennis
43	Move your body!	Skeppsbrott
44	Höstlov!	Höstlov!

Har du som förälder någon fundering, hör av dig till mig!

[carola.jansson@glunten.se](mailto:carola.jansson@glunten.se)    tele: 070/5321051

