



## Lokal kursplan

### Ämne: Idrott

År:3

#### Mål att uppnå

Du kan delta i samtliga aktiviteter, övar och utvecklar motoriska grundformer som hoppa, krypa, åla, klättra, hänga, balansera, kasta, rulla, gå, springa, fånga efter egen bästa förmåga.

Du kan delta i enklare dans och rörelselekar till musik.

Du kan klä dig rätt efter väder, passa kartan och orientera dig med hjälp av karta i idrottshall och närmiljö.

Sociala mål: ombyte, dusch, vänta på din tur, tala positivt, hjälpa till, arbeta med olika klasskamrater, följa regler, vara en bra lagkamrat.

Du kan hoppa från kant, få huvudet under ytan och ta dig till kanten. Simma 75m, varav 25m ryggläge. Kunna regler för bad-, båt- och isvett, förlängda armen. Känna till medvetandekontroll, fria luftvägar och larmrutiner.

Du kan säkerhetsregler vid användande av redskap, samt namnge vissa av redskapen.

Du kan känna rörelseglädje!