



## Lokal kursplan

### Ämne: Idrott

År: 5

#### Mål att uppnå

Du är ombytt, deltar i samtliga aktiviteter, utvecklar de motoriska grundformerna efter egen bästa förmåga.

Du kan delta i olika former av dans och kan utföra rörelseuppgifter till musik.

Du kan principerna för allemansrätten.

Du kan följa regler i samband med olika aktiviteter samt har kunskaper om skaderisker och om hur skador kan undvikas.

Du har kunskap om lyftteknik och arbetsställning (ergonomi) samt förstår ljudnivåns betydelse för arbetsmiljön i skolan.

Du kan simma 200m, varav 50m rygg, simma med livboj 25m, bogsering 25m av jämnstor kamrat. Kunna regler för bad-,båt- och isvett, förlängda armen, medvetandekontroll, fria luftvägar, larmrutiner. Känna till mun till mun andning.

Du kan enkla regler, följa och acceptera regler i olika typer av lek och spel. Du vet vad Fair play innebär.

Du kan samarbeta i grupp och vara hjälpsam mot dina kamrater.

Du kan läsa olika typer av kartor och orientera dig i närmiljön.