**Domarringens skola**

**Planering Idrott och Hälsa Vt 2020 åk 1-3**

|  |  |
| --- | --- |
| **Vecka** | **Idrottsmoment** |
| 2  3 | Lekar/HÄJ  Lekar/Nödsituationer på land, i och vid vatten (vinter) |
| 4  5-7 | Styrka och kondition  Skridskor/Snölekar/Friluftsliv/Hälsa och livsstil |
| 8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19-20  21  22  23  24 | SPORTLOV  Redskapsgymnastik  Bollövningar/Bollspel  Ninja Warriors-bana/Dans och rörelse till musik  Stationer med rack och boll/Dans och rörelser till musik  Lekar/Bollekar  Styrka och kondition  PÅSKLOV  Tv och YouTube  Galgbacken Extreme/Löpning i Röbo  Utelek  Friidrott  Utelek  Friluftsliv/Utelek  Utelek  Klassens val |

**Gympa utan dusch = USCH!**

**Utomhusperiod v 5-7 och v 17-24  
Inomhusperiod v 2-4 och v 9-16**

[](http://www.google.se/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjBh839zOzcAhXJNpoKHU5ACVMQjRx6BAgBEAU&url=http://www.neoteric.se/insp_sarskola.html&psig=AOvVaw058AOrGhQwx4VUj7KNxLif&ust=1534338067391444)