**Domarringens skola**

**Planering Idrott och Hälsa Vt 2020 åk 4-5**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 | SPORTLOV  Redskapsgymnastik  Volleybollövningar och spel  Ninja Warriors-bana/Dans och rörelse till musik  Samarbetslekar/Dans och rörelse till musik  Lekar/Bollekar  Styrka och kondition  PÅSKLOV  Tv och YouTube  Galgbacken Extreme/Löpning i Röbo  Utelek  Friidrott  Utelek  Friluftsliv/Utelek  Utelek |
| 24 | Klassens val |

**Gympa utan dusch = USCH!**

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

