

## Redskapsgymnastik år 1-6

### Följande syften från läroplanen ligger till grund för arbetsområdet

Genom undervisningen i idrott och hälsa ska eleverna ges förutsättningar att utvecklas sin förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.

### Du ska efter avslutat arbetsområde ha utvecklat din förmåga att:

- Anpassa dina rörelser till aktiviteten genom att använda sammansatta motoriska grundformer (t.ex. hoppa, springa, krypa, hänga).

### Bedömning

#### År 1-3

Jag kommer att bedöma din förmåga att anpassa dina rörelser när du tar dig förbi olika hinder i redskapsbanor. Jag kommer också att titta på hur du utför koordinationsrörelser på långmatta.

#### År 4-6

Jag kommer att bedöma din förmåga att anpassa dina rörelser till olika redskapsövningar och till olika koordinationsövningar på långmatta. Jag kommer att titta på hur du kontrollerar dina kroppsrörelser till olika redskap. Du kommer att få visa upp dina kunskaper under lektionerna genom att möta flera olika utmaningar. För att jag skall hinna se alla elever är det viktigt att arbeta under hela lektionen och inte endast visa ett moment vid mer än ett tillfälle.

### Undervisning

#### År 1-3

- **Koordination** – Rörelseträning på långmatta där du får utföra bestämda rörelser med hela kroppen på olika sätt.
- **Redskapsbanor**- Motorisk träning genom att använda olika redskap i en hinderbana. Du får hänga, klättra, krypa, åla, springa, hoppa, rulla, rotera och träna balans.

#### År 4-6

- **Koordination** – Rörelseträning på långmatta där du får utföra bestämda rörelser med hela kroppen på olika sätt.

- **Redskapsbanor** – Du får träna på att anpassa dina rörelser genom att ta dig genom olika typer av hinderbanor med olika svåra hinder.
- **Redskapsstationer** – Du tränar fritt och får hjälp av mig att lära dig kontrollera din kropp i olika redskapsmoment som t.ex. ringar, plint och satsbräda, trampet, räck, bom, hand- och huvudstående på långmatta och mot vägg.