

Tabell1

Målplan i idrott och hälsa åk 1-6 Rutgerskolan och Mariaskolan

	På väg att nå uppsatt mål.	Datum och signatur	Klar	Datum och signatur
Åk1				
Motorik				
Kunna hoppa på ett ben.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Kunna hoppa jämfota.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Kunna balansera på ett ben.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Kunna gå baklänges.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Lek				
Att aktivt kunna delta i en lek.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Dans				
Att kunna delta i enkla danslekar.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
Social förmåga				
Att kunna samspela i gruppen.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
HLR				
Att kunna punkt ett i skolprogrammet för HLR.	<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Tabell1

Åk2

	På väg att nå uppsatt mål.	Datum och signatur	Klar	Datum och signatur
Motorik				
Kunna balansera på bänk eller bom.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Kunna studsa boll med en hand.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Kunna sprattelgubbshopp.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Kunna slå en framåt kullerbytta.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Kunna hoppa tio hopp med hopprep i en följd.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Lek				
Att aktivt kunna delta i lekar och enklare bollspel samt att kunna följa Uppsatta regler.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Dans				
Att kunna en enkel ringdans.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Simning				
Att kunna simma 25m bröstsim.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____
Social förmåga				
Att kunna kontrollera sitt humör.	<input type="text"/>	_____	<input type="text"/>	_____

Tabell1

HLR

Att kunna punkt 1-2 i skolprogrammet för HLR.

Åk3

På väg att
nå uppsatt
mål.

Datum och
signatur

Klar

Datum och
signatur

Motorik

Kunna hoppa hoppsasteg.

Kunna växelvis skidhopp.

Dans

Att kunna delta i en pardans.

Simning

Att kunna simma 100m bröstsim.

Orientering

Att kunna utföra en enklare skolgårdsorientering.

Friidrott

Att kunna utföra friidrottsgrenarna kast med liten boll, 60m löpning och
Längdhopp med hoppzon.

Social förmåga

Tabell1

Att erkänna när man blir tagen i lekar.

HLR

Att kunna punkt 1-3 i skolprogrammet för HLR.

Åk 4

På väg att
nå uppsatt
mål.

Datum och
signatur

Klar

Datum och
signatur

Simning

Att kunna simma 150m bröstsim och 25m ryggsim.

Att kunna flyta 5 sekunder i magläge och vända till rygläge utan att sätta i fötterna i bassängbotten och fortsätta flyta på rygg i 5 sekunder.

Friidrott

Att orka jogga ett varv runt ankdammen.

Att kunna utföra ett höjdhopp med rätt teknik

Ergonomi

Att känna till redskapens rätta benämning och hur framtagning och borttagning
Av dessa går till.

Tabell1

Bollspel

Att kunna de vanligaste reglerna i innebandy.

Social förmåga

Att kunna hantera vinst och förlust.

HLR

Att kunna punkt 1-4 i skolprogrammet för HLR.

Åk 5

På väg att
nå uppsatt
mål.

Datum och
signatur

Klar

Datum och
signatur

Dans

Att kunna utföra några pardanser(tex Amerikansk promenad, Sternpolka, Schottis m fl).

Simning

Att kunna simma 150m bröstsim och 50m ryggsim.

Orientering

Tabell1

Att kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda karta.

Friidrott

Att kunna utföra friidrottsgrenarna kula och stafett.

Bollspel

Att kunna de vanligaste basketreglerna.

Social förmåga

Att kunna förmedla en positiv anda och vara en god förebild för andra.

HLR

Att kunna punkt 1-5 i skolprogrammet för HLR.

Åk 6

På väg att
nå uppsatt
mål.

Datum och
signatur

Klar

Datum och
signatur

Simning

Att kunna bogsera en kompis 25m i vattnet med rätt teknik.

Tabell1

Friidrott

Att orka jogga två varv runt ankdammen.

Att kunna genomföra 100m löpning.

Bollspel

Att kunna de vanligaste reglerna i fotboll och badminton.

Social förmåga

Att kunna hålla i en uppvärming ensam eller tillsammans med någon annan.

HLR

Att kunna punkt 1-6 i skolprogrammet för HLR.
