

Min idrottsbok

Första boken



Andreas Joannisson

Innehåll

| | |
|--------------------------------|----|
| Introduktion | 5 |
| Jag | 6 |
| Min familj | 7 |
| Så här ser jag ut | 8 |
| Klassen | 9 |
| Rutiner och regler | 10 |
| Uppvärmning | 12 |
| Grovmotorik | 13 |
| Kamratbedömning | 14 |
| Hinderbana | 15 |
| Jag är stark | 16 |
| Träningsformer | 18 |
| Kan du hitta sportgrejerna? | 19 |
| Koordination | 20 |
| Kamratbedömning | 21 |
| Djur-Jaga | 22 |
| Racketspel | 23 |
| Bollkontroll | 24 |
| Gymnastik | 25 |
| Lekar | 26 |
| Dans och rörelse | 27 |
| Lek och rörelse i vatten | 28 |
| Larma 112 | 29 |
| Orientering | 30 |
| Redskap | 32 |
| Friluftsliv och allemansrätten | 33 |
| Naturens skafferi | 36 |
| Äta och dricka | 37 |
| Massage | 38 |
| Friidrott | 39 |
| Idrottsspelet | 40 |
| Idrottsdag/Friluftsdag | 41 |
| De fem stora utmaningarna | 42 |
| Utvärdering | 44 |
| Utvärdering | 46 |

Så här ser jag ut

Hur många har du?

Ögon:

Näsa:

Öron:

Mun:



Fingrar:

Tår:

Dra streck från orden till rätt kroppsdel på bilden.

Du är unik och värdefull!

Klassen!

Vi är en klass och vi hör ihop.

Vi ska samarbeta, peppa varandra och hjälpa varandra att lära sig nya saker.



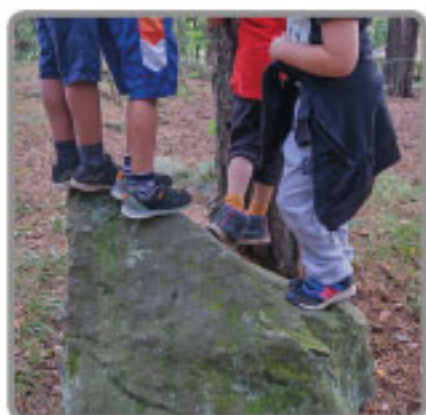
Uppgift 1: Fallskärmen



Uppgift 2: Rockringen



Uppgift 3: Tåg och vagnar



Uppgift 4: Stå på en sten



Lekar

Ska vi leka?



Under hökens vingar...



Istappen



Björnen sover

Kan du komma på någon lek? Vad gör man i den?

| Kasta | Fånga | Jaga | Springa | Ducka | Hoppa | Lekens namn |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Dans och rörelse

Vi tränar på att röra oss till musik och känna musikens "puls".

- Ringdanser
- Fågeldansen
- Jenka
- Just dance
- Härma din kompis rörelser



Egen dans



Ett hopp
En snurr
En långsam rörelse
Gör dig så stor du kan



Rita när du och dina kompisar dansar.

De fem stora utmaningarna

1

Springa 1 km så fort du kan.

Tid

2

Äta en frukt eller grönsak
varje dag i en vecka.

Frukt
