



## Idrott och hälsa Förskoleklass

2012-08-20

### Innehåll

#### *Rörelse*

- Vi tränar de motoriska grundformerna, hoppa, springa, klättra, rulla, hänga, balansera, åla, kasta och fånga genom lek och redskapsbanor.
- Bollspel.
- Musiklekar och rörelse till musik.
- Genom lek och enklare spel (inomhus och utomhus) tränar vi samarbete, att fungera i grupp och visa hänsyn.

#### *Hälsa och livsstil*

- Tränar att byta om och duscha.
- Vi pratar om betydelsen av kost, motion och sömn.

#### *Friluftsliv och utevistelse*

- Åker skidor och skridskor.
- Friluftsdagar året runt.
- Friidrott.
- Vi arbetar i enlighet med skolans friluftprofil.

### Så här arbetar vi

I idrott och hälsa arbetar vi för att erbjuda barnen ett brett utbud av aktiviteter, detta för att bland annat skapa lust och ge en positiv inställning till att röra på sig.