

## Åk 1 Elisabet - Idrott och hälsa VT 2017 vecka 16 – 24



### Vecka

16 redskapsbana, bandy och fotboll

basketövning, -match och basketfia, tåget

17 konditionsträning (stationer) och klassval

killerboll, hajen och matt-träff

18 hopprep, indiansmyg, ambulans och massage

musikstopp, tjuv och polis

19 saxen, kasta och fånga med olika bollar och kon-boll

dans, boll- hinderbana och klassval

20 stafetter, pingis, badminton och tamburinboll

konditionsträning (parvis) och landskampen

obs! simning på fredag f.m.

21 – 24 ute- idrott med fotboll, brännboll, friidrott, orientering, allemansrätten m.m.

22 obs! simning på fredag f.m.

### nyckelord

*namn på redskapen*

*kondition/ puls*

*avslappning/ sambandet*

*idrott och hälsa*

*olika sorters dans*

*racketsporter*



**Sommarlov!**

