

## Idrottsplanering åk 2

**Turkos** - Helena

**Gul markering** – Jessica

Vecka	Aktivitet i salen	Alternativ	Kommentar
<b>35</b>	<b>Info om Idrott och hälsa A</b> Gällande regler för gym, simhall, pulsklocka/pulspromenad, hallen mm. Upplägg - hälsofrämjande program (VG-MVG). Betygsättning mm. Samarbetsövningar.		<b>Plats: Samling vid gym /simhall vidare till Pelarsalen.</b>
<b>36 - 39</b>	<b>Friluftsliv</b>		<b>Plats: Samling vid gym /simhall.</b>  <b>Utekläder</b>
<b>40 - 43</b>	<b>Moment: Gym/Spinning/puls</b> V 40 Gym/Spinning/puls (intro) V 41 Gym gr 1, spinning gr 2, utepuls gr 3 V 42 Gym gr 2, spinning gr 3, utepuls gr 1 V 43 Gym gr 3, spinning gr 1, utepuls gr 2		<b>Plats:Gym</b>  <b>Innekläder/utekläder beroende på grupp och vecka</b>
<b>44</b>	<b>LOV</b>	<b>LOV</b>	<b>LOV</b>
<b>45-51</b>	<b>Moment: Gym/Spinning/puls</b>  <b>OBS! V 47 – 48 FP, SMF, HV, IP i simhall</b> <b>(Ej gym/spinning/ puls ta med badkläder)</b>  <b>OBS! Friluftsdag v 51 Tisdag</b>		<b>Möjlighet att genomföra hälsofrämjande program (VG-MVG)</b>  <b>Plats: GYM</b>  <b>Plats: Myrbacka hallen Dala-Järna</b>
<b>51 - 1</b>	<b>JULLOV</b>	<b>JULLOV</b>	<b>JULLOV</b>

Vecka	Aktivitet i salen	Alternativ	Kommentar
2 – 4	Moment: Mental träning	Alt Gym	Plats: sal 20-21/ Gym
5 – 6	Moment: Sömn	Alt Gym	Plats: Sal 20-21/ Gym
7-8	Moment: Kost	Alt Gym	Plats: Sal 20-21/ Gym
	OBS! Friluftsdag, v 7, onsdag		
9	SPORTLOV	SPORTLOV	SPORTLOV
10 -14	Moment: Gruppträning V 10 Musikgympa V 11 Yoga V 12 Boxercise V 13 Crossfit V 14 Vattenworkout  OBS! Isvaksdag v 14, Skärtorsdag.		Plats: SMSK. Vattenworkout i simhall.
15	PÅSKLOV	PÅSKLOV	PÅSKLOV
16-20	Moment: Lekar och spel utomhus  Bl a Myrfotboll, Softboll		Utekläder
21	Avslutning: Myrfotboll  OBS! Friluftsliv To – Fre (för elever som vill försöka nå högre betyg d v s VG-MVG samt elever med rester).		Utekläder