

Välkomna till idrott& hälsa på Centralskolan

På Centralskolan har alla elever i år 3-6 idrott och hälsa 2 gånger i veckan á 50 minuter, år 1 och 2 en gång i veckan 60 minuter.

Vi som undervisar vill informera om vilka regler som gäller i ämnet.

1. Ta alltid med idrottskläder, idrottsskor, handduk och tvål. Kläder efter väder gäller när vi har idrott ute.
2. Att duscha är obligatoriskt efter varje idrottspass.
3. Kom i tid. Du blir insläppt i idrottshallen 10 minuter före lektionens början. När lektionen börjar skall du vara ombytt och sitta ner i din tilldelade grupp så att lektionen kan starta.
4. Om du inte kan delta är det bra om dina föräldrar har skrivit ett intyg. Du kan då få gå uppfriskande promenad eller få en teoriuppgift. Du är inte ledig.
5. I ämnet idrott& hälsa ingår även teoriuppgifter. Dessa betygsätts och väger lika tungt som fysiska aktiviteter (lämna in i tid).
6. Det finns 8 områden som ska bedömas och senare betygsättas, alla 8 är lika viktiga. Ju högre ålder och mognad desto högre krav. Vissa områden arbetar vi med varje termin andra under viss årskurs.
 - Grundmotorik, lek, spel och idrotter.
 - Rörelser till musik.
 - Simning i mag och ryggläge.
 - Orientering i närområde.
 - Resonera kring fysisk förmåga och hälsa-
 - Friluftsliv och allemansrätten.
 - Förebygga skador.
 - Hantera nödsituationer vid vatten.

Vi hälsar dig varmt välkommen och hoppas du kommer att trivas på Centralskolan.

// Jasse