



Rörelseglädje! Vi ska ha roligt samtidigt som vi rör oss och tränar på många olika rörelser. Grovmotoriska rörelser kan vara att springa, hoppa och kasta, alltså stora rörelser av olika slag med kroppen. Vi tränar friidrott, leker lekar och gör hinderbanor som både är bra för kroppen och dessutom roligt!

### Hur ska du lära dig

- Lekar, tex kull, stafetter och bollekar
- Friidrottsgrenar, tex längdhopp, kast med liten boll, löpning 60 meter
- Rörelse till musik, tex Röris
- Hinderbanor och stationer
- Gymnastikövningar, tex kullerbytta, stå på händer och olika hopp

### Efter perioden ska du kunna

- Delta i lekar och med viss hjälp följa deras regler
- Utföra olika grovmotoriska rörelser

### Du får visa dina kunskaper genom att

- Delta i undervisningen och utföra olika rörelser
- Följa regler

Grundnivå	Utvecklad nivå
Du kan delta i lekar och med viss hjälp följa deras regler.	Du kan delta i lekar och följa deras regler.
Du kan utföra enskilda grovmotoriska rörelser och med viss hjälp anpassa rörelserna till olika aktiviteter.	Du kan utföra flera grovmotoriska rörelser sammansatt och anpassa rörelserna till olika aktiviteter.