

Hälsodagen med fritidshänget

Mål : Röra sig mångsidigt, lära sig om enkel hälsokost, göra enklare mellanmål, samarbeta, ha roligt och bilda samhörighet.

Aktiviteterna bildar samhörighet och viktig kunskap.

En gång i veckan utförs fritidsgänget hälsodag. Hälsodagen är allt ifrån en joggingrunda till spadagar. Utöver detta får eleverna även dansa och testa på nya utmaningar.

Eleverna får sätta sina egna gränser men även reflektera över sin utveckling.

Tex. “Förra torsdagen gick jag hela joggingrundan, men idag sprang jag lite. Nästa vecka ska jag springa hela.”

Bake and make

Dansgruppen

Spadagen

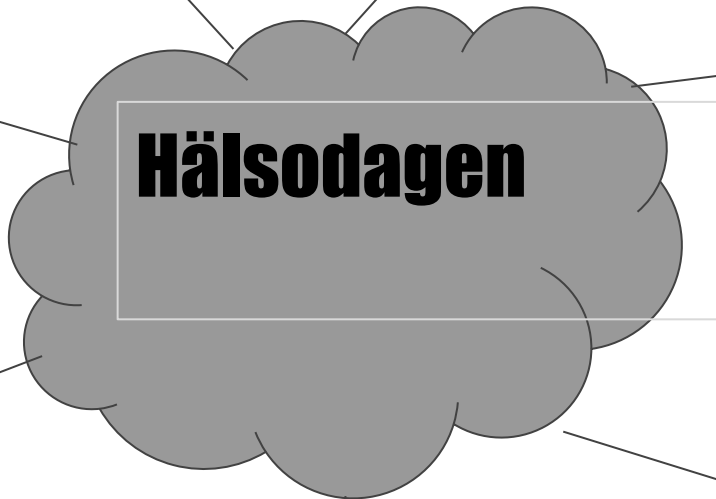
Hälsodagen

Multiarenan

Utflykter

Idrottshallen

Jogginggrunda



Mål med aktiviteterna

Bake and make	Tillaga enklare och hälsosamma mellanmål. Kunna följa ett recept och samarbeta.
Spadag	Utföra enklare mellanmål och veta vad som är ett hälsosamt alternativ. Låta eleverna hitta sitt inre lugn och lära sig att slappna av.
Joggingdag	Kunna hålla i egna uppvärmningar och klara av att springa en runda på 1.5 km i eget tempo.
Dansgruppen	Att utföra enklare rörelser, känna takt och rytm till en koreografi.
Idrottshallen	Utföra olika samarbetsövningar, skapa gemenskap, följa direktiv, problemlösa och samspela med varandra.





Tack för oss!