

Idrott och hälsa (röda tråden, ämnesinnehåll Skyttorp och Vattholma) mars -15

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Centralt innehåll

I årskurs 1–3

Rörelse

- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.
- Enkla lekar och danser och deras regler.
- Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
- Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag-och ryggläge.

Hälsa och livsstil

- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur-och utevistelser.

Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning.
- Lekar och rörelse i natur-och utemiljö.
- Allemansrättens grunder.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur-och utevistelser

I årskurs 4–6

Rörelse

- Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap.
- Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
- Simning i mag-och ryggläge.

Hälsa och livsstil

- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

År 1-2

- Utföra grovmotoriska grundformer
- Lära sig turtagning
- Röra sig i takt till musik
- Simma 3- 4 ggr läsår
- Vistas i utomhusmiljö
- Grunderna i orientering
- Namn på redskap
- Hälsa och livsstil
- Bad- och båtvet, isvett

År 3

- Kombinera grovmotoriska rörelser
- Vistas i utomhusmiljö
- Skolgårdsorientering
- Enklare bollspel och dess regler
- Allemansrätten
- Hälsa och livsstil
- Simma 3-4 ggr/läsår
- Bad- och båtvet, isvett

År 4-5

- Utföra rörelser med automatik (t.ex. hoppa hopprep)
- Utföra sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap med säkerhet och precision.
- Utveckla en god kroppsuppfattning
- Skolgårdsorientering/orientering i närmiljön, karttecken
- Simma 1 ggr/läsår (år 5 simtest inför år 6; simma 200 m bröstsim varav 50 m ryggsim)
- Allemansrätten
- Flera lagsporter och dess regler
- Hälsa och livsstil
- Bad- och båtvet, isvett