

Pedagogisk planering i *Idrott och hälsa* år 1

Upprättat av Eva Svenningsson 20160819



Förankring i kursplanens syfte

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskap om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

Genom undervisningen i idrott ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättning att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt
- utveckla en god kroppsutfattning
- samarbeta med andra och respektera dem
- på ett enkelt sätt samtala om hur fysisk aktivitet påverkar vår hälsa

Centralt innehåll

Rörelse

- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa, och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik.
- Enkla lekar och danser och deras regler.

Hälsa och livsstil

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

Friluftsliv och utevistelser

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelser.

Arbetsformer

Vi kommer främst vara inomhus under idrottslektionerna. Utevistelsen sker under friluftsdagar och annan tid.

Du kommer att få:

- prova på olika lekar och spel
- träna på grundmotoriska moment, såväl i lekar/spel som i redskapsövningar
- lära dig regler i olika lekar och spel
- träna på att samarbeta med dina klasskamrater i lekar och spel
- på ett enkelt sätt samtala om ämnet, dess innehåll och begrepp

Bedömning

Jag kommer att bedöma din förmåga att

- aktivt delta i olika lekar och spel
- använda grundmotoriska former i leken och spelet
- följa regler i leken och spelet
- samarbeta med dina klasskamrater i leken och spelet
- samtala kring leken/spelet vi haft

Dokumentation

Fortlöpande observationer och dokumentation under läsåret som bl.a. samtalas kring under utvecklingssamtalen.

