

Idrott och hälsa

Åk 2-3 v 6-v 16 Vt. 2017

Mål/förmågor

Eleven ska utveckla sin förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.

Eleven ska utveckla sin förmåga att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.

Eleven ska utveckla sin förmåga att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer.

Eleven ska utveckla sin förmåga att förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Centralt innehåll

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. Åk 3

Hälsa och livsstil

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

Friluftsliv och utevistelse

Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.

– *Under vintertid -skridsko och pulka mm.*

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

Kunskapskrav

G

Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **till viss del** till aktiviteten.

I rörelser till musik och i danser anpassar eleven **till viss del** sina rörelser till takt och rytm.

Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då **enkla och till viss del** underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med **viss** anpassning till olika förhållanden (och till allemansrättens regler).