



## IDROTT OCH HÄLSA

Grundsärskolan: årskurs 1–6

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 kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

### Syfte

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 prova på många olika slags fysiska aktiviteter.

Undervisningen ska ge eleverna möjligheter att utveckla kunskaper i att *planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter*. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka hälsan. Därigenom ska eleverna utveckla kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att *eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga*. Genom undervisningen ska eleverna ges förutsättningar att vistas i olika utemiljöer under olika årstider och få *förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv*.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjligheter att *utveckla sin samarbetsförmåga och sin respekt för andra*. Eleverna ska också få kännedom om risker och säkerhet vid fysiska aktiviteter och hur man handlar i nödsituationer.

Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om ämnesspecifika begrepp. På så sätt ska eleverna ges förutsättningar att samtala om idrott och hälsa och presentera och utvärdera arbetsprocesser.

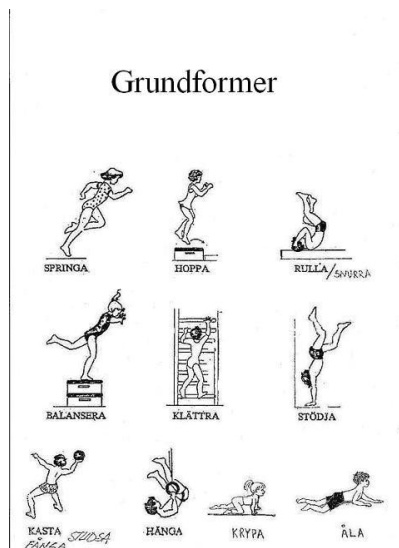
Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- reflektera över samband mellan rörelse, hälsa och livsstil
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer
- förebygga risker vid fysisk aktivitet och hantera nödsituationer på land och i vatten
- använda ämnesspecifika ord, begrepp och symboler

## 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.



- Lekar, danser och idrotter och deras regler.
- Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
- Rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

### *Hälsa och livsstil*

- Samband mellan rörelse, hälsa och livsstil.
- Klädsel för olika aktiviteter och betydelsen av omklädning och dusch.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter.

### *Friluftsliv och utevistelse*

- Att orientera sig i närmiljön. Hur man ger och följer vägbeskrivningar.
- Lekar och rörelseaktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Allemansrätten.
- Hänsynstagande och säkerhet i samband med fysiska aktiviteter.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hur man hanterar nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

### *Ämnesspecifika begrepp*

- Ord, begrepp och symboler inom ämnet idrott och hälsa för att till exempel samtala om rörelseaktiviteter och utvärdera arbetsprocesser.