

Idrott och hälsa årskurs 1-3 Pedagogisk planering



Kursplanen och dess syfte

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser och 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.

Mål/förmågor

Eleven ska utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer,
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Bedömning

Bedömning kommer att ske kontinuerligt under hela läsåret och på hur väl du genomför de uppgifter som vi kommer att arbeta med. Eleven kommer att vara delaktig i sitt lärande genom att göra själv- och kamratbedömningar. Fokus kommer att ligga på de grovmotoriska grundformerna och deras sammansatta former i lekar, danser och rörelse till musik. Ord och begrepp i enkla former kommer att vara verktygen för att eleven ska kunna förstå och prata om upplevelserna av rörelse, friluftsliv och utevistelse.

Schema

Eleverna får ut schema och matriser för periodens innehåll vid 5 tillfällen under året.

Arbetsätt Rörelse

I undervisningen kommer du få möjligheter att utveckla allsidiga rörelseförmågor med enkla motoriska grundformer och enkla rörelselekar. Progressionen ökar med stigande ålder. Fokus ligger på görandet men du ska också utveckla och förstå det du gör. Vi kommer att ha redskapsgymnastik, rörelselekar, bollekar, arbeta med olika rörelser och danser där takt och rytm till musik är gemensamt. Eleverna i årskurs två och tre åker till simhallen varannan vecka.

Centralt innehåll

- 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.

MATRIS IDROTT OCH HÄLSA ÅRSKURS 3

Förenklad	Kunskapskrav år 3, delmål för E-nivå i årskurs 6
1. Lekar, spel och idrotter Du kan vara med i enkla lekar, spel och idrotter både inomhus och utomhus. Du rör dig på ett sätt som passar den aktiviteten du gör. Du kan flera grundformer.	1. Lekar, spel och idrotter 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.
2. Rörelse till musik och i danser Du kan dansa och röra dig på ett enkelt sätt till musiken.	2. Rörelse till musik och i danser I rörelse till musik och i danser anpassar eleven till viss del sina rörelser till takt och rytm.
3. Simning Du kan flyta och simma på mage och rygg. Du kan simma 200m varav 50m i ryggläge*'	3. Simning Eleven kan simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge*'

*'Detta är delmål i årskurs 3. I årskurs 3 tränar eleven på att nå 6:ans mål, att kunna simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Arbetsätt Hälsa och livsstil

I undervisningen kommer eleven att på enkla sätt få möjlighet att utveckla sina kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan. I årskurs tre kommer eleven att få planera, genomföra och utvärdera olika rörelseaktiviteter. Här utvecklar eleven också sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Eleven kommer att få träna sin egen kropp i aktiviteter som är pulshöjande och lära sig ta pulsen på sig själv. Det kommer också att vara inslag av styrkeövningar (den egna kroppen som vikt).

Centralt innehåll

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

MATRIS IDROTT OCH HÄLSA ÅRSKURS 3

Förenklad	Kunskapskrav år 3, delmål för E-nivå i årskurs 6
4. Upplevelser av fysisk aktivitet Du kan prata om vad du tänkte och kände när du rör på dig.	4. Upplevelser av fysisk aktivitet 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.

Arbetsätt Friluftsliv och utevistelse

Vi kommer att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv. Vi kommer att prata om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer. Vi kommer att ha olika lekar, orientera i olika former, åka skridskor, och ha pulshöjande aktiviteter m.m.

Centralt innehåll

- 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.

MATRIS IDROTT OCH HÄLSA ÅRSKURS 3

Förenklad	Kunskapskrav år 3, delmål för E-nivå i årskurs 6
5. Natur och utemiljö Du är med i lekar utomhus. Du anpassar dig till väder och plats och till allemansrätten	5. Natur och utemiljö Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med viss anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.
6. Orientera Du kan hitta i kända miljöer med hjälp av enkla kartor	6. Orientera Eleven kan med viss säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.
7. Förebyggande av skador Du kan förebygga skador när du tar fram redskap och när du är med i lekar och spel.	7. Förebyggande av skador Eleven kan ge enkla beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.
8. Nödsituationer (deltagit) inte bedömas Du kan hantera nödsituationer vid vatten på ett enkelt sätt (träna och diskutera)*"	8. Nödsituationer (deltagit) inte bedömas Eleven kan genom att träna och diskutera hantera nödsituationer vid vatten*"

*"Bedömning sker i årskurs 4-6.