

## Idrott och hälsa årskurs 4-6 Pedagogisk planering med bedömningsmatriser



### 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 eleven genomför de uppgifter vi kommer att arbeta med. Det kan handla om moment som förståelse för vikten av fysiska aktiviteter kopplat till den egna fysisk och psykiska hälsan samt förmågan till olika sammansatta rörelser. Eleven får göra självbedömningar, kamratbedömningar och ta ställning till olika frågor eller påståenden under pågående lektioner. Först får eleven möjlighet att träna och därefter visa upp sina förmågor innan bedömningen sker.

## Arbetsätt Rörelse

I undervisningen kommer eleverna få möjligheter att utveckla allsidiga rörelseförmågor. Från enkla motoriska grundformer till mer sammansatta rörelser. Från enkla rörelselekar till spel, idrotter och andra fysiska aktiviteter. Fokus ligger på görandet men eleven ska också utveckla och förstå det man gör. Vi kommer att arbeta med redskapsgymnastik, rörelselekar, bollekar, spela olika bollspel, arbeta med kondition, styrka, koordination och rörlighet samt olika danser och takt och rytm till musik samt åka och simma vid ett tillfälle varje år i årskurs fem och sex..

### Centralt innehåll

- 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.

Rörelse	Till viss del/Ganska bra	Relativt väl/Bra	Väl/Mycket bra
Röra sig i lek, spel och idrott (årskursanpassad nivå)	Du visar förmåga att röra dig på ett <b>ganska bra</b> sätt till de flesta aktiviteter vi genomfört.	Du visar förmåga att röra dig på ett <b>bra</b> sätt till de flesta aktiviteter vi genomfört.	Du visar förmåga att röra dig på ett <b>mycket bra</b> sätt till de aktiviteter vi genomfört.
Röra sig i takt och rytm till musik (årskursanpassad nivå)	Du kan röra dig och dansa så det passar <b>ganska bra</b> till musiken.	Du kan röra dig och dansa så det passar <b>bra</b> till musiken.	Du kan röra dig och dansa så det passar <b>mycket bra</b> till musiken.

Simning	Inte klarat målet	Klarat målet
Målet är att nå kunskapskravet i årskurs 6*	Behöver <b>träna mer</b> för att nå målet.	<b>Kan</b> simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

\*Elever som inte kan simma efter årskurs 3 får följa med till simhallen och träna tills målet är nått.

## Arbetsätt Hälsa och livsstil

I undervisningen kommer eleverna få möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan. Eleverna kommer att planera, genomföra och utvärdera olika rörelseaktiviteter. Eleverna tar också ställning till frågor som rör idrott, hälsa och livsstil samt utvecklar samarbetsförmåga och respekt för andra. Uppgifterna kommer att vara fysiska, muntliga och skriftliga. Eleverna kommer bl. a. att få hålla i uppvärmningsövningar och lära sig att se vad som behöver tränas inför en viss uppgift och att träna kroppen i aktiviteter som är pulshöjande och med inslag av styrkeövningar (den egna kroppen som vikt).

### Centralt innehåll

- 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.

Hälsa och livsstil	Till viss del/Ganska bra	Relativt väl/Bra	Väl/Mycket bra
Hälsa och fysisk förmåga (årskursanpassad)	Eleven kan på ett <b>ganska bra</b> sätt samtala om egna upplevelser om fysiska aktiviteter och kan berätta hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan på ett <b>bra</b> sätt samtala om egna upplevelser om fysiska aktiviteter och kan berätta hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan på ett <b>mycket bra</b> sätt samtala om egna upplevelser om fysiska aktiviteter och kan berätta hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
Skador och risker (årskursanpassad)	Eleven förstår <b>ganska bra</b> varför man har uppvärmning och vet hur man plockar fram och bort redskap på ett <b>ganska bra</b> sätt så man undviker skador.	Eleven förstår <b>bra</b> varför man har uppvärmning och vet hur man plockar fram och bort redskap på ett <b>bra</b> sätt så man undviker skador.	Eleven förstår <b>mycket bra</b> varför man har uppvärmning och vet hur man plockar fram och bort redskap på ett <b>mycket bra</b> sätt så man undviker skador.

## 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 orientera i olika former, åka skridskor, och ha pulshöjande aktiviteter m.m.

### Centralt innehåll

- Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor. Kartors uppbyggnad och symboler.
- Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

Friluftsliv och utevistelse	Till viss del/Ganska bra	Relativt väl/Bra	Väl/Mycket bra
Friluftsliv (årskursanpassad) Allemansrätten	Eleven <b>deltar</b> vid skolans friluftaktiviteter under olika årstider. Eleven visar <b>ganska bra</b> säkerhet och hänsynstagande i natur och utevistelse.	Eleven <b>deltar</b> vid skolans friluftaktiviteter under olika årstider. Eleven har <b>bra</b> kunskap om rättigheter i naturen samt har <b>bra</b> säkerhet och hänsynstagande i natur och utevistelse.	Eleven <b>deltar</b> vid skolans friluftaktiviteter under olika årstider. Eleven har <b>mycket bra</b> kunskap om rättigheter i naturen samt har <b>bra</b> säkerhet och hänsynstagande i natur och utevistelse.
Orientera (årskursanpassad)	Eleven kan <b>ganska bra</b> eller med stöd orientera sig i närliggande miljö med hjälp av karta.	Eleven kan <b>bra</b> orientera sig i närliggande miljö med hjälp av karta.	Eleven kan <b>mycket bra</b> orientera sig i närliggande miljö med hjälp av karta.
Nödsituationer vid vatten Sommar (livlina, livboj)		Eleven har <b>kunskap om</b> nödsituationer vid vatten med hjälp av hjälpredskap.	
Nödsituationer vid vatten Vinter (isdubbar)		Eleven har <b>kunskap om</b> nödsituationer vid vatten med hjälp av hjälpredskap.	