

Idrott och hälsa

Målet med undervisningen är att eleverna ska ges förutsättningar 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, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Vad och hur arbetar vi med idrott och hälsa

Ett av skolans satsningsområde är hälso-och livsstilsfrågor.

Vår ambition är att alla elever ska ges möjlighet att delta i olika rörelseaktiviteter utifrån sina individuella förutsättningar. Genom att lyfta fram en bredd av aktiviteter så förstärks denna inriktning. Vi har stora möjligheter att använda en varierad utemiljö i undervisningen.

Undervisningen sker i åldersblandade grupper, med en stegrande progression i ämnet och med följande innehåll:

Vad undervisar vi om i idrott och hälsa

I årskurs 1-3

Rörelse

Uppleva rörelseglädje och utveckla sin rörelseförmåga genom många olika aktiviteter under lekfulla former.

Fokusera på grovmotoriska grundformer som till exempel att rulla, åla, stödja och krypa och deras sammansatta former i redskapsövningar.

Utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra vid enkla lekar och danser.

Lekarna och danserna och deras regler är uppbyggda utifrån en idé med olika överenskommelser som måste följas och förstås.

Takt och rytm i lekar, danser och rörelse till musik.

Koordinationsförmåga och känslan för takt utvecklas.

Rörelse till musik – rörelseglädje.

Utveckla vattenvana genom att leka i vatten och träna balans- och flytövningar.

Simma i mag- och ryggläge.

Hälsa och livsstil

Fokus på upplevelserna av rörelse, friluftsliv och utevistelse.

Lära sig ord och begrepp för och samtala om upplevelser av lek, hälsa, natur-och utevister.

Friluftsliv och utevistelse

Att orientera sig i närmiljön som klassrummet och skolgården.

Förstå enkla kartors uppbyggnad som skisser och skolgårdskartor.

Begrepp som beskriver rumsuppfattning när de orienterar sig, som framför, bakom och vid sidan av.

Lekar och rörelse i natur- och utemiljö alla årstider.

Allemansrättens grunder.

Olika former av hänsynstagande. Vilka växter man får plocka, att man inte får skräpa ned eller göra upp eld hur och var som helst i naturen.

Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur-och utevister och betydelsen av det egna beteendet.

I årskurs 4-6

Rörelse

Fortsätta uppleva rörelseglädje och vidareutveckla detta till sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap.

Utföra rörelser med olika grad av säkerhet och precision, både individuellt och med anpassning till andra elever och successivt utmanas att tänja sina gränser.

Olika lekar, spel och idrotter inomhus och utomhus.

Utvecklar de sammansatta rörelseformerna i exempelvis lagspel.

Kunna anpassa sina rörelser med hänsyn till omgivningen – lagom hård passning.

Takt och rytm i lekar, danser och rörelse till musik.

Undervisningen ska ta upp dansen ur flera perspektiv.

Dans som social gemenskap, som motionsform eller som ett kreativt uttryckssätt.

Förstå dansens betydelse i olika samhällen och under olika tidsepoker.

Uppleva dansens egenvärde och rörelseglädjen i dansen.

Rörelse och träningsprogram till musik utvecklar koordinationsförmågan, taktkänsla och rörelseglädje.

Simma i mag- och ryggläge och klara olika situationer i och vid vatten.

Hälsa och livsstil

Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.

Olika former av träning ger eleverna erfarenheter av vad träning innebär för puls, andning och känslan i kroppen. Eleverna ges möjlighet att få uttrycka det i samtal.

Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.

Få kännedom om och ta del av det lokala aktivitetsutbudet.

Få möta mindre vanliga aktiviteter och aktiviteter som är valda utifrån deras egna intressen.

Se ett historiskt perspektiv och få förståelse för varför vissa traditioner vuxit sig starkare i närmiljön.

Kunskap om förebyggande av skador. Genom uppvärmning kan man undvika bristningar och hur man ska bete sig i ett lagspel så att man inte skadar andra.

Ämnesord och begrepp för att kunna samtala om olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

Samtal handlar om vilka aktiviteter och vilken träning eleverna har genomfört och hur de upplever sig själva i aktiviteterna.

Friluftsliv och utevistelse

Orientera sig till den närliggande natur- och utemiljön, t.ex. en park, närliggande skog eller kvarteret.

Behandla kartors uppbyggnad och symboler.

Orientera efter enkla kartecken, kartans färger och väderstreck.

Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.

Erfarenheter av att leka och röra sig utomhus och uppleva vilka möjligheter de olika årstiderna ger i olika utemiljöer.

Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.

Undervisningen fokuserar inte bara på elevernas eget beteende, utan även på hur man tar hänsyn till olika platser och miljöer. Var det är lämpligt att göra upp eld?

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

Hänsynstagandet vidgas till att inte bara omfatta jaget utan även kamraterna och omgivningen för att undvika skador på personer och egendom.

Ingår att stötta och uppmuntra varandra.

Badvett och säkerhet vid vatten vintertid.

Förståelse för hur man beter sig när man badar vid stranden eller i badhus.

Att man inte ska bada ensam.

Säkerhet vid vatten vintertid.

Kunskaper om hur man kontrollerar isars bärighet och rätt utrustning när man åker skridskor på sjöar och på havet. Innehållet kopplas till de geografiska förhållandena där skolan ligger.

Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

Att använda hjälpredskap som livboj eller livlina

Så här arbetar vi i årskurs 1-6:

Lektioner inomhus och utomhus alla årstider.

Vid lokal pedagogisk planering, LPP, synliggör vi målen, hur vi kommer att arbeta utifrån förmågorna, hur vi dokumenterar samt utvärderar. Eleverna är delaktiga i processen.

Eleven ges möjlighet att samtala om den egna upplevelsen av idrotten och se sin roll i gruppen. Samarbete, ansvar, kommunikation och kreativitet är förmågor som lyfts fram vid idrotten. En del pass har ett mer teoretiskt innehåll med sökning av fakta i litteratur, på nätet och ta del av föreläsare. Dokumentation med text och bild.

Bedömning

Årskurs 6

Vi bedömer elevens förmåga att:

Delta i lekar, spel och idrotter.

Delta med sammansatta motoriska grundformer

Delta i olika miljöer.

Anpassa rörelser till aktiviteten.

Anpassa rörelser till takt och rytm.

Kunna simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Samtala om egna upplevelser av fysisk aktivitet.

Resonera kring hur aktiviteterna påverkar hälsan och den fysiska förmågan.

Genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö.

Anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.

Orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.

Beskriva hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.

Hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider

Underlag för bedömning 1-6

- Elevens enskilda arbete samt arbete tillsammans med andra.
- Elevens ansvar för god idrottsmiljö och sitt eget beteende
- Elevens förmåga till kommunikation
- Elevens deltagande vid diskussioner och samtal.
- Elevens förmåga till kreativitet, att planera och slutföra en uppgift.

Bilaga: Kunskapskrav i slutet av åk 6