

Idrott och hälsa

Rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva genom livet. Genom rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor får människor redskap för att kunna påverka och ta ansvar för sin hälsa.

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. Den ska också bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga. Undervisningen ska vara utformad så att alla elever kontinuerligt kan delta i aktiviteterna och ge dem förutsättningar att delta i andra rörelseaktiviteter i skolan. Eleverna ska få möta olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang samt ges möjligheter att utveckla sin samarbetsförmåga och sin respekt för andra.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjligheter att utveckla förmågan att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse i olika miljöer. De ska ges förutsättningar att vistas utomhus och i naturen under olika årstider samt utveckla förståelse för värdet av friluftsliv.

Undervisningen ska ge eleverna möjligheter att utveckla kunskaper om hur rörelse påverkar den fysiska förmågan och den fysiska, psykiska och sociala hälsan. På så sätt får eleverna förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet. De ska även ges möjligheter att använda ämnets ord och begrepp för att kommunicera om aktiviteter, hälsa och levnadsvanor. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhet vid olika aktiviteter och kunskaper i att agera i nödsituationer.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla

- förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang och att simma,
- förmåga att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden och i olika miljöer, och
- förmåga att reflektera över samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa samt att förebygga och hantera risker och nödsituationer.

Centralt innehåll

I årskurs 1– 3

Rörelse

- Motoriska grundformer och deras sammansatta former, med och utan redskap.

- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Takt och rytm i enkla danser och rörelser till musik.
- Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och rygggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att utforska och orientera sig i närmiljön. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att följa vägbeskrivningar. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.
- Natur- och utevistelser under olika årstider.
- Förhållningssätt i naturen utifrån allemansrättens grunder.

Hälsa och levnadsvanor

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

I årskurs 4– 6

Rörelse

- Motoriska grundformer och sammansatta motoriska grundformer, med och utan redskap.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Takt och rytm i danser och rörelser till musik.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.
- Rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och rygggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att utforska och orientera sig i den närliggande natur- och utemiljön. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att ge och följa vägbeskrivningar. Enkla kartors uppbyggnad, däribland digitala kartor.
- Natur- och utevistelser i olika miljöer under olika årstider.
- Förhållningssätt i naturen utifrån allemansrättens grunder.
- Säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter och hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan.
- Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

- Första hjälpen.

I årskurs 7– 9

Rörelse

- Sammansatta motoriska grundformer och komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Olika former av dans samt rörelse- och träningsprogram till musik.
- Grundläggande träningslära: konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning.
- Olika verktyg, däribland digitala, för att reflektera över rörelseaktiviteter.
- Simning i mag- och ryggsläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att utforska och orientera sig i kända miljöer med hjälp av enkla kartor och digitala verktyg. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att ge och följa vägbeskrivningar.
- Friluftaktiviteter i olika miljöer och under olika årstider.
- Förhållningssätt i naturen utifrån allemansrättens grunder.
- Säkerhet vid vatten, under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter och hur de påverkar den fysiska förmågan och olika aspekter av hälsa.
- Kroppsideal och normer inom idrotten. Hur det påverkar individens möjlighet till deltagande i olika aktiviteter.
- Riskerna med dopning.
- Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning samt tekniker för rörelseutföranden.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.
- Första hjälpen.

Betygskriterier

Betygskriterier för betyget E i slutet av årskurs 6

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och **bidrar** till att anpassa sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven **visar vattenvana eller simmar**.

Eleven **medverkar** i att genomföra aktiviteter i natur- och utemiljö under olika förhållanden.

Eleven **bidrar** i kommunikation om samband mellan rörelse och hälsa. Eleven **medverkar** i att förebygga risker vid olika aktiviteter och i att hantera nödsituationer på land och vid vatten.

Betygskriterier för betyget D i slutet av årskurs 6

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betygskriterier för betyget C i slutet av årskurs 6

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och **anpassar delvis** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven **simmar**.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **delvis fungerande** sätt under olika förhållanden.

Eleven kommunicerar på ett **enkelt** sätt om samband mellan rörelse och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **delvis fungerande** sätt.

Betygskriterier för betyget B i slutet av årskurs 6

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betygskriterier för betyget A i slutet av årskurs 6

Eleven genomför aktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och **anpassar** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven **simmar**.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **fungerande** sätt under olika förhållanden.

Eleven kommunicerar på ett **utvecklat** sätt om samband mellan rörelse och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **fungerande** sätt.

Betygskriterier för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta rörelser i olika fysiska sammanhang och **bidrar** till att anpassa sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven simmar 200 meter **i en följd**.

Eleven **medverkar** i att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden och i olika miljöer.

Eleven **bidrar** i kommunikation om samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Eleven **medverkar** i att förebygga risker vid olika aktiviteter och i att hantera nödsituationer på land och vid vatten.

Betygskriterier för betyget D i slutet av årskurs 9

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betygskriterier för betyget C i slutet av årskurs 9

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta rörelser i olika fysiska sammanhang och **anpassar delvis** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven simmar 200 meter **i en följd**.

Eleven genomför på ett **delvis fungerande** sätt aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden och i olika miljöer.

Eleven kommunicerar på ett **enkelt** sätt om samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **delvis fungerande** sätt.

Betygskriterier för betyget B i slutet av årskurs 9

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betygskriterier för betyget A i slutet av årskurs 9

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta rörelser i olika fysiska sammanhang och **anpassar** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven simmar 200 meter **i en följd varav 50 meter på rygg**.

Eleven genomför på ett **fungerande** sätt aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden och i olika miljöer.

Eleven kommunicerar på ett **utvecklat** sätt om samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **fungerande** sätt.