

Idrott och hälsa

Ämnesområdet idrott och hälsa behandlar sambanden mellan människans livsstil, hälsa och välbefinnande. I ämnesområdet ingår olika former av fysiska aktiviteter både inomhus och utomhus.

Ämnesområdets syfte

Undervisningen i ämnesområdet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin rörelseförmåga och kroppsuppfattning. Vidare ska undervisningen leda till att eleverna utvecklar förmåga att använda fysiska aktiviteter som en källa till hälsa och välbefinnande.

I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i arbete och vila. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om hur fysiska aktiviteter kan genomföras på ett ergonomiskt och säkert sätt.

Genom undervisningen ska eleverna ges tillfälle att utveckla kunskaper om naturen som en källa till rekreation under olika årstider. Undervisningen ska också bidra till att eleverna ges möjlighet att utveckla ett intresse för fysiska aktiviteter i naturen och i olika utemiljöer.

Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att samtala om och reflektera över vad fysiska aktiviteter betyder för den fysiska förmågan och hälsan. De ska även ges tillfälle att reflektera över livsstilens betydelse för hälsan.

Undervisningen i idrott och hälsa ska utformas så att alla kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och i samspel med andra.

Undervisningen i ämnesområdet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Förmåga att genomföra fysiska aktiviteter som utvecklar fysisk förmåga och kroppsuppfattning.
2. Förmåga att genomföra olika former av friluftaktiviteter.
3. Förmåga att reflektera över livsstilens betydelse för hälsa och välbefinnande.

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnesområdet ska behandla följande centrala innehåll:

Fysiska aktiviteter och rörelse

- Fysiska aktiviteter som tränar rörelseförmåga, kroppsuppfattning, fin- och grovmotorik, balans, styrka och kondition.
- Rörelse till musik och dans.
- Kost i samband med fysiska aktiviteter.

- Hänsynstagande, samarbete och säkerhet i samband med fysiska aktiviteter.

Friluftsliv och utevistelse

- Planering och genomförande av friluftaktiviteter, till exempel stavgång och fiske.
- Orientering i närmiljön. Hur man söker kännetecken i närmiljön samt kartans uppbyggnad och symboler.
- Allemansrätten och ansvarsfullt uppträdande i naturen.
- Klädsel och utrustning vid vistelse i naturen i samband med olika aktiviteter och under olika årstider.
- Säkerhet i samband med friluftsliv och utevistelse.

Livsstil och hälsa

- Sambanden mellan livsstil, hälsa och välbefinnande, till exempel sambanden mellan fysisk aktivitet, utevistelse, sociala kontakter och hälsa.
- Kroppsideal i media, bland ungdomar och inom idrotten.
- Droger och hur användningen av droger påverkar vår kropp.
- Mental träning och avslappning, till exempel genom kroppskontakt, naturupplevelser och andningsövningar. Hur mental träning och avslappning kan användas för att nå mål och ökat välbefinnande.
- Föreningsverksamheter inom friluftsliv och idrott.

Kriterier för bedömning av grundläggande kunskaper (efter elevens förutsättningar)

Eleven **deltar** i att genomföra olika fysiska aktiviteter, dans och rörelse till musik.

Eleven **deltar** i att genomföra friluftaktiviteter och utevistelser under olika förhållanden. Vid utevistelserna **deltar** eleven i att använda utrustning på ett säkert och till situationen anpassat sätt. Eleven **deltar** i kommunikation om vilken betydelse livsstilen har för hälsa och välbefinnande.

Kriterier för bedömning av fördjupade kunskaper (efter elevens förutsättningar)

Eleven **genomför** olika fysiska aktiviteter, dans och rörelse till musik.

Eleven **genomför** friluftaktiviteter och utevistelser under olika förhållanden. Vid utevistelserna **använder** eleven utrustning på ett säkert och till situationen anpassat sätt. Eleven **kommunicerar** om vilken betydelse livsstilen har för hälsa och välbefinnande.