



Idrott och hälsa

Åk 3

2012-08-20

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att 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 utvistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Innehåll

Rörelse

- 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.

Hälsa och livsstil

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

Friluftsliv och utvistelse

- Att orientera sig i närmiljön (till exempel skolgården) och enkla kartors uppbyggnad.
- Begrepp som beskriver rumsuppfattning, till exempel bakom, bredvid, framför.
- Lekar utomhus.
- Allemansrättens grunder.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utvistelser.

Så här arbetar vi

I idrott och hälsa arbetar vi med att försöka ge eleverna positiva erfarenheter av fysisk aktivitet, framförallt genom lekar som främjar rörelseglädje och samarbete.

Vi tränar de motoriska grundformerna i olika kombinationer.

Vi uppmuntrar till och pratar om elevernas upplevelser av lek och fysisk aktivitet.

Nu introduceras de stora lag- bollspelen (ex. fotboll, innebandy, basket och volleyboll), med tillhörande regler och domarskap. Vikten av samarbete betonas.

Vi använder oss av de förutsättningar som närmiljön kan erbjuda ex. skog, idrottsplats, isbana och sporthall.

Säkerheten genomsyrar all undervisning och att visa respekt för varandras olika förutsättningar.

Skolans värdegrundsdokument och läroplanen för grundskolan (2011) ligger till grund för vårt arbete.

Kravnivåer för godtagbara kunskaper i slutet av åk 3

Eleven kan delta i lekar och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **till viss del** till aktiviteten. I rörelser till musik och i danser anpassar eleven **till viss del** sina rörelser till takt och rytm.

Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter.

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med **viss** anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler. Dessutom kan eleven med **viss** säkerhet orientera sig i bekanta miljöer (skolgården) med hjälp av kartor.

Eleven kan ge **enkla** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.