



# Vallaskolan

## Idrott och hälsa

### Åk 5

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*

- Sammansatta grundformer i redskaps- och koordinationsbanor
- Redskapsgymnastik
- Olika lekar
- Idrotter inomhus och utomhus. Lagbollspel (t.ex fotboll, volleyboll, basket, innebandy, slagbollspel, friidrott och racketspel.
- Rörelselekar och uppvärmning till musik. Ringdanser, pardanser och individuella danser.
- Simning i mag- och ryggläge.

#### *Hälsa och livsstil*

- Kroppsliga effekter av några olika träningsformer.
- Vinteridrotter är ett naturligt inslag i vår verksamhet pga. vårt klimat.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Allsidig träning.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

#### *Friluftsliv och utvistelse*

- Att orientera i närområdet, med hjälp av kartor.
- Kartors uppbyggnad, kartecken, färger.
- Skidlek, längdskidåkning, skridskoåkning, löpning.
- Lekar utomhus.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Informera om säkerhet och hänsynstagande, vid alla aktiviteter inom- och utomhus.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Användandet av isdubbar, livlina och ispik.
- Hantering av nödsituationer vid vatten, med hjälpredskap (livboj).

## **Så här arbetar vi**

I idrott och hälsa arbetar vi framförallt med att eleverna aktivt skall prova på många olika fysiska aktiviteter, få positiva erfarenheter av rörelse, en positiv kroppsuppfattning och självbild. Vi arbetar för att ge varje elev ett brett idrottskunnande såväl praktiskt, som teoretiskt.

De vanliga idrotterna vidareutvecklas (ex. lagidrotter, friidrott, dans), vad gäller teknik, "fairplay", regler och samarbete.

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

De teoretiska momenten, är en naturlig del vid uppstart eller avslutning, av varje lektion.

Eleverna uppmuntras till att aktivt delta i planering och enklare ledaruppgifter.

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.

## **Kunskapskrav för godtagbara kunskaper i slutet av åk 5**

Eleven kan delta i lekar, spel 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 och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

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 med hjälp av kartor.

Eleven kan ge enkla beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.