



Idrott och hälsa

Åk 6

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 och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter t.ex. skid- och skridskoåkning.
- 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 utevistelse

- 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 inne och utomhus.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Användandet av isdubbar, livlina, 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. På skolan jobbar vi för att få eleverna att förstå sambandet mellan ändamålsenlig utrustning ("kläder efter väder") och en positiv upplevelse av utevistelse.

De teoretiska momenten (ex. sambandet mellan träning, levnadsvanor och välbefinnande), 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

Kunskapskrav för betyget D i slutet av årskurs 6

Betyget D innebär att kunskapskraven för betyget E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget B i slutet av årskurs 6

Betyget B innebär att kunskapskraven för betyget C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 6	Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 6	Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 6
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 även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. 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 delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten. I rörelser till musik och i danser anpassar eleven sina rörelser relativt väl till takt och rytm. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser väl till aktiviteten. I rörelser till musik och i danser anpassar eleven sina rörelser väl till takt och rytm. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då välutvecklade och väl 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 genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med relativt god anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler. Dessutom kan eleven med relativt god säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.	Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med god anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler. Dessutom kan eleven med god 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.	Eleven kan ge utvecklade 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.	Eleven kan ge välutvecklade 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.