

2008-04-17

Undervisningsmål för Idrott och hälsa

Efter skolår 3 skall eleven:	Efter skolår 5 skall eleven:
- tränat grovmotoriska grundformer: Springa, hoppa, rulla, åla, hänga, krypa, balansera, stödja och klättra.	- behärska olika motoriska grundformer och utföra rörelser med balans och kroppskontroll.
- tränat på att hitta i sin närmiljö med hjälp av enklare kartor.	- kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom en karta.
- ha utvecklat en viss skogsvana.	- provat på vad friluftsliv kan innebära, samt känna till principerna för allemansrätten.
- kunna simma 75 meter, varav 25 meter på rygg.	- ha god vattenvana, vara trygg i vatten, kunna simma 200 meter, varav 50 meter på rygg och hantera nödsituationer vid vatten.
- tränat på att röra sig i takt till musik, samt provat enklare danser.	- kunna röra sig i takt till musik, samt kunna utföra enklare danser.
- tränat på att lyfta och bära.	- kunna lyfta och bära på ett för kroppen ergonomiskt sätt, samt ha viss kunskap om sin arbetsmiljö.
- tränat på att kasta och fånga en boll.	- i rörelse kunna kasta och fånga olika typer av bollar.
- tränat på olika rörelse- och bollekar, samt enklare spel och idrotter.	- behärska olika rörelse- och bollekar, samt spel och idrotter med mer avancerade regler.
- tränat på samarbetsförmåga, samt lärt sig vänta på sin tur.	- fungera i samarbete, laganda, hänsyn och ansvar, samt använda sig av "fairplay" och

	respektera regler och normer.
Efter skolår 3 skall eleven:	Efter skolår 5 skall eleven:
- veta vilka dagar idrotten är och själv kunna packa sina idrottskläder.	- ha kunskap om klädsel och utrustning för idrott och friluftsliv, oavsett väderlek och årstid.
- kunna klä sig rätt, duscha och sköta sin hygien i samband med idrottslektionerna.	- förstå vikten av att äta och röra sig rätt, samt sköta sin hygien.
- delta i olika typer av uppvärmningar.	- förstå uppvärmningens betydelse, samt i grupp kunna planera och genomföra en uppvärmning.

Utarbetad av Morgan Olsén och Fredrik Jakobsson hösten 2007.