



## Pedagogisk Planering Idrott och hälsa (2-3)

HT-19

### Introduktion av innehåll:

Idrott under de första åren handlar framför allt om att på ett lustfyllt sätt och genom mycket lek få eleverna att röra sig på olika sätt och känna rörelseglädje. Vi tränar de motoriska grundformerna genom bland annat lekar, hinderbanor och rörelser till musik. Vi provar på olika sporter, som fotboll, innebandy, basket och friidrott. Vi provar också på att orientera i bekanta miljöer.

### Övergripande mål:

När du har gått ut grundskolan ska du ha fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.

### Syfte:

Du ska ges möjlighet att utveckla allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiv. Du utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till din egen fysiska förmåga. Du ska ges möjlighet att utveckla din samarbetsförmåga och respekt för andra.

### Detta kommer du att bedömas på:

Din förmåga att delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och din förmåga att variera och anpassa dina rörelser till aktiviteten.

Din förmåga att i rörelser till musik och i danser anpassa dina rörelser till takt och rytm.

Din förmåga att beskriva hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.

Din förmåga att kunna orientera sig i bekanta miljöer.

Det visar du genom att, efter bästa förmåga:

- delta i redskapsbanor och stationsövningar,
- utföra enkla bollövningar och delta i bollsporter som fotboll, basket och innebandy,
- delta i lekar, spel, övningar och rörelser till musik.
- delta i uppvärmningar och stretching.
- förklara varför det är viktigt att värma upp, stretcha och varva ner.
- Delta i orientering

I undervisningen kommer du bland annat att:

- springa, hoppa, klättra, balansera, åla, krypa osv, i hinderbanor och stationsövningar,
- träna kullerbyttor, hjula och stå på händer
- leka lekar och träna på att följa reglerna,
- genomföra enkla bollövningar,
- prova på idrotter som fotboll, innebandy, basket och friidrott,
- göra rörelser till musik och dansa enkla danser,
- samarbeta med andra,
- träna på att vara en bra vinnare och en bra förlorare,
- prata om vad som händer i kroppen när man tränar och varför det är så viktigt att man rör på sig.
- värma upp – stretcha – varva ner
- orientera i bekanta miljöer