

# Idrott & Hälsa HT-16

Vecka	Aktivitet
34-35	<b>LEKAR &amp; SAMARBETSÖVNINGAR</b> <b>Rörelse</b> <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer genom olika lekar utomhus.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li><li>- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer.</li></ul> V. 34 Simtest åk 2, 5 och 6
36-39	<b>ORIENTERING &amp; UTEVISTELSE</b> <b>Friluftsliv, utevistelse &amp; rörelse</b> <i>Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning. Allemansrättens grunder. Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li><li>- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden &amp; miljöer,</li><li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li></ul> V.39 Orienteringsdag Judarnskogen åk 1-6
40-41	<b>LEKAR, SPEL &amp; IDROTTER</b> <b>Friluftsliv, utevistelse &amp; rörelse</b> <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li><li>- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer,</li><li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li></ul>
42-43	<b>INOMHUS-perioden börjar!</b> <b>STYRKA &amp; KONDITION</b> <b>-hur träning påverkar hälsan, teori &amp; praktik</b> <b>Rörelse, hälsa &amp; livsstil</b> <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med gymnastikredskap. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li><li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li></ul>
44	<b>HÖSTLOV</b>

45	<p><b>STYRKA &amp; KONDITION</b>  <b>-hur träning påverkar hälsan, teori &amp; praktik</b>  <b>Rörelse, hälsa &amp; livsstil</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med gymnastikredskap. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li> <li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li> <li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li> </ul> <p>Teoretisktprov åk 6</p>
46-47	<p><b>DANS OCH RÖRELSE</b>  <b>Rörelse</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li> <li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li> <li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li> </ul>
48-49	<p><b>BOLLSPEL &amp; BOLLEK /FRIIDROTT</b>  <b>Rörelse</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li> <li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li> <li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li> </ul>
50-51	<p><b>ÖNSKEVECKOR &amp; UPPSAMLING</b></p>

### **SIMNING: Separat information angående simning till berörda elever.**

*Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge. Lekar och rörelse i vatten. Badvett och säkerhet vid vatten.*

#### **Förmågor:**

- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,
- att förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

#### **Kunskapskrav för betyget E\* i åk 6:**

Eleven kan simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

\*Vilket innebär att elever som inte är simkunniga enligt definitionen ovan inte kan få godkänt i ämnet Idrott & Hälsa.

# Idrott & Hälsa VT-17

Vecka	Aktivitet
2	<b>FÖREBYGGANDE AV SKADOR</b> <b>Hälsa &amp; livsstil</b> <i>Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning, hantera nödsituationer</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet</li></ul>
3-5	<b>KROPP &amp; SINNE</b> <b>Hälsa, livsstil &amp; rörelse</b> <i>Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li><li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil</li></ul> Träningsdagbok åk 5-6
6-7	<b>NÄTSPEL</b> <b>Rörelse</b> <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap, olika lekar, spel och idrotter.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li><li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li></ul>
8	<b>Säkerhet vid vatten vintertid</b> <b>Friluftsliv, utevistelse &amp; rörelse. Säkerhet vid vatten vintertid.</b> <i>Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter. Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.</li></ul>
9	<b>SPORTLOV</b>
10-11	<b>REDSKAP</b> <b>Rörelse, hälsa &amp; livsstil</b> <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med gymnastikredskap. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.</i> <b>Förmågor:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang, bl.a. till musik,</li><li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li><li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li></ul>

12-14	<p><b>DANS</b>  <b>Rörelse</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li> <li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li> <li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li> </ul> <p>V.14 Dansdag åk F-6</p>
15	<p><b>PÅSKLOV</b></p>
16-17	<p><b>UTOMHUS-perioden börjar!</b></p> <p><b>Kondition</b>  <b>Rörelse, hälsa, livsstil &amp; utevistelse</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild. Allemansrättens grunder. Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li> <li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li> <li>- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer,</li> <li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li> </ul>
18	<p><b>LEKAR, SPEL &amp; IDROTT</b>  <b>Friluftsliv, utevistelse &amp; rörelse</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li> <li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li> <li>- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer,</li> <li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li> </ul>
19	<p><b>FRILUFTSLIV</b>  <b>Friluftsliv, utevistelse &amp; rörelse</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer.</li> </ul>
20-21	<p><b>FRIDROTT</b>  <b>Rörelse</b>  <i>Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap samt regler. Lekar och fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser. Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning.</i>  <b>Förmågor:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,</li> <li>- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,</li> <li>- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer,</li> <li>- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.</li> </ul>

22-23

## **BOLLSPEL**

### **Rörelse**

*Sammansatta grovmotoriska grundformer i kombination med redskap. Lekar och fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.*

*Förebyggande av skador, t.ex. genom uppvärmning.*

### **Förmågor:**

- att röra sig allsidigt i olika fysiskt utmanande sammanhang,
- att förebygga risker vid fysisk aktivitet,
- att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer,
- att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.