

### **Pedagogisk planering idrott årskurs 1-3**

Undervisningen i idrott ska ge eleverna förutsättning att utveckla sin förmåga att

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

#### **Centralt innehåll:**

- Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar och lekar. Enkla lekar och deras regler.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utvistelse. Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utvistelse.
- Lekar och rörelser i natur- och utemiljö
- Allemansrättens grunder
- Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning.
- Lekar, danser och rörelser till musik samt enkla danser och deras regler. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.

#### **Arbetets gång:**

- Vinteridrotter så som skridskoåkning och skidåkning
- Samarbetslekar och regler
- Bollspel och regler
- Redskapsövningar
- Samtalsövningar för att beskriva hur man kan förebygga skador som är förknippade med redskapsövningar, bollsporter och lekar.
- Natur och utemiljö
- Allemansrätten
- Orientering i närmiljön
- Samtalsövningar och resonemang kring hur fysisk aktivitet kan påverka den egna hälsan.
- Fysiska övningar med samtal kring hur fysisk aktivitet kan påverka den egna fysiska förmågan.
- Hålla i en uppvärmning i grupp.
- Enkla danser, takt-, rytm- och rörelseövningar till musik

#### **Bedömning:**

Bedömningen sker utifrån hur eleven kan:

- Delta i aktiviteterna och delta i rörelser till musik och i danser.
- Variera sina rörelser till aktiviteterna.
- Anpassa sina rörelser till aktiviteterna och till takt och rytm.
- Beskriva hur man förebygger skador som är förknippade med fysiska aktiviteter.
- Genomföra olika aktiviteter med anpassning till olika förhållanden.

2023

- Genomföra olika aktiviteter med anpassning till allemansrättens regler.
- Orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor
- Samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka den egna hälsan och den fysiska förmågan.

Hur kommer bedömningen att gå till?

- Bedömningen föregås alltid av undervisningen inom området.
- Bedömning görs av lärare under ordinarie lektioner.

### **Betygskriterier för betyget E i slutet av årskurs 6**

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **till viss del** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **i huvudsak fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden.

Eleven värderar på ett **enkelt** sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Eleven förebygger på ett **i huvudsak fungerande** sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.