

"Idrott och hälsa- förskoleklass"

Grundskola F

Idh

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

Skapad 2016-04-05 av Gisela Göthberg i Aspenässkolan, Lerum | Baserad på "Idrott och hälsa förskoleklass" från Aspenässkolan, Lerum | Redigerad senast 2016-04-20 av Gisela Göthberg



I idrotten tränar vi våra grovmotoriska färdigheter genom redskapsbanor och lekar. Vi övar på att samarbeta, följa instruktioner och röra sig till musik.

Vi leker lekar med inslag av boll och andra redskap samt övar på öga-hand koordination, rumsuppfattning och begreppsbyggnad.

Dans och rörelse är en central del av idrotten och eleverna får prova på olika danser och rörelser.

Innehåll

Syfte:

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande

Kopplingar till läroplan



Syfte röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,

Idh

Mål:

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

Kopplingar till läroplan

- ◆
Rörelse Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus. Idh 1-3
- ◆
Rörelse Enkla lekar och danser och deras regler. Idh 1-3
- ◆
Rörelse Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik. Idh 1-3
- ◆
Hälsa och livsstil Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser. Idh 1-3
- ◆
Friluftsliv och utevistelse Lekar och rörelse i natur- och utemiljö. Idh 1-3
- ◆
Friluftsliv och utevistelse Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelser. Idh 1-3

Innehåll:

- Samarbete
- turtagning
- följa en instruktion
- kroppsuppfattning, kroppskontroll
- Nyfikenhet, våga pröva
- Initiativ
- Självförtroende
- uthållighet

Metoder:

- Lekar inom- och utomhus
- samarbetsövningar
- redskapskännedom
- Dans och rörelse

Dokumentation:

Vi observerar barnens färdigheter utifrån planeringen.