



RÖDA TRÅDEN
IDROTT OCH HÄLSA
F-KLASS –ÅK 5

Årskurs	Centralt innehåll	Bör kunna
F-KLASS	Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.	
	Enkla lekar och danser och deras regler.	
	Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.	
	Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning.	
	Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur-och utevistelser.	
	Lekar och rörelse i natur-och utemiljö.	
	Allemansrättens grunder.	
	Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur-och utevistelser.	
ÅK 1	Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.	Eleven deltar och tränar de grovmotoriska grundformerna.
	Enkla lekar och danser och deras regler.	Eleven deltar och provar på rörelse till musik och jenka.
	Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.	
	Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur-och utevistelser.	
	Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning.	Eleven deltar i skattjakt med enkel karta
	Lekar och rörelse i natur-och utemiljö.	
	Allemansrättens grunder.	Eleven kan berätta något om allemansrätten
	Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur-och utevistelser.	Eleven känner till vissa hjälpredskap som används vid nödsituationer. (T.ex. isdubbar, livlina och livboj)
ÅK 2	Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.	Eleven deltar och tränar de grovmotoriska grundformerna.

Årskurs	Centralt innehåll	Bör kunna
ÅK 2	Enkla lekar och danser och deras regler.	Eleven deltar och provar på rörelse till musik och jenka.
	Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik	
	Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag-och ryggläge.	Eleven kan simma 25 meter.
	Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur-och utevistelser.	
	Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning.	Eleven har deltagit i skolgårdsorientering
	Lekar och rörelse i natur-och utemiljö.	
	Allemansrättens grunder.	Eleven kan berätta grunderna i allemansrätten.
Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur-och utevistelser.	Eleven känner till vissa hjälpredskap som används vid nödsituationer. (T.ex. isdubbar, livlina och livboj)	
ÅK 3	Grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.	Eleven deltar och tränar de grovmotoriska grundformerna.
	Enkla lekar och danser och deras regler.	Eleven deltar och provar på rörelse till musik, linedance och jenka
	Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.	
	Lekar och rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag-och ryggläge.	Eleven kan simma 75 meter varav 25 meter i ryggläge.
	Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur-och utevistelser.	
	Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning.	Eleven deltar i orientering med "förstorad" orienteringskarta, samt känner till de vanligaste karttecknen.
	Lekar och rörelse i natur-och utemiljö.	
	Allemansrättens grunder.	Eleven kan berätta om allemansrätten utifrån egna erfarenheter
Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur-och utevistelser.	Eleven kan berätta om de hjälpredskap som används vid nödsituationer.	

Årskurs	Centralt innehåll	Bör kunna
ÅK 4	Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap.	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter (anpassade för årskursen) som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten.
	Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.	Eleven deltar i rörelse till musik och danser, samt försöker anpassa sina rörelser till takt och rytm.
	Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.	
	Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild	
	Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor. Kartors uppbyggnad och symboler.	Eleven har deltagit i orientering med orienteringskarta, samt känner till de vanligaste karttecknen. Eleven repeterar allemansrätten.
	Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.	
	Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.	
	Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.	
	Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.	Eleven provar på att använda vissa hjälpredskap som används vid nödsituationer.
ÅK 5	Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten.
	Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik. Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.	I rörelser till musik och i danser anpassar eleven till viss del sina rörelser till takt och rytm.
	Simning i mag- och ryggläge.	Eleven kan simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Årskurs	Centralt innehåll	Bör kunna
ÅK 5	Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.	Eleven kan ge enkla beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.
	Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.	Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
	Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor. Kartors uppbyggnad och symboler.	Dessutom kan eleven med viss säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.
	Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.	Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med viss anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.
	Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.	
	Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.	Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.