



IDROTT OCH HÄLSA

Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Ämnet ska även väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter. Ett grundläggande syfte med ämnet är också att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra.

Den nationella kursplanen fastslår

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det femte skolåret

Eleven skall

- behärska olika motoriska grundformer och utföra rörelser med balans och kroppskontroll samt kunna utföra enkla danser och rörelseuppgifter till musik,
- ha god vattenvana, vara trygg i vatten, kunna simma 200 meter, varav 50 meter på rygg, och hantera nödsituationer vid vatten,
- ha grundläggande kunskaper om bad-, båt- och isvett,
- kunna orientera sig och hitta i närmiljön genom att använda enkla hjälpmedel,
- ha grundläggande kunskaper om friluftsliv samt känna till principerna för allemansrätten,
- känna till något om och kunna ge synpunkter på arbetsmiljön i skolan,
- ha erfarenheter av några vanliga idrottsaktiviteter samt veta något om skaderisker och om hur skador kan undvikas.

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret

Eleven skall

- förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang,
- kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter,
- kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion,
- kunna orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel samt kunna planera och genomföra vistelse i naturen under olika årstider,
- kunna hantera nödsituationer i och vid vatten,
- ha kunskaper i livräddande första hjälp,
- ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt.

Dessutom finns ett flertal strävansmål för elevernas maximala utveckling.

Våra nedbrutna mål för att ge eleverna goda möjligheter att nå de nationella målen är följande:

Förskolan strävar efter att barnen får möjlighet till

- spontan lek
- att öva att krypa, åla, snurra, rulla, hänga, hoppa
- att öva kroppsuppfattning och kroppskontakt, t ex massage



- att uppleva glädje med att röra sig
- att öva samarbete och vänta på sin tur
- att öva att röra sig till musik
- att delta i drama

Förskoleklass – åk 1-3

Motorik, lek, dans och rörelse

- har provat olika lekar
- har övat grundmotoriska kvalitéer både med och utan redskap
- har övat att röra sig till musik

Hälsofrämjande

- har kännedom om hygien såsom att duscha och hålla reda på sina kläder mm
- har övat samarbete och hänsynstagande
- har förståelse för hälsa med betoning på betydelsen av goda matvanor och sömn

Idrottsaktivitet

- har provat olika redskap och idrotter

Orientering och friluftsliv

- har kännedom om skolgårdsorientering, enkel kartkunskap och väderstreck
- har kännedom om friluftsliv, t ex allemansrätt, klä sig rätt

Simning och första hjälpen

- har utvecklat vattenvana och simning
- har kunskap om badvett och båtvett
- känner till grundläggande HLR (hjärt- och lungräddning) enligt "HLR-stegen" i kommunen

Åk 4-6

Motorik, lek, dans och rörelse

- har vidareutvecklat leken
- har utvecklat sina grundmotoriska kvaliteter
- har genomfört enklare danser och rörelser till musik

Hälsofrämjande

- har kännedom om ergonomi i skolan
- har förståelse för hälsa med betoning på betydelsen av goda matvanor, sömn och förståelse av sambandet mellan fysisk aktivitet och god hälsa

Idrottsaktiviteter och skaderisker

- har vidareutvecklats i redskap och idrottsgrenar
- har förståelse för vikten av att följa regler och säkerhetsföreskrifter
- utför olika aktiviteter för att träna samarbete, taktiskt tänkande och hänsynstagande till allas olika förutsättningar

Ledarskap

- kan ensam eller tillsammans med andra ansvara för och leda en enkel aktivitet
- har insikt i att alla är olika och att alla ska kunna vara med oberoende av förutsättning

**Orientering och friluftsliv**

- har kännedom om kartkunskap och kan orientera i närmiljön
- har grundläggande kunskaper i friluftsliv samt har provat på och upplevt friluftsliv under olika årstider

Simning och första hjälpen

- kan simma 200 m, varav 50 m ryggsim
- har utvecklat kunskap om nödsituationer i och vid vatten
- har deltagit i grundläggande HLR-utbildning (hjärt- och lungräddning) enligt "HLR-stegen" i kommunen
- har grundläggande kunskaper om bad-, båt- och isvett

Åk 7-9**Motorik, lek, dans och rörelse**

- kan utföra olika danser samt utveckla rörelse till musik
- har vidareutvecklat motoriska färdigheter
- deltar i olika lekar

Hälsofrämjande

- har kunskap om vad som påverkar hälsan positivt och negativt, t ex kost, motion, dopning, ANT och skönhetsideal
- har kunskap om fysisk och psykisk arbetsmiljö samt kunskap inom ergonomi
- känner till sambandet mellan mat, motion och hälsa samt har kunskap i träningslära

Idrottsaktivitet och skaderisker

- har kunskap om uppvärmningens betydelse inför kommande aktivitet som skadeförebyggande åtgärd
- har förståelse för att följa säkerhetsföreskrifter
- har utvecklat kunskaper i olika idrottsaktiviteter samt känner till grundläggande regler
- deltar i aktiviteter för att utveckla samarbete och hänsynstagande
- har utvecklat spelförståelse, teknik och taktik

Ledarskap

- har utvecklat kunskaper i ledarskap
- har insikt att alla är olika och att alla ska kunna delta oberoende av förutsättning

Orientering och friluftsliv

- har lärt sig kartkunskap och kan använda kompassen
- kan orientera i okänd terräng
- har provat på friluftsliv under olika årstider

Simning och första hjälpen

- har kunskaper i livräddande första hjälpen
- kan hantera nödsituationer i och vid vatten samt på is
- har deltagit i grundläggande HLR-utbildning (hjärt- och lungräddning)



Gymnasiet, A-kursen

Motorik, lek, dans och rörelse

- har utvecklat sin förmåga att kombinera rörelser till musik
- är förtrogen med några danser, t ex bugg, vals, foxtrot och polka
- kan tillämpa några olika metoder för spänningsreglering och stresshantering t ex muskulär avslappning och massage

Hälsofrämjande

- har kunskap om och erfarenhet av om hur olika faktorer påverkar människors hälsa
- kan diskutera sambanden mellan hälsa, livsstil och miljö ur såväl ett individ- som ett samhällsperspektiv
- är medveten om hur kost, tobak, alkohol, droger, sjukdomar påverkar individ och samhälle
- har förmåga att värdera olika fysiska aktiviteters betydelse för hälsa och välbefinnande
- kan planera, genomföra och utvärdera ett personligt anpassat program för träning
- kan tillämpa ergonomiska kunskaper i olika arbetsmiljösammanhang genom praktisk tillämpning i idrottshallen

Idrottsaktiviteter och skaderisker

- har kunskap om hur den egna kroppen fungerar i arbete och vila genom att använda sig av hjälpmedel såsom pulsklocka
- har kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och har fördjupat sig i några självvalda aktiviteter
- har kunskaper om de vanligaste idrottsskadorna och hur dessa behandlas t ex stukningar och sträckningar

Orientering och friluftsliv

- har kunskap om samt har genomfört och upplevt olika former av friluftsliv såsom dagsvandring med lätt packning, tillagning av mat i naturen, byggande av vindskydd och orienteringsdagar

Simning och Första hjälpen

- har kunskap om och kan tillämpa livräddande första hjälpen i vatten
- har kunskap om samt genomfört HLR på docka