



## Lokal kursplan

### Ämne: Idrott och hälsa

År: 1

#### Mål att uppnå

- kunna hoppa, krypa, åla, klättra, hänga, rulla, gå och springa.
- kunna kasta och fånga en boll,
- våga röra sig till musik,

#### Kursplan

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande.

Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. 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.

Undervisningen i idrott och hälsa strävar bland annat efter att eleven utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild, utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa, utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra.

Ämnets kärna är idrott, lek och allsidiga rörelser utformade så att alla oavsett fysiska eller andra förutsättningar ska kunna delta och utvecklas på sina egna villkor.

Vi leker lekar och provar på sporter. Vi arbetar med musik, dans och rörelse. Vi provar på lättare orientering.

|