

## LOKAL PEDAGOGISK PLANERING ÅK 1-5: HÄLSA OCH LIVSSTIL

### Mål ur kursplan i idrott och hälsa:

#### Syfte:

- Praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet.

#### Centralt innehåll åk 1-3 och åk 4-6:

- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser. (åk 1-3)
- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. (åk 4-6)
- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter. (åk 4-6)
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning. (åk 4-6)
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild. (åk 4-6)

Årskurs	MÅL Du ska kunna:	UNDERVISNING Du kommer att få:	BEDÖMNING Vi kommer att bedöma din förmåga att:
1-3	Förstå vikten av rörelse för att må bra och kunna berätta hur det känns efter fysisk aktivitet.	Undervisning om rörelsens betydelse för hälsan.	Ge exempel på varför det är bra att röra på sig och kunna berätta hur det känns efter fysisk aktivitet.
4	Berätta hur olika aktiviteter påverkar dig fysiskt och mentalt.  Beskriva hur man förebygger skador.	Prova på olika träningsformer och lekar.  Lära dig betydelsen av att ha rätt utrustning samt hur man förebygger skador.  Prova på olika typer av uppvärmning.	Berätta hur olika aktiviteter påverkar dig fysiskt och mentalt.  Beskriva hur man förebygger skador samt ge exempel på hur rätt utrustning kan förebygga skador.
5	Berätta hur olika aktiviteter påverkar dig fysiskt och mentalt.  Ha kännedom om vad som främjar en god hälsa.  Beskriva hur man förebygger skador.  Ha kännedom om vilka faktorer som påverkar hälsan och på vilket sätt.	Prova på olika träningsformer och lekar.  Genom grupparbete och diskussion lära dig om de faktorer som påverkar hälsan t ex. kost, rörelse, sömn och vila.  Prova på olika träningsformer.  Prova på några olika avslappningsövningar.  Lära dig betydelsen av att ha rätt utrustning samt hur man förebygger skador.  Undervisning om de faktorer som påverkar hälsan, t ex. kost, rörelse, sömn och vila.	Berätta hur olika aktiviteter påverkar dig fysiskt och mentalt.  Ge exempel på vad som främjar en god hälsa skriftligt eller muntligt, enskilt eller i grupp.  Beskriva hur man förebygger skador samt ge exempel på hur rätt utrustning kan förebygga skador.  Använda ord och begrepp för att visa att du känner till vilka faktorer som påverkar hälsan och på vilket sätt.