

IDROTT OCH HÄLSA

Hälsa och livsstil

- Effekter av olika träningsformer
- Förehållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör fysiska aktiviteter
- Förebyggande av skador
- Ord och begrepp

Friluftsliv och utevistelse

- Orientering
- Kartors uppbyggnad och symboler
- Lekar och fysiska aktiviteter ute
- Allemansrätten
- Säkerhet och hänsynstagande
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid

Rörelse

- Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap
t.ex. springa, hoppa och klättra
- Lekar, spel, idrotter, rörelser och danser
Inomhus, utomhus, takt och rytm
- Simning i mag- och ryggläge

anpassa

förebygga

genomföra

planera

värdera

rörelse