

IDROTT OCH HÄLSA

Idrott och hälsa åk 1-3 - Centralt innehåll

Rörelse

- **Springa, hoppa och klättra**
redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik
- **Lekar och danser**
regler, takt och rytm
- **Lekar och rörelse i vattnet**

Hälsa och livsstil

- Ord och begrepp
- Samtal om lek, hälsa, natur- och utevistelser

Friluftsliv och utevistelse

- Orientering i närmiljön
- Lekar och rörelse ute
- Allemansrätten
- Att ta hänsyn och säkerhet när man leker och är ute

anpassa

förebygga

genomföra

planera

rörelse

värdera

hantera