

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
fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild

Friluftsliv och utevistelse

- Orientering
- Kartors uppbyggnad och symboler
- Lekar och fysiska aktiviteter ute
- Allemansrätten
- Säkerhet och hänsynstagande
träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser
- Badvett och säkerhet vid vatten
vintertid

Rörelse

- Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap
- Lekar, spel, idrotter, rörelser och danser inomhus, utomhus, takt och rytm
- Simning i mag- och ryggläge

anpassa

förebygga

genomföra

planera

värdera

rörelse