

# IDROTT OCH HÄLSA

Idrott och hälsa åk 1-3 - Centralt innehåll – Lsär11

## Rörelse

- Rulla, hoppa och balansera redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik
- Lekar och danser regler, takt och rytm
- Lekar och rörelse i vattnet

# Hälsa och livsstil

- Hur man är klädd i olika aktiviteter
- Samtal om lek, hälsa, natur- och utevistelser

## Ämnesspecifika begrepp

- Ord, begrepp och symboler till exempel samtala om rörelseaktiviteter

# 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**

**reflektera**

**rörelse**

**använda ord,  
begrepp och  
symboler**

**hantera**