

Kursplaner: IDROTT OCH HÄLSA ÅR 1--3

	År 1	År 2	År 3
Behärska olika motoriska grundformer uppnått när du:	a) har deltagit i övningar med de grovmotoriska formerna, t ex springa, hoppa, balansera, krypa, klättra och åla b) har deltagit i några enkla danser	a) har deltagit i övningar med de grovmotoriska formerna, t ex springa, hoppa, balansera, kasta och fånga b) har deltagit i några enkla danser	a) har deltagit i övningar med de grovmotoriska formerna, t ex springa, hoppa, balansera, kasta och fånga b) har deltagit tillsammans med dina kamrater i rörelseövningar till musik
Ha erfarenhet av några vanliga idrottsaktiviteter uppnått när du:	a) kan följa en enkel uppvärmning inför aktivitet b) har deltagit i idrottsaktiviteter inne och ute, t ex lekar, rörelsebanor, längdskidåkning och skridskoåkning	a) kan följa en enkel uppvärmning inför aktivitet b) har deltagit i idrottsaktiviteter inne och ute, t ex bollspel, lekar, längdskidåkning, skridskoåkning och friidrott	a) kan följa en enkel uppvärmning inför aktivitet b) har deltagit i idrottsaktiviteter inne och ute, t ex bollspel, längdskidåkning, skridskoåkning och friidrott
Ha kunskaper om friluftsliv och kunna orientera sig i närmiljön uppnått när du:	a) har deltagit i friluftaktiviteter	a) har deltagit i friluftaktiviteter b) känner till hur du ska göra om du går vilse i naturen	a) har deltagit i friluftaktiviteter b) känner till hur du ska göra om du går vilse i naturen c) kan orientera dig i skolmiljön med en enkel karta
Kunna simma och hantera nödsituationer vid vatten uppnått när du:	a) genom lek på grunt vatten har fått en grundtrygghet för att vistas i vatten	a) kan förflytta dig i vattnet med ben- och armtag med hjälp av simdyna och/eller simplatta	a) har en god vattenvana b) kan simma 25 m bröstsim