

## Kursplaner: IDROTT OCH HÄLSA ÅR 4-6

	År 4	År 5	År 6
<b>Behärska olika motoriska grundformer</b> 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 med olika typ av stegkombinationer	a) behärskar de grovmotoriska formerna, t ex springa, hoppa, balansera, kasta och fånga b) kan utföra enkla danser och rörelse till musik	a) behärskar de grovmotoriska formerna, t ex springa, hoppa, balansera, kasta och fånga b) kan utföra enkla danser och rörelse till musik
<b>Ha erfarenhet av några vanliga idrottsaktiviteter</b> uppnått när du:	a) kan värma upp inför en idrottsaktivitet och förstår varför det är viktigt b) har deltagit i idrottsaktiviteter inne och ute, t ex bollspel, längd- skidåkning, skridskoåkning och friidrott c) känner till skaderisker med olika idrottsredskap och -övningar	a) kan värma upp inför en idrottsaktivitet och förstår varför det är viktigt b) har deltagit i idrottsaktiviteter inne och ute, t ex bollspel, längdskidåkning, skridskoåkning och friidrott c) känner till skaderisker med olika idrottsredskap och -övningar	a) samarbetar med andra i olika lekar och lagidrotter b) har deltagit i idrottsaktiviteter inne och ute, t ex bollspel, längd- skidåkning, skridskoåkning och friidrott c) känner till skaderisker med olika idrottsredskap och -övningar
<b>Ha kunskaper om friluftsliv och kunna orientera sig i närmiljön</b> uppnått när du:	a) känner till lämplig klädsel och utrustning för friluftsliv under olika årstider b) känner till hur du ska göra om du går vilse i naturen c) kan orientera dig i skolmiljön med en enkel karta	a) känner till lämplig klädsel och utrustning för friluftsliv under olika årstider b) känner till hur du ska göra om du går vilse i naturen c) kan orientera dig i närmiljön med hjälp av karta	a) känner till lämplig klädsel och utrustning för friluftsliv under olika årstider b) känner till hur du ska göra om du går vilse i naturen c) kan orientera dig i närmiljön med hjälp av karta
<b>Kunna simma och hantera nödsituationer vid vatten</b> uppnått när du:	a) kan simma 50 m bröstsim	a) kan simma 200 m varav 50 m på rygg b) kan hantera nödsituationer vid vatten c) har grundläggande kunskaper om bad-, båt- och isvett	a) har kunskap om livräddning i öppet vatten och vid iskant
<b>Känna till något om arbetsmiljön i skolan</b> uppnått när du:		a) känner till något om hur din kropp fungerar och hur den påverkas av arbetsmiljön i skolan	a) känner till något om hur din kropp fungerar och hur den påverkas av arbetsmiljön i skolan