

Det centrala innehållet i ämnet idrott och hälsa - Lgr22

Årskurs 1-3

Rörelse

- A Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- B Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- C Takt och rytm i enkla danser och rörelser till musik.
- D Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- A Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.
- B Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.
- C Allemansrättens grunder.

Hälsa och levnadsvanor

- A Samtal om upplevelser olika aktiviteter.
- B Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- C Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

Årskurs 4-6

Rörelse

- A Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- B Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- C Takt och rytm i danser och rörelser till musik.
- D Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke och rörlighetsövningar.
- E Simning i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- A Att orientera sig i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor såväl med som utan stöd av digitala verktyg. Kartors uppbyggnad och symboler.
- B Utforskande av möjligheter till och genomförande av friluftaktiviteter, lekar och rörelser i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
- C Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.
- D Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

- A Samtal om upplevelser olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan.
- B Normer kring olika slags aktiviteter. Hur normer påverkar individers deltagande, till exempel normer kring kön och funktionalitet kopplade till olika rörelseaktiviteter.
- C Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- D Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- E Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.
- F Första hjälpen.

Årskurs 7-9

Rörelse

- A Komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- B Olika former av dans samt skapande av rörelse- och träningsprogram till musik, takt och rytm.
- C Träninglära: konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning utifrån olika ändamål och individuella behov.
- D Olika verktyg, däribland digitala för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter.
- E Olika samsätt i mag- och ryggsläge.

Friluftsliv och utevistelse

- A Att orientera sig i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel såväl med som utan stöd av digitala verktyg.
- B Planering och genomförande av friluftaktiviteter i skilda miljöer under olika årstider.
- C Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.
- D Kulturella traditioner i friluftsliv och utevistelse.
- E Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

- A Planering och genomförande av olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- B Kroppsideal och normer inom olika rörelsekulturer. Hur de påverkar individers deltagande i olika aktiviteter.
- C Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- D Dopning och lagar och andra bestämmelser som reglerar förbud mot dopning.
- E Samtal om upplevelser olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- F Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för rörelseutföranden.
- G Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.
- H Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.