

Idrott och hälsa

Idrott och hälsa är ett ämne där eleverna är fysiskt aktiva och utvecklar sin rörelseförmåga. Det ger också kunskaper om sambandet mellan rörelseaktiviteter och välbefinnande och hälsa.

Idrott och hälsa innehåller både praktiska moment och teoretiska moment. Exempel på moment är olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.

Ämnet är obligatoriskt, precis som övriga ämnen i skolan.

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil
- genomföra och anpassa utövningar och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer
- förebygga risker vid fysisk aktivitet
- hantera nödsituationer på land och i vatten.

Hälsa och livsstil

Genom undervisningen kommer du få möta *många olika slags aktiviteter*. Du ska också få möjlighet att utveckla dina kunskaper om vad som påverkar din fysiska förmåga och hur du kan påverka din hälsa genom hela livet.

Samarbete och rörelse

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter.

Friluftsliv och utövning

Genom undervisningen ska du utveckla din förmåga att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider. Du ska få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv.

Undervisningen ska även bidra till att du utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter, på land och i vatten, och hur man agerar i nödsituationer.

Tips

Ibland, om man prövar nya saker, kan det vara svårt att förstå hur en aktivitet går till.

- Titta på hur de andra klasskamraterna gör och pröva sedan själv.
- Fråga dina klasskamrater eller läraren om det är någonting du inte förstår.
- Om du har en studiehandledare kan du fråga honom eller henne om det är någonting du undrar över eller tänker på.
- Om idrottslektionen ska vara utomhus – tänk på att ha kläder efter väder!

Lektionen

Innan lektionen ska eleverna byta om till lämpliga kläder och skor. Det är vanligt att man har:

- Mjuka byxor eller shorts
- En tunn tröja eller t-shirt
- Gympaskor (Ej samma som du använder ute. Ej svart sula)

Efter lektionen ska alla eleverna duscha. Då behöver du:

- En handduk
- Tvål



Simning och lekar i vatten

Simning och lekar i vatten är en del av undervisningen i ämnet Idrott och hälsa.

Att kunna simma är viktigt för att kunna utnyttja hav och sjö samt för att förhindra olyckor. När eleverna går ut årskurs sex ska de kunna simma minst 200 meter och hantera nödsituationer vid vatten.



Simhallen i Alvesta

Undervisningen börjar redan i årskurs 1-3. Eleverna ska då utveckla sin vattenvana genom att leka i vatten och göra övningar. De ska träna på att balansera och flyta, samt att simma i mag- och ryggläge. I årskurserna 4-9 ligger betoningen mer på att utveckla simförmågan. Eleverna ska också få kunskaper om risker och säkerhet genom undervisningen.



Stora bassängen

Lektionen

Innan lektionen ska alla elever duscha nakna och sedan byta om till badkläder.



Här hänger du dina kläder.



Glöm inte att duscha.

Du behöver ha något av följande kläder när du badar eller simmar i simhallen:

- Badshorts
- Badbyxor
- Bikini
- Baddräkt
- Burkini

Det är inte tillåtet att ha underkläder under badkläderna när du badar!

Efter lektionen ska alla eleverna duscha igen. Då behöver du:

- En handduk
- Tvål