

**Motorik**

I ämnesområdet motorik ingår idrott och hälsa. Rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och natur- och utevistelser under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva genom livet. Genom rörelse skapas förutsättningar för nya erfarenheter och nytt lärande. I den motoriska utvecklingen samverkar kropp, känslor och sinnen vilket främjar självständigheten och hälsan.

**Syfte**

Undervisningen inom ämnesområdet motorik ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Den ska också bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.

Undervisningen ska vara utformad så att alla elever kontinuerligt kan delta i aktiviteterna och ge dem förutsättningar att delta i andra rörelseaktiviteter i skolan. Eleverna ska få möta olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang samt ges möjligheter att utveckla sin samarbetsförmåga och sin respekt för andra.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjligheter att utveckla förmågan att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse. De ska ges förutsättningar att vistas utomhus och i naturen under olika årstider samt utveckla förståelse för värdet av friluftsliv.

Undervisningen ska ge eleverna möjligheter att utveckla kunskaper om hur rörelse påverkar den fysiska förmågan och hälsan. På så sätt får eleverna förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet. Vidare ska undervisningen ge eleverna möjligheter att använda ämnesområdets ord och begrepp för att kommunicera om aktiviteter, hälsa och levnadsvanor. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhet vid fysiska aktiviteter och kunskaper i att agera i nödsituationer.

Undervisningen inom ämnesområdet motorik ska ge eleverna förutsättningar att utveckla

- förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang och att förflytta sig i vatten,
- förmåga att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden, och
- förmåga att reflektera över rörelse och hälsa samt att hantera risker och nödsituationer.

## Centralt innehåll

### I årskurs 1–3

#### *Rörelse*

- Grundläggande motoriska rörelser, med och utan redskap.
- Finmotoriska rörelser.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Enkla danser och rörelser till musik.
- Rörelser i vatten och vattenvana.

#### *Friluftsliv och utevistelse*

- Att utforska och orientera sig i närmiljön. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Natur- och utevistelser. Allemansrättens grunder.

#### *Hälsa och levnadsvanor*

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

### I årskurs 4–6

#### *Rörelse*

- Grundläggande motoriska rörelser och deras sammansatta former, med och utan redskap.
- Finmotoriska rörelser.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Danser och rörelser till musik.
- Pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.
- Rörelser i vatten, till exempel att balansera, flyta och simma i mag- och rygggläge.

#### *Friluftsliv och utevistelse*

- Att utforska och orientera sig i närmiljön. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att ge och följa vägbeskrivningar. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.
- Natur- och utevistelser i olika miljöer under olika årstider.
- Förhållningssätt i naturen utifrån allemansrättens grunder.
- Säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

#### *Hälsa och levnadsvanor*

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter och hur de påverkar hälsan.

- Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

## I årskurs 7–9

### *Rörelse*

- Grundläggande motoriska rörelser och deras sammansatta former med och utan redskap, i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Finmotoriska rörelser.
- Danser och rörelser till musik.
- Konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning.
- Olika verktyg, däribland digitala, för att reflektera över rörelseaktiviteter.
- Rörelser i vatten, till exempel att balansera, flyta och simma i mag- och rygggläge.

### *Friluftsliv och utevistelse*

- Att utforska och orientera sig i närmiljön, såväl med som utan digitala verktyg. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att ge och följa vägbeskrivningar. Enkla kartors uppbyggnad.
- Friluftaktiviteter i olika miljöer under olika årstider.
- Förhållningssätt i naturen utifrån allemansrättens grunder.
- Säkerhet vid vatten, under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

### *Hälsa och levnadsvanor*

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter och hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan.
- Kroppsideal och normer inom idrotten.
- Förebyggande av skador, däribland uppvärmning och allsidig träning.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.

## **KUNSKAPSKRAV INOM ÄMNESOMRÅDET MOTORIK**

### **Kunskapskrav för grundläggande kunskaper i slutet av årskurs 9 (efter elevens förutsättningar)**

Eleven **deltar i att genomföra** rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang. Eleven **deltar i att genomföra** vattenvaneaktiviteter.

Eleven **deltar i att genomföra** aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse i olika miljöer och under olika förhållanden.

Eleven **deltar i kommunikation** om rörelse och hälsa. Eleven **deltar i att hantera** risker och nödsituationer.

**Kunskapskrav för fördjupade kunskaper i slutet av årskurs 9 (efter elevens förutsättningar)**

Eleven **genomför** rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang. Eleven **genomför** vattenvaneaktiviteter **och förflyttar sig i vatten**.

Eleven **genomför** aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse i olika miljöer och under olika förhållanden.

Eleven **kommunicerar** om rörelse och hälsa. Eleven **hanterar** risker och nödsituationer.