

Fysiska aktiviteter, rörlighet och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Genom rörelse skapas förutsättningar för nya erfarenheter och nytt lärande. Kropp, känslor och sinnen samverkar i den motoriska utvecklingen, som i sin tur främjar självständighet och hälsan.

Syfte

Undervisningen inom ämnesområdet motorik ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga att påverka sin omgivning. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att prova många olika slags rörelseaktiviteter.

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om sambanden mellan rörelse, hälsa och livsstil. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Därigenom syftar undervisningen till att främja elevernas självständighet och delaktighet i samhället.

Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv. Eleverna ska också få kännedom om risker och säkerhet vid fysiska aktiviteter och få kunskaper om hur man handlar i nödsituationer.

Vidare syftar undervisningen till att eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om ämnesspecifika begrepp. På så sätt ska eleverna ges förutsättningar att bli delaktiga i samtal om idrott, hälsa och livsstil.

Genom undervisningen i ämnesområdet motorik ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- använda kroppens förmåga att röra sig allsidigt i olika sammanhang,
- se samband mellan rörelse, hälsa och livsstil,
- genomföra olika aktiviteter i utemiljö och i naturen, och
- använda ord, begrepp och symboler inom ämnesområdet.

Centralt innehåll	I årskurs 1–9
Rörelse	<ul style="list-style-type: none"> • Grundläggande motoriska rörelser. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus. • Finmotorik, till exempel handgrepp och ansiktsmotorik. • Lekar, danser och andra rörelseaktiviteter och deras regler. • Rörelser i vatten, till exempel balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.
Hälsa och livsstil	<ul style="list-style-type: none"> • Olika träningsformer och hur de utvecklar kondition, styrka och smidighet. • Samband mellan rörelse, hälsa och livsstil. • Klädsel för olika aktiviteter samt betydelsen av omklädning och dusch. • Arbetsställningar och belastningar vid fysiska aktiviteter. Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning och allsidig träning. • Samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, kroppsuppfattning och självbild.
Friluftsliv och utevistelse	<ul style="list-style-type: none"> • Undersöka och orientera sig i närmiljön. • Rörelseaktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Allemansrättens grunder. • Hänsynstagande och säkerhet i samband med fysiska aktiviteter. • Planera och genomföra olika friluftaktiviteter.
Ämnesspecifika begrepp	<ul style="list-style-type: none"> • Ord, begrepp och symboler inom ämnesområdet motorik för att till exempel kommunicera om rörelse, hälsa och livsstil.

Kunskapskrav i slutet av årskurs 9 (efter elevens förutsättningar)	
Grundläggande kunskaper	Fördjupade kunskaper
<p>Eleven kan delta i att använda fin- och grovmotorik i olika aktiviteter både inomhus och utomhus. Eleven deltar i att utföra rörelser med balans och kroppskontroll. Eleven kan också delta i lekar, danser och andra rörelseaktiviteter. Dessutom deltar eleven i olika former av vattenaktiviteter. Eleven kan delta i kommunikation om betydelsen av rörelse och fysisk aktivitet när det gäller att få en god kroppsuppfattning, främja hälsan och förebygga skador. Dessutom deltar eleven i kommunikation om samband mellan fysisk aktivitet, väderlek och klädval och samband mellan fysisk aktivitet och hygien. Eleven deltar i att använda kunskaperna i olika situationer.</p>	<p>Eleven kan använda fin- och grovmotorik i olika aktiviteter både inomhus och utomhus med medvetna och avsiktliga rörelser. Eleven utför rörelser på ett funktionellt sätt med balans och kroppskontroll. Eleven kan genomföra lekar, danser och andra rörelseaktiviteter och följa några regler. Dessutom genomför eleven olika former av vattenaktiviteter och förflyttar sig i vatten. Eleven kan kommunicera om och beskriva betydelsen av rörelse och andra aktiviteter när det gäller att främja hälsan och förebygga skador. Eleven beskriver också några samband mellan fysiska aktiviteter, kroppsuppfattning och självbild. Dessutom kommunicerar eleven om och beskriver samband mellan fysisk aktivitet, väderlek och klädval och samband mellan fysisk aktivitet och hygien. Eleven använder kunskaperna i olika situationer.</p>
<p>Eleven kan delta i varierade utomhusaktiviteter under olika förhållanden och medverkar då i att följa allemansrättens regler. Eleven deltar i kommunikation om hur man kan hantera nödsituationer i samband med rörelseaktiviteter inomhus och utomhus. Eleven identifierar ord, begrepp och symboler på ett i sammanhanget relevant sätt genom att visa igenkännande och samspele.</p>	<p>Eleven kan genomföra varierade utomhusaktiviteter och anpassar sig då efter olika förhållanden och följer allemansrättens regler. Eleven kommunicerar om och ger exempel på hur man kan hantera nödsituationer i samband med rörelseaktiviteter inomhus och utomhus. Eleven använder ord, begrepp och symboler på ett i sammanhanget relevant sätt.</p>