

Idrott och hälsa

Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter har stor betydelse såväl för enskilda människors hälsa som för folkhälsan. Tilltro till sin kroppsliga förmåga och lust till rörelseaktiviteter är centralt för att människor ska vilja och kunna ta ansvar för sin hälsa och sitt välbefinnande. Ämnet idrott och hälsa förvaltar den del av det kulturella arvet som utgörs av rörelseaktiviteter och naturupplevelser. Det ger tillfälle att praktiskt uppleva och förstå betydelsen av hur livsvillkor och olika levnadsvanor påverkar hälsa och välbefinnande.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt förmåga att planera, genomföra och utvärdera olika rörelseaktiviteter utifrån sina förutsättningar. Vidare ska undervisningen ge eleverna möjlighet att känna lust och nyfikenhet att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som källa till hälsa och välbefinnande. Dessutom ska undervisningen ge eleverna möjlighet att utveckla förmåga att ta ansvar och göra val som främjar hållbara och sunda tränings- och levnadsvanor.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar förmåga att anpassa rörelseaktiviteter utifrån sina formulerade syften och mål samt ge utrymme för kreativitet och mångfald. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att relatera sina egna erfarenheter av rörelse- och friluftaktiviteter till fakta och vetenskap samt kommunicera om dessa.

Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om vilka konsekvenser olika levnadsvanor kan få för hälsan. På så vis ges eleverna möjlighet att lägga en grund för ett livslångt hälso- och rörelseintresse. Undervisningen ska dessutom bidra till att medvetandegöra eleverna om normer gällande könsmonster, jämställdhet, identitet och kroppsideal som relaterar till träning och idrottsutövande.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper i att agera säkert samt hantera risker vid nödsituationer i samband med rörelse- och friluftaktiviteter. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om ergonomi och kan tillämpa detta i vardags-, arbets- och samhällsliv.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

- Förmåga att planera, genomföra och utvärdera rörelseaktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga.
- Förmåga att anpassa rörelse- och friluftslivsaktiviteter utifrån olika förhållanden och miljöer.
- Kunskaper om levnadsvanor samt hur dessa påverkar människors hälsa.
- Förmåga att hantera säkerhet, risker och nödsituationer i samband med rörelse- och friluftaktiviteter i olika miljöer.
- Förmåga att ergonomiskt anpassa rörelser till olika situationer.

Nivåer i ämnet

Idrott och hälsa, nivå 1, 100 poäng, som bygger på grundskolans kunskaper eller motsvarande.

Idrott och hälsa, nivå 2, 100 poäng.

Idrott och hälsa, nivå 1, 100 poäng

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa på nivå 1 ska behandla följande centrala innehåll:

Kroppslig förmåga

- En bredd av motions- och idrottsaktiviteter, däribland dans, som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Aktiviteter och rekreation i utemiljöer och natur.
- Grundläggande anatomi och fysiologi i relation till rörelseaktiviteter.
- Träning, träningsmetoder och deras effekter, däribland konditions-, styrke- och koordinationsträning.
- Planering och genomförande av rörelseaktivitet samt utvärdering av resultat.
- Digitala hjälpmedel för träning och hälsa, till exempel pulsmätare, stegräknare och träningsappar.
- Metoder och redskap för friluftsliv.

Levnadsvanor och hälsa

- Olika hälsofaktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa, till exempel kost, sömn och stress.
- Kroppsideal och identitet.

Riskhantering och ergonomi

- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftaktiviteter vid olika förhållanden.
- Åtgärder vid skador och nödsituationer, däribland HLR (Hjärt-lungräddning) och LABC (Livsfarligt läge, Andning, Blödning, psykisk Chock eller Cirkulationssvikt.)
- Omhändertagande av vanligt förekommande skador i samband med rörelse- och friluftaktiviteter.
- Teknik för ergonomiskt utförda rörelser i olika situationer, till exempel kroppslig balans, hållning och lyftteknik.
- Arbets- och studiemiljöers påverkan på människan utifrån ergonomiska aspekter.

Idrott och hälsa, nivå 2, 100 poäng

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa på nivå 2 ska behandla följande centrala innehåll:

Kroppslig förmåga

- Fördjupning i motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Upplevelsebaserade rörelseaktiviteter utomhus, till exempel vandring, paddling eller skidåkning.
- Jämförelse av genomförda träningsmetoder, till exempel distans- och intervallträning.
- Planering, genomförande och utvärdering av rörelseaktiviteter utifrån uppsatta mål.

Levnadsvanor och hälsa

- Frisk- och riskfaktorer i relation till utövande av rörelseaktiviteter, till exempel hur fysisk aktivitet och stillasittande påverkar människors hälsa.

- Etik och normer i samhället i relation till träning och idrottsutövande.
- Värdering av psykologiska effekter av träning och rörelseaktiviteter.

Riskhantering och ergonomi

- Riskbedömning i samband med planering och utövande av rörelse- och friluftaktiviteter vid olika förhållanden.
- Åtgärder vid skador och nödsituationer som kan uppkomma vid friluftaktiviteter.
- Skadeförebyggande träning samt rehabilitering efter skada.
- Konsekvenser för människokroppen vid felaktig teknik ur ett ergonomiskt perspektiv, till exempel förslitnings- och belastningsskador.

Betygskriterier

Betyget E

Eleven utför med **viss säkerhet** ändamålsenliga rörelser i en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Eleven värderar resultatet med **enkla** omdömen. Dessutom bedömer eleven sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och väljer och genomför med **viss säkerhet** aktiviteter för detta.

Eleven anpassar med **viss säkerhet** sina rörelse- och friluftslivsaktiviteter efter rådande förhållanden.

Eleven beskriver på ett **översiktligt** sätt faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar i utövandet av rörelse- och friluftslivsaktiviteter hänsyn till sin egen och andras säkerhet och vidtar relevanta åtgärder vid skada och nödsituation.

Eleven anpassar med **viss säkerhet** sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och krav.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven utför med **säkerhet** ändamålsenliga rörelser i en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Eleven värderar resultatet med **utvecklade** omdömen. Dessutom bedömer eleven sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och väljer och genomför med **säkerhet** aktiviteter för detta.

Eleven anpassar med **säkerhet** sina rörelse- och friluftslivsaktiviteter efter rådande förhållanden.

Eleven beskriver på ett **utförligt** sätt faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar i utövandet av rörelse- och friluftslivsaktiviteter hänsyn till sin egen och andras säkerhet och vidtar relevanta åtgärder vid skada och nödsituation.

Eleven anpassar med **säkerhet** sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och krav.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven utför med **säkerhet** ändamålsenliga rörelser, **även av komplex karaktär**, i en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Eleven värderar resultat med **välutvecklade** omdömen. Dessutom bedömer eleven sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och väljer och genomför med **god säkerhet** aktiviteter för detta.

Eleven anpassar med **god säkerhet** sina rörelse- och friluftslivsaktiviteter efter rådande förhållanden.

Eleven beskriver på ett **utförligt och nyanserat** sätt faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar i utövandet av rörelse- och friluftslivsaktiviteter hänsyn till sin egen och andras säkerhet och vidtar relevanta åtgärder vid skada och nödsituation.

Eleven anpassar med **god säkerhet** sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och krav.

FÖRSLAG