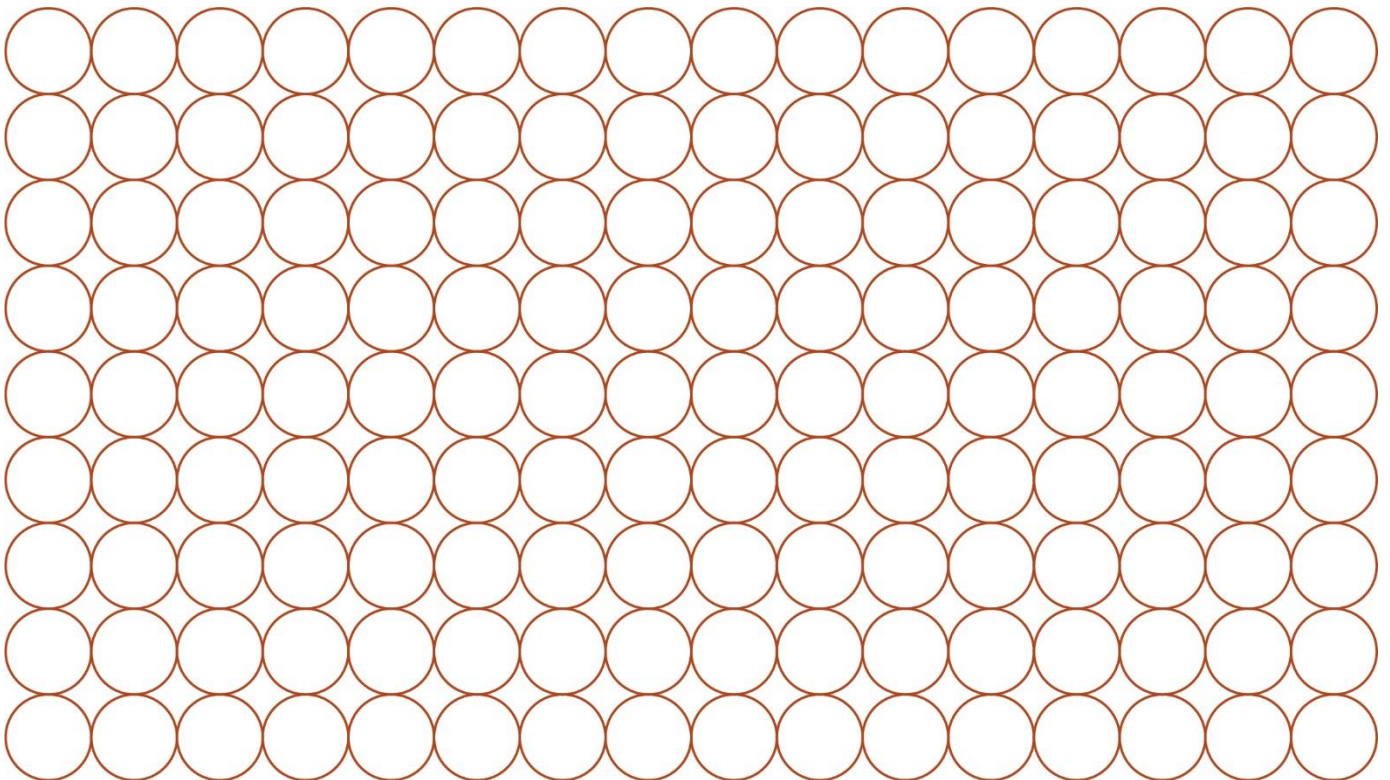




Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa

Grundskolan



Publikationen finns att ladda ner som kostnadsfri
PDF från Skolverkets webbplats:

www.skolverket.se/publikationer

ISBN: 978-91-7559-505-4

Skolverket, Stockholm 2022

Innehåll

Inledning	4
Om skolämnet idrott och hälsa	5
Kommentarer till kursplanens syfte.....	6
Kursplanens långsiktiga mål	9
Kommentarer till kursplanens centrala innehåll	10
Innehållet i ämnet idrott och hälsa	10
Rörelse.....	11
Friluftsliv och utevistelse.....	13
Hälsa och levnadsvanor.....	17
Kommentarer till kursplanens betygskriterier	20
Betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa.....	21

Inledning

Till varje kursplan finns ett kommentarmaterial. Det riktar sig till lärare, rektorer och andra som är verksamma inom skolväsendet. Avsikten med materialet är att ge en bredare och djupare förståelse för de urval och ställningstaganden som ligger bakom texten i kursplanen. Materialet beskriver också hur det centrala innehållet utvecklas över årskurserna och vad lärare kan fokusera på när de gör bedömningar i relation till betygskriterierna.

Formuleringar som är hämtade direkt från kursplanen är genomgående kursiverade i texten.

Om skolämnet idrott och hälsa

Kursplanen i idrott och hälsa beskriver ett ämne som betonar ämnets kunskapsuppdrag samt vikten av att eleverna är fysiskt aktiva och lär sig genom sina erfarenheter. Undervisningens uppgift är därför att få eleverna att bli mer fysiskt aktiva genom att ge dem kunskaper i hur man bäst utvecklar sin allsidiga rörelseförmåga. Idrott och hälsa är ett ämne som ska stimulera elevernas rörelseglädje och syfta till att de utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen, ett intresse som de kan bära med sig genom hela livet.

Ämnet erbjuder en bredd av rörelseaktiviteter och aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse. Erövrandet av ett brett och djupt rörelsekunnande ska ge eleverna förutsättningar för fysiskt aktiva vanor. Det är en avgörande skillnad mellan att aktivera barn och unga i olika rörelseaktiviteter och att utbilda barn och unga **i, om** och **genom** rörelseaktiviteter.

Även om görandet är ämnets kärna ska undervisningen ge plats för reflektion. Eleverna ska då få reflektera över rörelseaktiviteter, friluftsliv och utevistelse samt hälsa och levnadsvanor och relatera dessa aspekter till individuella förutsättningar och den omgivande miljön.

Undervisningen i idrott och hälsa ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid kontinuerligt delta i skolans rörelseaktiviteter. Det innebär att undervisningen utifrån ett inkluderande synsätt ska ta hänsyn till varje elevs förutsättningar vid val av aktiviteter och hur de genomförs. Eleverna utvecklar sina kunskaper i ämnet genom olika aktiviteter och kan visa sitt kunnande på olika sätt. Alla elever behöver heller inte nödvändigtvis delta i samma aktiviteter. Vid planeringen av undervisningen och i valet av aktiviteter finns stora möjligheter att ge alla elever individanpassade utmaningar. Kursplanen betonar mångfalden och föreskriver inte någon bestämd repertoar av aktiviteter.

Kommentarer till kursplanens syfte

Syftestexten riktar sig till läraren och beskriver de övergripande målsättningar som ska gälla för undervisningen i det aktuella ämnet. Syftet är därför en viktig del när lärare planerar och genomför undervisningen. Syftestexten avslutas med ett antal långsiktiga mål som avgränsar de delar av syftet som ligger till grund för betygskriterierna.

Röra sig allsidigt

Ett centralt syfte med undervisningen i idrott och hälsa är att eleverna ska utveckla *allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen.*

Allsidig rörelseförmåga innebär ett mångfacetterat och medvetet rörelsekunnande där eleverna utvecklar sin förmåga till rörelseglädje, koordination, kondition, styrka, rörlighet, mental förmåga och motivation. Eleverna utvecklar sin förmåga att röra sig allsidigt genom att de får möta *olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang.* Med varierande miljöer och sammanhang avses här rörelseaktiviteter som äger rum i olika slags fysiska miljöer. Det innebär idrott, lekar, danser, spel samt andra former av rörelseaktiviteter med eller utan redskap som utförs individuellt eller i grupp. Arenorna för aktiviteterna är miljöer såsom gymnastiksal, idrottshall, närliggande natur- och grönområden, simhall, skridskobana etcetera.

Goda levnadsvanor och begreppet hälsa

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar *goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet.* Begreppet hälsa används i ämnet för att problematisera vad det innebär i relation till rörelse, friluftsliv och utevistelse. Med levnadsvanor åsyftas i kursplanen vanor som i första hand relaterar till rörelse, friluftsliv och utevistelse. Dessa vanor samspelar naturligtvis med andra levnadsvanor som hur och vad vi äter och dricker, liksom intag av alkohol, tobak och droger. Levnadsvanor spelar roll för hur vi mår både fysiskt, psykiskt och socialt och påverkar måendet på kort och lång sikt.

Syftestexten skriver fram begreppet hälsa som ett holistiskt begrepp som i teorin går att dela upp i fysisk, psykisk och social hälsa. Dessa tre infallsvinklar på hälsobegreppet är centrala då de samverkar i praktiken och påverkar utfallet av huruvida en aktivitet främjar hälsa eller inte för en individ.

Rörelseaktiviteter

Undervisningen i idrott och hälsa ska ge alla elever *förutsättningar att kunna delta i [...] rörelseaktiviteter i skolan.* Begreppet rörelseaktivitet beskriver en

vidare syn på rörelse än fysisk aktivitet. Med fysisk aktivitet åsyftas varje rörelse som ökar energiförbrukningen. I begreppet rörelseaktivitet är utöver ökningen av energiförbrukningen även sinnena och hela kroppen involverade. Rörelseaktivitet används därför i kursplanen för att beskriva fysiska aktiviteter som elever genomför med en viss kvalitet och medvetenhet och som kan utveckla elevernas allsidiga rörelseförmåga.

Undervisningen ska bygga på ett inkluderande synsätt där *alla elever* kan delta utifrån sina individuella förutsättningar.

Genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse

Undervisningen i idrott och hälsa ska ge eleverna möjlighet att *utveckla förmåga att vistas utomhus och i naturen under olika årstider*. Eleverna ska ges förutsättningar att i handling utveckla kunskaper för att lösa olika uppgifter inom friluftsliv och utevistelse för att på så sätt *utveckla förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv*.

Med utomhus avser kursplanen alla miljöer utomhus. Det kan vara skolgården, skolans närområde med torg, idrotts- och andra aktivitetsanläggningar, men också skogsdungar, bergknallar och andra naturmiljöer. Utemiljön är självfallet olika för olika skolor beroende på var de är belägna: i staden eller på landet, i snörika eller snöfattiga områden, vid kusten eller i inlandet. Alla dessa olika förutsättningar påverkar inriktningen på och valet av aktiviteter, men de ska inte begränsa omfattningen av undervisning utomhus.

Naturmiljöer är platser där man kan koppla av, få energi och uppleva naturens färger, dofter och skiftningar med alla sina sinnen. Därmed inte sagt att vistelse i naturmiljö inte förutsätter kunskap. Ju längre från civilisationen man befinner sig, desto större behov av förmåga att kunna orientera sig med hjälp av kartor och andra hjälpmedel samt situationsanpassade kunskaper för att förflytta sig och för att hålla sig torr, mätt, trygg och varm under olika förhållanden i olika miljöer.

Vistelse i naturen bidrar även till att se på naturen som en gemensam resurs till vilken en livslång relation kan upprättas. Undervisningen i naturen kan därmed ge en påtaglig koppling till ett hållbarhetsperspektiv, något som anknyter till läroplanens övergripande mål samt till allemansrätten.

Planera, genomföra och värdera aktiviteter

Eleverna ska i undervisningen få möjlighet att *planera och genomföra aktiviteter*. Det innebär att de ges förutsättningar att utveckla kunskaper för att kunna vara fysiskt aktiva och ägna sig åt friluftsliv och utevistelse för sin egen skull, utifrån olika aspekter av den fysiska förmågan och hälsan. För att klara detta behöver eleverna förutom kunskaper i hur man planerar och genomför aktiviteter även kunskaper i hur man värderar rörelseaktiviteter och andra aktiviteter utifrån sina

behov och kan dra slutsatser av aktiviteternas påverkan på fysisk förmåga och hälsa. ”Tyckte jag att det var roligt att träna? Blev jag piggare, orkar jag mer? Vad kan jag göra för att det ska bli roligare och effekterna bättre?” Ett syfte med undervisningen i idrott och hälsa är därför att eleverna *utvecklar kunskaper om hur rörelse och rörelseaktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa.*

Planerandet, genomförandet och värderandet kan gälla både aktiviteter som eleverna själva har tagit initiativ till och aktiviteter iscensatta av läraren. Genom att eleverna får reflektera över och värdera sina erfarenheter och upplevelser får de kunskaper som kan ligga till grund för deras fortsatta intresse för rörelse, friluftsliv och utevistelse, hälsa och levnadsvanor. En viktig del i denna process är att eleverna får *kunskaper om ämnesspecifika begrepp* som beskriver rörelse, friluftsliv och utevistelse samt hälsa och levnadsvanor. Därigenom kan de beskriva och resonera om sina egna, och över tid även kunna sätta sig in i andra individers, upplevelser av rörelseaktiviteter, friluftsliv och utevistelse. Det kan även handla om att reflektera över och ta ställning till hur fysiskt aktiv man vill vara samt förhålla sig till frågor som rör dopning, kroppsideal och normer inom rörelsekulturer, eller elitidrott kontra motionsidrott eller friluftsliv.

Agera säkert, förebygga risker och hantera nödsituationer

Många aktiviteter, både ute och inne, innebär risker som kan få mer eller mindre allvarliga konsekvenser. Genom undervisningen ska eleverna därför utveckla *kunskaper om säkerhet samt förmågan att agera i nödsituationer och hantera risker i samband med olika aktiviteter.* Elever som regelbundet tränar på att identifiera risker och övar på olika hjälpinsatser har möjlighet att undvika risker och utvecklar handlingsberedskap för att hantera olyckstillbud.

Kursplanens långsiktiga mål

Kursplanens syftestext avslutas med fyra långsiktiga mål. Dessa är avgränsade till de delar av syftet som ligger till grund för betygskriterierna. De långsiktiga målen innehåller inte sådant som elevernas socioemotionella utveckling, värderingar, beteenden eller intresse för ämnet. Dessa områden är viktiga när lärarna planerar, genomför och utvärderar sin egen undervisning, men ska inte vara underlag för bedömning och betygssättning.

De långsiktiga målen i ämnet idrott och hälsa är:

- *förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,*
- *förmåga att genomföra och anpassa aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse efter olika förhållanden och miljöer,*
- *förmåga att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter utifrån hur de påverkar fysisk förmåga och hälsa, och*
- *förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv och utevistelser samt att simma¹ och hantera nödsituationer på land och i vatten.*

¹Förmågan att kunna simma hör ihop med både rörelseförmåga och förmågan att agera säkert, förebygga risker och hantera nödsituationer. Simning är därför en aktivitet som kan användas för att möta flera mål inom undervisningen.

För att i de långsiktiga målen återspegla stycket om att kunna simma 200 meter varav 50 på rygg i betygskriterierna, vilket är en säkerhetsaspekt och ett sätt att hantera nödsituationer, är förmågan att kunna simma framskriven i ämnets fjärde långsiktiga mål.

Observera att grundsärskolans kursplan för idrott och hälsa innehåller tre långsiktiga mål, till skillnad från grundskolans fyra långsiktiga mål. Därför skiljer sig formuleringarna och innehållet något åt i respektive långsiktigt mål i de bägge skolformernas kursplaner.

Kommentarer till kursplanens centrala innehåll

Det centrala innehållet i kursplanen anger vilket obligatoriskt innehåll som ska behandlas i undervisningen. Det är uppdelat i kunskapsområden som i sin tur består av ett antal innehållspunkter. Dessa ska uppfattas som byggstenar som kan kombineras på olika sätt och väga olika tungt i undervisningen. I planeringen kan de enskilda punkterna i det centrala innehållet kräva olika mycket utrymme i undervisningen, beroende på vad de omfattar och på elevgruppens behov och förutsättningar. Kunskapsområdena bör alltså inte ses som separata arbetsområden för undervisningen, utan de kan kombineras på de sätt som läraren bedömer som mest lämpligt för att uppnå syftet med undervisningen för elevgruppen.

Exempel i innehållet

I det centrala innehållet förekommer vissa exempel. De förtydligar innehållets inriktning, men är inte uttryck för att de bör prioriteras framför andra alternativ. Till exempel anges i årskurserna 4–6 att eleverna ska möta innehållet *Hur normer påverkar individers deltagande, till exempel normer kring kön och funktionalitet kopplade till olika rörelseaktiviteter*. Det innebär att normer kring olika slags aktiviteter och hur normer påverkar individers deltagande är obligatoriskt innehåll i årskurserna 4–6. Däremot kan undervisningen likaväl som att behandla normer kring kön och funktionalitet ta upp andra normer.

Innehållet i ämnet idrott och hälsa

Det centrala innehållet i idrott och hälsa är indelat i tre kunskapsområden: ”Rörelse”, ”Friluftsliv och utevistelse” samt ”Hälsa och levnadsvanor”. Rubrikerna på kunskapsområdena sammanfattar de centrala kunskaperna inom ämnet som synliggjorts i kursplanens syftestext.

I kunskapsområdet ”Rörelse” är utvecklingen av rörelseförmågan det centrala. I kunskapsområdet ”Friluftsliv och utevistelse” är utvecklingen av kunskaper i relation till natur och utevistelse det centrala. Även naturen som kulturbärare och plats för rekreation ingår här. Kunskapsområdet ”Hälsa och levnadsvanor” handlar om att utveckla kunskaper som bygger på relationer mellan rörelse, friluftsliv och utevistelse å ena sidan och fysisk förmåga och hälsa å andra sidan.

Det finns en tydlig tanke med att vissa innehållspunkter återkommer i olika årskurser med olika omfattning och abstraktionsgrad. I de flesta fall finns en stegring av svårighetsgraden som gör att innehållspunkterna blir mer komplexa ju äldre eleverna blir. Men det finns också innehållspunkter som inte är genomgående. Innehållet som handlar om förebyggande av skador och olika träningsformer tillkommer senare under skoltiden. Texten som följer nedan

kommenterar det centrala innehållet med utgångspunkt i de tre kunskapsområdena.

Rörelse

I kunskapsområdet ”Rörelse” lyfter kursplanen fram ett innehåll som betonar elevernas utveckling av en allsidig rörelseförmåga genom varierade rörelseaktiviteter i olika fysiska sammanhang. I samband med undervisning i rörelseaktiviteter är det viktigt att individanpassa innehållet i undervisningen, så att alla elever oavsett funktionsvariationer ges möjlighet att uppleva rörelseglädje och får utmana sin rörelseförmåga. *Rörelseaktiviteter* är ett samlingsnamn för alla de rörelseaktiviteter som ingår i kunskapsområdet.

Progressionen går från *motoriska grundformer* i samband med *lekar och enkla rörelseaktiviteter* till mer *komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter*. En viktig del i progressionen är att i de lägre årskurserna ligger fokus på elevernas görande i rörelseaktiviteterna. Efter hand, i de högre årskurserna, handlar det mer och mer om att också utveckla och förstå det man gör.

Motorik

Under de första skolåren ska eleverna få möjlighet att uppleva rörelseglädje och utveckla sin rörelseförmåga genom många olika aktiviteter under lekfulla former. Här ska undervisningen fokusera på *motoriska grundformer med och utan olika redskap* och *deras sammansatta former*. Med motoriska grundformer avses rörelser som anses ligga till grund för fortsatt rörelseutveckling. Rörelser som brukar benämnas som motoriska grundformer är gå, springa, hoppa/landa, klättra, åla, krypa, hänga, stödja, kasta/fånga, rulla/rotera och balansera. För eleverna i årskurserna 1–3 innebär det att de ska få öva på de motoriska grundformerna och kombinationer av grundformerna.

I årskurserna 4–6 möter eleverna innehållet *sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap*. Här ligger en tydligare betoning på elevernas utveckling av att utföra kombinationer av motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang. Eleverna ges i undervisningen möjlighet att utveckla sin rörelseportoar genom olika aktiviteter i syfte att automatisera sammansatta rörelser, både individuellt och med anpassning till andra elever. Genom att ge eleverna förutsättningar att uppleva rörelseglädje utmanas de i att våga utmana sina gränser i rörelser där kraft, avspänning, tajmning, balans, tempo, rytm och precision kombineras på varierande sätt i olika aktiviteter med och utan redskap. Det kan till exempel vara att springa fram till en lian eller en trädgren, hänga i den, gunga ett tag för att sedan släppa taget och landa.

Träning av olika rörelseformer och en tilltagande motorisk mognad gör att eleverna i årskurserna 7–9 ska ges möjlighet att möta mer *komplexa rörelser* innehållande fler variationer och kombinationer av rörelser, samtidigt som

aspekter som kraft, avspänning, tajmning, balans, tempo, rytm och precision också varieras i högre grad. Det kan till exempel handla om att hoppa höjd, såväl som att spela rullstolsbasket eller dansa med tekniker som kräver välutvecklad rums- och kroppsuppfattning.

Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter

Genom innehållet *lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus* får eleverna i de lägre åldrarna möjlighet att utveckla sin motorik, samarbetsförmåga och respekt för andra.

Från och med årskurs 4 tillkommer *spel och idrotter och andra rörelseaktiviteter inomhus och utomhus*. Dessa aktiviteter utvecklar de sammansatta rörelseformerna. Genom detta innehåll utvecklar också eleverna förmågan att anpassa sina rörelser med hänsyn till den fysiska och sociala omgivningen, till exempel genom att samspela med andra eller att utnyttja spelytan i ett bollspel. Här är innehållet detsamma för årskurserna 4–6 och 7–9. Progressionen består i att ju högre upp i årskurserna eleverna kommer desto mer komplexa blir rörelseaktiviteterna, vilket som tidigare nämnts innebär en ökad grad av variation och komplexitet i rörelserna.

Danser och rörelser till musik

Genom innehållen *takt och rytm i enkla danser och i rörelser till musik* får eleverna i årskurserna 1–3 möjlighet att utveckla sin rörelseförmåga i relation till takt och rytm samt sin samarbetsförmåga och respekt för andra.

Progressionen i årskurserna 4–6 innebär att danserna och rörelserna som i årskurserna 1–3 benämndes som enkla, i årskurserna 4–6 innehåller fler varianter av sammansatta rörelser samt en ökad variation av takt och rytm.

I årskurserna 7–9 tillkommer *olika former av dans samt skapande av rörelse- och träningsprogram till musik, takt och rytm*. Eleverna får här möjlighet att möta olika former av moderna och traditionella danser samt att skapa rörelse- och träningsprogram till musik och då anpassa rörelserna till musikens takt och rytm. Rörelseprogram innebär skapande av egna danser och rörelsesekvenser. Det kan vara utifrån olika teman som exempelvis idrottsgrenars uttryck, dess takt och rytm eller gestaltande av känslor och sociala situationer. Träningsprogram däremot handlar om att åstadkomma i förväg bestämda träningseffekter utifrån de rörelser som utförs.

Undervisningen tar upp dansen ur flera perspektiv. Det kan vara dans som social gemenskap, som motionsform eller som ett kreativt uttryckssätt. Dessa perspektiv ger eleverna förutsättningar att förstå dansens betydelse i olika sammanhang. Det är också viktigt att eleverna får uppleva dansens egenvärde och rörelseglädjen i dansen.

Innehållet kring dans och rörelse till musik samt takt och rytm har kopplingar till det centrala innehållet i ämnet musik.

Träningslära

I årskurserna 4–6 handlar det om grundläggande träningslära genom *pulshöjande rörelser samt konditions-, styrke- och rörlighetsövningar*. Det innebär att eleverna får genomföra och pröva olika typer av rörelser i olika aktiviteter och genom erfarenheter av dessa aktiviteter ges förutsättningar att förstå varför vissa typer av rörelser och aktiviteter kan identifieras som exempelvis konditionsträning eller rörlighetsträning.

I årskurserna 7–9 blir progressionen i undervisningen att eleverna ska ges möjlighet att förstå och erfara hur de bäst anpassar aktiviteter utifrån sin egen förmåga och sina egna mål för att kunna utmana eller upprätthålla sin fysiska förmåga.

Olika verktyg, däribland digitala verktyg

I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att möta olika verktyg för att kunna planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter. Det kan innebära att använda den analoga Borgskalan för att uppskatta sin upplevda ansträngning och jämföra den med en pulsklockas uppmätta puls. Det kan också vara att använda filmer för att studera hur tekniker för olika rörelser kan gå till, eller för att visualisera en leks genomförande och regler, för att nämna några exempel.

Vattenvana och simning

Vattenvaneövningar i form av lekar och rörelser i vatten är en central del av undervisningen under de första skolåren. Vi bor i ett land med mycket kust och många sjöar. Att kunna simma är därför en viktig förmåga för att kunna utnyttja hav och sjö för rekreation och för att förhindra olyckor.

Eleverna i årskurserna 1–3 ska få utveckla *rörelser i vatten och vattenvana* genom att leka i vatten och göra övningar där de tränar på *att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge*. I årskurserna 4–6 ska eleverna ges möjlighet att träna automatisering och uthållighet i *simning i mag- och ryggläge* och under årskurserna 7–9 preciseras detta till *olika simsätt i mag- och ryggläge*. Om eleverna exempelvis har undervisats i bröstsim och ryggsim för bogsering under mellanstadiet kan de utmanas i crawl och ryggcrawl i högstadiet och få reflektera över i vilka situationer de olika simsätten är mest ändamålsenliga. Att eleverna ges möjligheter till övning i olika simsätt bidrar till att de utvecklar både sin rörelseförmåga och sin förmåga att hantera nödsituationer.

Säkerhetsaspekterna i samband med simning är en del av innehållet i kunskapsområdet ”Friluftsliv och utevistelse”.

Friluftsliv och utevistelse

Det här kunskapsområdet handlar om att ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper som syftar till att naturen och utemiljön upplevs som platser för vistelse, rörelse, vila och rekreation. Genom undervisningen ska eleverna få

erfarenheter av vistelse i naturen och andra utomhusmiljöer under olika årstider och förhållanden. Eleverna utvecklar på så sätt kunskaper om olika förutsättningar för genomförande av friluftsliv och utevistelse samt vilka anpassningar som krävs i olika miljöer under olika förhållanden.

Att orientera sig

Kunskap om hur man följer kartor och skisser är nödvändig för att eleverna ska kunna orientera sig i olika miljöer. Kursplanen har därför valt att använda det övergripande begreppet att orientera sig i stället för orientering, som eventuellt för tankarna enbart till orientering som tävlingssport.

Miljöerna som eleverna ska ges möjlighet att orientera sig i kan variera. Det kan vara allt från ett köpcentrum till skogar och ängar.

För årskurserna 1–3 består innehållet av *att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.*

Närmiljön kan vara klassrummet eller skolgården där eleverna känner sig hemma. Enkla kartor innebär till exempel skisser och skolgårdskartor. När de yngre eleverna övar på att orientera sig behöver de samtidigt utveckla förståelse för enkla lägesord som till exempel framför, bakom och vid sidan av.

I årskurserna 4–6 vidgas arenan för elevernas träning i att orientera sig till *närliggande natur- och utemiljö*, vilket kan vara en park, en närliggande skog eller kvarteret. I de här årskurserna ska undervisningen även behandla *kartors uppbyggnad och symboler*. Det innebär att eleverna ska få lära sig att orientera efter enkla kartecken och förstå hur en karta är uppbyggd med färger, skala och symboler samt hur *digitala verktyg* kan användas i sammanhanget. Det kan också vara att följa muntliga instruktioner för att hitta rätt. Här ingår begrepp som väderstreck i undervisningen.

I årskurserna 7–9 är motsvarande innehåll *att orientera sig i okända miljöer* med hjälp av *kartor och andra hjälpmedel såväl med som utan stöd av digitala verktyg*. Ett icke-digitalt stöd för eleverna på högstadiet kan vara att använda kompass.

Innebörden av känd respektive okänd miljö handlar i mångt och mycket om relationen mellan karta och verklighet. Det går att bygga upp eller använda sammanhang som innebär nya eller okända relationer mellan karta och verklighet för eleverna, både inomhus och utomhus. Eleverna behöver få erfarenhet av föremål och sammanhang i verkligheten och förstå hur dessa kan relateras till kartan. Ett exempel på en undervisningssituation för årskurserna 7–9 skulle kunna vara att eleverna individuellt får gå en snitslad sträcka där de på kartan ritar in en linje där de tror sig vara. Därefter ska de gå samma sträcka i mindre grupper för att kunna diskutera. Slutligen, på samma lektion eller nästkommande, går klassen samma sträcka igen och de får nu uppleva vart de faktiskt förflyttat sig, i relation till kartan. Ett annat sätt att få uppleva den faktiska vägen på kartan är att använda sig av digitala hjälpmedel. Med detta arbetssätt kan även det närliggande området användas som okänd miljö.

Innehållet kring begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning och att orientera sig med hjälp av kartor och andra hjälpmedel har kopplingar till ämnet geografi.

Natur- och utemiljö

Genomgående teman för alla stadier är ett utforskande förhållningssätt, värnandet om utomhusmiljön och naturen genom allemansrättens föreskrifter samt kunskaper om hur man håller sig torr, mätt, varm och trygg i naturen. Natur- och utemiljöer innebär skolans närområde såsom skolgården, närliggande naturområden och parker samt idrotts- och andra aktivitetsanläggningar.

I de tidigare årskurserna lyfter kursplanen fram eleverns *utforskande* av natur- och utemiljön för att betona relationskapandet och lusten till rörelse i dessa miljöer. Att eleverna känner sig trygga i den närliggande miljön är grundläggande för att väcka deras nyfikenhet för den nära naturen och utemiljön. Kursplanen skriver därför fram *vistelse, lekar och rörelse i natur- och utemiljö* som ett innehåll för årskurserna 1–3.

I årskurserna 4–6 ges eleverna möjlighet till ett *utforskande [...] av friluftaktiviteter, lekar och rörelser i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider*. Genom det här innehållet får eleverna erfarenheter av att uppleva möjligheter med de olika miljöerna och samtidigt förståelse för vilka krav på anpassning som ställs på aktiviteter och vistelser under olika förhållanden.

I årskurserna 7–9 ska eleverna få övning i *planering och genomförande av friluftaktiviteter*. Detta innefattar att planera för och genomföra olika aktiviteter som att förflytta sig i naturen, att laga mat utomhus, att hålla sig torr och varm genom att till exempel bygga olika skydd för vind och nederbörd och göra upp eld. Här ingår även förståelse för hur man beaktar naturens förutsättningar så att naturvistelsen kan ske på naturens villkor samt hur man tar reda på vad som till exempel gäller i ett specifikt naturreservat eller om det råder eldningsförbud.

Rättigheter och skyldigheter i naturen

Allemansrätten finns med som ett innehåll genom alla stadier. I årskurserna 1–3 möter eleverna *allemansrättens grunder*. Det kan handla om olika former av hänsynstagande med utgångspunkt i den naturmiljö som eleverna möter, till exempel vilka växter man får plocka och att man inte får skräpa ned.

Från årskurs 4 och uppåt ges eleverna förutsättningar att fördjupa sina kunskaper i allemansrätten med innehållet *rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken*. Progressionen ligger i att undervisningen nu inte bara fokuserar på elevernas eget beteende, utan även på hur man tar hänsyn till olika platser och miljöer under olika årstider. Undervisningen kring allemansrätten anpassas utifrån elevernas ålder och de krav på anpassningar till allemansrätten som ställs på de aktiviteter man planerar och genomför i olika natur- och utemiljöer. Ju äldre eleverna blir desto större blir

deras erfarenheter av varierande natur- och utemiljöer, därmed också tillämpningen av allemansrätten.

Innehållet kring natur- och utemiljö och rättigheter och skyldigheter i naturen har kopplingar till det centrala innehållet i ämnena biologi, hem- och konsumentkunskap samt geografi.

Säkerhet i och vid vatten

Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider är ett innehåll för årskurserna 4–6. Det handlar om att eleverna ska få förståelse för hur man beter sig när man badar vid stranden eller i badhuset, samt förhållningssätt vid vatten och isar vintertid. Det innebär att eleverna i undervisningen ska ges förutsättningar att utveckla kunskaper i badvett och isvett.

I årskurserna 4–6 ska eleverna få undervisning *i hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap*. Det viktiga här är att eleverna förstår den grundläggande principen att alltid använda någon form av hjälpredskap vid nödsituationer och att i största möjliga mån själva undvika att simma ut till en nödställd person. Undervisningen ska därför ge eleverna förutsättningar att öva på att agera enligt principen för den förlängda armen. I årskurserna 4–6 innebär det att eleverna under olika årstider får lära sig att agera med hjälp av till exempel livboj eller livlina, eller ”det som finns till hands”, exempelvis en trädgren.

I årskurserna 7–9 behandlar innehållet även hantering av nödsituationer i vatten. Det kan innebära att eleverna i undervisningen ges möjlighet att lära sig att simma med en livboj och lägga en person i bojen enligt principen för den förlängda armen och hur man får upp den nödställda ur vattnet. Hur man hjälper en nödställd, sig själv eller en annan person, som har gått igenom isen kan med fördel övas på konstis, i en simhall eller i en idrottshall.

Kulturella traditioner

Kursplanen lyfter fram naturen som en plats för avkoppling och rekreation och en plats där man kan ägna sig åt olika rörelseaktiviteter.

Genom innehållet *kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelse* i årskurserna 7–9 kan undervisningen ge eleverna historiska och andra perspektiv på friluftsliv. På så vis kan de få förståelse för varför vissa traditioner har vuxit sig starkare än andra i olika trakter och hur synen på olika rörelseaktiviteter har förändrats med tiden. Till exempel hur skidåkning har utvecklats från ett outhärligt sätt att ta sig fram vintertid vid jakt och boskapskötsel, till en tävlingssport och en populär form av rekreation.

Kulturella traditioner har kopplingar till det centrala innehållet i ämnet historia.

Hälsa och levnadsvanor

Kursplanen föreskriver att eleverna ska få möjlighet att koppla samman aktiviteter med fysisk förmåga och hälsa. Utgångspunkten är en holistisk syn på såväl kroppen som på hälsan. När eleverna ges förutsättningar att reflektera över sina upplevelser kan de dra slutsatser av sina erfarenheter och koppla dessa till fakta om hälsa och fysisk förmåga. På så sätt kan eleverna lägga grunden för en medvetenhet om sina egna beteenden och sina levnadsvanor.

Under de första skolåren behöver eleverna ges möjlighet att utveckla ett ordförråd för att kunna delta i *samtal om upplevelser* av aktiviteter. Högre upp i årskurserna ligger större betoning på olika aspekter av hälsa och fysisk förmåga i samtalen. Aktiviteter innebär de aktiviteter i undervisningen som tar form utifrån innehållet i kunskapsområdena ”Rörelse” samt ”Friluftsliv och utevistelse”. ”Hälsa och levnadsvanor” finns bara som ett mer utvecklat innehåll i årskurserna 4–6 och 7–9.

Kunskapsområdet ”Hälsa och levnadsvanor” har kopplingar till det centrala innehållet i ämnena biologi, kemi, samhällskunskap och hem- och konsumentkunskap.

Fysisk förmåga, hälsa och normer i årskurserna 4–6

Eleverna i årskurserna 4–6 ska genom undervisningen få erfarenheter av hur olika rörelseaktiviteter och träningsformer går att variera och genomföra på flera olika sätt, till exempel att det går att träna kondition genom både simning och dans. Det viktigaste i årskurserna 4–6 är elevernas upplevelser av olika rörelseaktiviteter och träningsformer. Genom att möta och prova på olika former av rörelseaktiviteter får eleverna erfarenheter av hur olika aktiviteter påverkar exempelvis puls, andning och känslan i kroppen. Dessa upplevelser ska eleverna få möjlighet att uttrycka i samtal och koppla till begrepp som uppvärmning, kondition, koordination, styrka och rörlighet. För årskurserna 4–6 finns därför innehållspunkten *samtal om upplevelser av olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan*. Samtalen utgår i första hand från jaget och den egna upplevelsen av genomförda aktiviteter.

Upplevelser av rörelseaktiviteter såväl som upplevelser av friluftsliv och utevistelse kan relateras till hälsa. Det innebär att eleverna ges förutsättningar att reflektera över vilka faktorer i en aktivitet som skapar välmående för stunden och på sikt, eller tvärtom, vad som påverkar att man inte mår bra i aktiviteten och vad det kan få för konsekvenser framöver.

De psykiska och sociala aspekterna av hälsobegreppet kan tänkas ha kopplingar till normer och villkor för deltagande och genomförande av olika aktiviteter. I årskurserna 4–6, såväl som i årskurserna 7–9, ska eleverna utifrån upplevelser av olika aktiviteter få reflektera över och samtala om *normer kring olika slags aktiviteter* i relation till exempelvis normer kring kön eller funktionsvariationer och hur det möjliggör eller hindrar individens deltagande i olika sammanhang.

Fysisk förmåga, hälsa och normer i årskurserna 7–9

I årskurserna 7–9 ska eleverna utmanas i att *planera och genomföra olika aktiviteter utifrån hur dessa påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och aspekter av hälsa*. Fysisk förmåga kan till exempel vara kondition, koordination, styrka och rörlighet, och aspekter av hälsa innefattar såväl fysisk som psykisk och social hälsa. Vilka aktiviteter som lämpar sig bäst att relatera till aspekter av hälsa eller fysisk förmåga och om och när fysisk förmåga och hälsa kan vara viktiga att ha med parallellt i undervisningen avgör läraren.

Om läraren med sin lektion har som syfte att öva koordination och styrka kan denna skapa en hinderbana där eleven på egen hand får i uppgift att *planera* sin väg i relation till individuella förutsättningar. Eleven *värderar* därefter sitt genomförande samt får skapa en ny strategi till kommande varv.

Genom att synliggöra upplevelser av fysisk, psykisk och social hälsa i aktiviteter kan eleverna utveckla erfarenhet av vad som påverkar hälsa och levnadsvanor. Att eleverna genomför rörelse- och friluftaktiviteter och sedan ges utrymme att diskutera hur de upplever olika sammanhang utifrån olika aspekter av hälsa, gör att de kan relatera sin egen upplevda hälsa till andras hälsa i samma aktiviteter. Att närma sig hälsa genom att problematisera den i olika situationer leder till fördjupad förståelse för vad som främjar hälsa och vad som inte gör det.

I årskurserna 7–9 ska innehållet *kroppsideal och normer inom olika rörelsekulturer* behandlas, liksom *dopning och lagar och andra bestämmelser som reglerar dopning*. Kroppsideal och dopning kan med fördel aktualiseras i samband med genomförande av olika rörelseaktiviteter och problematiseras utifrån normer och ideal.

Undervisningen ska också behandla dopning ur ett juridiskt perspektiv och då förmedla vilka lagar och regler som gäller samt vilka konsekvenser brott mot dessa lagar kan få.

Undersökande av daglig rörelse i närmiljön

Ett centralt innehåll som finns i alla årskurser är *undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön*. Tanken med detta innehåll är att knyta an till ökad rörelse i vardagen. Som lärare kan man tillsammans med sina elever identifiera möjligheter till daglig rörelse i närmiljön. Innehållspunkten är likadant formulerad i alla stadier och därför behöver undervisningen anpassas så att den blir åldersadekvat. Olika närmiljöer ger olika förutsättningar beroende på de geografiska förhållandena och tillgången till exempelvis idrottsanläggningar, badplatser och isar för skridskoåkning. Olika naturtyper som skog eller fjäll påverkar också möjligheterna att praktiskt utöva olika aktiviteter utomhus.

Genom undervisningen ska eleverna dessutom få kännedom om det lokala aktivitetsutbudet. Det kan till exempel vara lokala möjligheter till organiserade rörelseaktiviteter lika väl som att få kännedom om de idrottsanläggningar och naturområden som hemorten erbjuder. Eleverna ska i undervisningen få möta de

idrotter och andra rörelseaktiviteter som det finns goda förutsättningar för i närområdet. Men de ska också få möta mindre vanliga aktiviteter och aktiviteter som är valda utifrån deras egna intressen.

Genom att anlägga ett historiskt perspektiv kan eleverna även få förståelse för varför vissa traditioner vuxit sig starkare än andra i deras närmiljö.

Förebyggande av skador, säkerhet och hänsynstagande

Ett annat innehåll som också finns genom hela grundskolan är *säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter*.

Genom innehållet får eleverna kunskaper om hur man kan undvika att skada sig i samband med rörelse, friluftsliv och utevistelse. I alla årskurser handlar det om att eleverna utvecklar kunskaper i att agera på ett säkert sätt i undervisningens aktiviteter, så att man som elev undviker att skada sig själv eller andra.

För årskurserna 4–6 handlar det dessutom om *olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning*. I årskurserna 7–9 får eleverna genom innehållet *förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för olika rörelseutföranden* verktyg för att upptäcka förhållandet mellan allsidiga rörelser, teknik och belastning å ena sidan och fysisk förmåga och hälsa å andra sidan. Genom allsidig träning och kunskaper om träningens effekter på kroppen kan eleverna stärka sin fysiska förmåga och på så sätt förebygga skador vid rörelseaktiviteter.

Första hjälpen och hjärt- och lungräddning

Genom innehållet *första hjälpen* i årskurserna 4–9 undervisas eleverna att agera i enlighet med första hjälpens principer, det vill säga LABC. I årskurserna 7–9 tillkommer innehållet att öva sig på att utföra *hjärt- och lungräddning* på övningsdockor.

De olyckstillbud som iscensätts för övning i första hjälpen kan med fördel ta utgångspunkt i de risker som identifieras i de rörelse- och friluftaktiviteter som eleverna genomför.

Kommentarer till kursplanens betygskriterier

Betygskriteriernas uppgift är att fungera som måttstock för bedömning av elevens kunskaper. Betygskriterierna behöver läsas och tolkas i relation till syftet, det centrala innehållet och den undervisning som har bedrivits.

Läraren använder betygskriterierna för att bedöma elevens kunskapsutveckling inom ämnet. Det kan vara omdömen i den individuella utvecklingsplanen, för att avgöra om eleven behöver ges stöd i form av extra anpassningar inom ramen för undervisningen eller särskilt stöd. Ett annat skäl kan vara att säkerställa att eleverna får tillräckliga utmaningar för att nå så långt som möjligt enligt utbildningens mål. Att ge ett omdöme innebär att läraren värderar de kunskaper eleven hittills har inhämtat i ämnet, utifrån vad undervisningen har gett eleven förutsättningar att utveckla i förhållande till betygskriterierna. I de årskurser betyg sätts använder läraren betygskriterierna som ett verktyg för att bedöma elevens kunskaper vid betygssättningen.

Betygskriterier

Betygskriterier används för betygssättning i vissa årskurser. Läraren fäster vid betygssättningen mer vikt vid sådana kunskaper som betonas i syftet eller som kan kopplas till många eller omfångsrika punkter i det centrala innehållet. Läraren fäster också mer vikt vid sådant som har fokuserats i undervisningen och där eleverna fått möjlighet att särskilt fördjupa sina kunskaper. Det innehållsliga sammanhanget är viktigt då de val läraren gör i undervisningen har betydelse för vad som blir möjligt för eleverna att lära sig och därmed vad som blir relevant att bedöma. Detta är skälet till att betygskriterierna måste läsas och tolkas i relation till syftet, det centrala innehållet och den undervisning som har bedrivits.

Betygskriterierna i årskurs 6 och 9 liknar i stor utsträckning varandra. Men när läraren tolkar betygskriterierna i relation till kursplanen och undervisningen blir det dock uppenbart att progressionen bärs av det centrala innehållet som skiljer sig åt mellan olika stadier, och att det konkreta undervisningsinnehållet blir mer komplext i högstadiet.

För att betygskriterierna ska fungera som ett användbart verktyg för en sammanfattande bedömning vid betygssättning är de formulerade på ett övergripande sätt. På så vis ger de läraren möjligheter att göra en allsidig bedömning utifrån ett brett och varierat underlag som lämnat utrymme för eleven att visa sina kunskaper på olika sätt. Under terminen görs också avstämningar i förhållande till betygskriterierna för att sammanfatta och dokumentera det kunnande eleverna har visat. Sådana avstämningar är ett sätt för läraren att säkerställa att det finns ett brett och varierat underlag vid tiden för betygssättning.

Lärarens uppgift är att sätta det betyg som sammantaget motsvarar elevens kunskaper genom att hitta den bästa överensstämmelsen mellan betygsunderlaget och betygskriterierna. En sammantagen bedömning handlar om att läraren analyserar både hur elevens kunskaper förhåller sig till betygskriteriernas delar och vilket betyg som helheten indikerar. För att få en bild av den sammantagna nivån på elevens kunskaper är tyngdpunkterna i ämnet vägledande. Läs mer om sammantagen bedömning vid betygssättning i Kommentarer till Skolverkets allmänna råd om betyg och provning.

Betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa

Betygskriterierna är indelade i fyra stycken.

- Det första stycket utgår från det första långsiktiga målet som handlar om att röra sig allsidigt.
- Det andra stycket utgår från det andra långsiktiga målet som handlar om att genomföra och anpassa aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse.
- Det tredje stycket utgår från det tredje långsiktiga målet som handlar om att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter i relation till fysisk förmåga och hälsa.
- Det sista och fjärde stycket utgår från det fjärde långsiktiga målet som handlar om att agera säkert och förebygga risker och hantera nödsituationer.

Förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang

Formuleringarna i det första stycket i betygskriterierna (som återges nedan) avser att rikta lärarens bedömningsfokus mot elevens rörelsekunnskap. Det sammanfattande uttrycket rörelseaktiviteter är valt för att utifrån ett brett underlag möjliggöra en professionell och samlad bedömning av med vilken kvalitet eleven anpassar sina rörelser till syftet med de olika rörelseaktiviteter som anges i kunskapsområdet "Rörelse" i det centrala innehållet.

Årskurs 6: *Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser till viss del/relativt väl/väl till syftet med aktiviteterna.*

Årskurs 9: *Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser till viss del/relativt väl/väl till syftet med aktiviteterna.*

Formuleringarna ovan riktar lärarens bedömning mot olika aspekter av rörelse, som att om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar sina rörelser utifrån olika syften med rörelseuppgifter och dess ingående rörelsevariabler. Det kan vara kraft, avspänning, tjamning, balans, tempo, rytm och precision.

Det är inte enkelt mätbara prestationer, som exempelvis antal mål eller tid på en viss sträcka, som i sig ska utgöra underlag för bedömningen. Om syftet med en aktivitet är att träna styrka kan läraren iaktta om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar sina rörelser därefter. Det handlar då inte om att vara starkast, utan om att använda funktionella rörelser och anpassa rörelserna så att styrketräningen blir ändamålsenlig. Om aktivitetens syfte i stället är att röra sig till musikens takt och rytm riktas bedömningen mot om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar och varierar sina rörelser till musikens takt och rytm.

Läraren kan också bedöma om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar sig till den fysiska och sociala omvärlden, till exempel genom att samspela med andra eller att utnyttja spelytan i bollspel.

Det finns en progression i elevens förmåga att anpassa sina rörelser genom att rörelserna i allt högre grad fungerar för syftet med olika rörelseuppgifter. Lärarens bedömning tar då hänsyn till om, hur och i vilken utsträckning eleven väljer och anpassar strategier och rörelsemetoder som är mer eller mindre effektiva i förhållande till de rörelseuppgifter som ska lösas.

Förmåga att genomföra och anpassa aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse efter olika förhållanden och miljöer

Formuleringarna i det andra stycket i betygskriterierna avser att rikta lärarens bedömningsfokus mot kunskaper som eleven visar vid genomförande av olika uppgifter som kan kopplas till kunskapsområdet "Friluftsliv och utevistelse". De sammanfattande uttrycken *aktiviteter i natur- och utemiljö* (årskurs 6) och *friluftaktiviteter* (årskurs 9) är valda för att utifrån ett brett underlag öppna för en professionell och samlad bedömning av med vilken kvalitet eleven genomför det innehåll som anges i kunskapsområdet "Friluftsliv och utevistelse". Progressionen mot det långsiktiga målet gör sig framför allt synlig genom det centrala innehållets punkter i kunskapsområdet för de olika stadierna.

Eleven behöver få möta innehållet i kunskapsområdet "Friluftsliv och utevistelse" många gånger i undervisningen för att över tid ges möjlighet att utveckla sitt kunnande och därmed ges förutsättningar till en rättvis summativ bedömning vid tiden för betygssättningen.

Årskurs 6: *Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett i **huvudsak fungerande/fungerande/väl fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden.*

Årskurs 9: *Eleven genomför friluftaktiviteter under skilda årstider på ett i **huvudsak fungerande/fungerande/väl fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden och miljöer.*

I sin bedömning av elevens kunskaper iakttar läraren om, hur och i vilken utsträckning eleven använder karta och andra navigationshjälpmedel för att orientera sig och göra vägval samt hur väl dessa tillvägagångssätt fungerar. Läraren iakttar också om, hur och i vilken utsträckning eleven gör anpassningar

till allemansrätten samt om, hur och i vilken utsträckning eleven löser uppgifter som innehåller strategier för att hålla sig torr, mätt, trygg och varm.

Det finns en progression i elevens förmåga att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse genom att de tillvägagångssätt eleven tillämpar i allt högre grad fungerar i relation till syftet med uppgifterna. Lärarens bedömning tar därför hänsyn till om, hur och i vilken utsträckning eleven väljer och använder effektiva strategier och metoder för olika uppgifter inom kunskapsområdet.

Förmåga att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter utifrån hur de påverkar fysisk förmåga och hälsa

Formuleringarna i det tredje stycket i betygskriterierna riktar lärarens bedömningsfokus mot elevens kunnande i att värdera (årskurs 6 och 9) sitt genomförande av olika aktiviteter inom kunskapsområdena ”Rörelse” och ”Friluftsliv och utevistelse” utifrån hur genomförandet påverkar den fysiska förmågan och hälsan. Formuleringarna i årskurs 9 riktar dessutom bedömningsfokus mot elevens planering för att genomföra olika aktiviteter.

Årskurs 6: *Eleven värderar på ett enkelt/utvecklat/väl utvecklat sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.*

Läraren bedömer om och hur eleven med bredd och djup urskiljer upplevda orsaker till hur genomförda aktiviteter påverkar den fysiska förmågan och hälsan. Att värdera hur olika aktiviteter påverkar fysisk förmåga och hälsa kan i slutet av årskurs 6 innebära att eleven jämför genomförda aktiviteter med varandra samt värderar hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

För nivån enklare sätt att värdera observerar läraren om och hur eleven i sina värdeomdömen involverar både upplevelser och fakta om hälsa och fysisk förmåga samt om och hur dessa aspekter i någon utsträckning på ett relevant sätt kopplas samman med aktiviteternas innehåll.

Vid mer utvecklade sätt att värdera observerar läraren om och hur eleven i sina värdeomdömen i ökande grad involverar både upplevelser och fakta om hälsa och fysisk förmåga. I bedömningen ingår också om och hur dessa aspekter på ett relevant sätt kopplas samman med aktiviteternas innehåll.

Årskurs 9: *Eleven planerar och genomför rörelse- och friluftaktiviteter på ett i huvudsak fungerande/fungerande/väl fungerande sätt utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa. Eleven värderar på ett enkelt/utvecklat/väl utvecklat sätt hur olika aktiviteter och andra faktorer påverkar den egna och andras fysiska förmåga och hälsa.*

Progressionen mellan betygskriterierna i årskurs 6 och 9 i detta stycke består i att eleven för alla betyg i slutet av årskurs 9 ska kunna beakta samtliga aspekter av hälsa och fysisk förmåga som kursplanen skriver fram i samband med planerande, genomförande och värderande av rörelse och friluftaktiviteter.

Olika aspekter av hälsa, fysisk förmåga och andra faktorer kan behandlas vid olika tillfällen i undervisningen. Det innebär att eleven inte behöver beakta alla aspekter vid varje enskilt tillfälle eleven ska planera en aktivitet eller formulera ett värdeomdöme om en genomförd aktivitet. Observera också att planera kan innebära planering av det egna genomförandet i aktiviteter som läraren har planerat.

Andra faktorer är i betygskriterierna ett samlingsnamn för levnadsvanor, normer, kroppsideal och dopning – företeelser som framgår i kursplanens centrala innehåll.

För enklare sätt att värdera observerar läraren om och hur eleven i sina värdeomdömen involverar både upplevelser och fakta om olika aspekter av hälsa, fysisk förmåga och andra faktorer, samt om och hur dessa aspekter i någon utsträckning på ett relevant sätt kopplas samman med aktiviteternas innehåll.

För nivån mer utvecklade sätt att värdera ska eleven i sina värdeomdömen i ökande grad involvera både upplevelser och fakta om olika aspekter av hälsa, fysisk förmåga och andra faktorer. I bedömningen ingår också att läraren observerar om och hur dessa aspekter på ett relevant sätt kopplas samman med aktiviteternas innehåll.

Aspekter som läraren kan beakta för att bedöma om elevens sätt att planera fungerar är om, hur och i vilken utsträckning elevens val av övningar eller aktiviteter är mer eller mindre ändamålsenliga utifrån den egna förmågan och avsikten med aktiviteten. Det handlar också om huruvida planeringen är realistisk så att det eleven avser att göra också blir av.

Förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv och utevistelser samt att simma och hantera nödsituationer på land och i vatten

Formuleringarna i det fjärde stycket i betygskriterierna avser att rikta lärarens fokus mot elevens kunnande i att förebygga risker och hantera nödsituationer som kan uppstå i samband med olika aktiviteter samt att simma.

Stycket kommenteras gemensamt för årskurs 6 och 9 då betygskriterierna ser exakt likadana ut i årskurserna. I detta stycke styr det centrala innehållet progressionen och komplexiteten.

Årskurs 6 och 9: *Eleven förebygger på ett i huvudsak fungerande/fungerande/väl fungerande sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.*

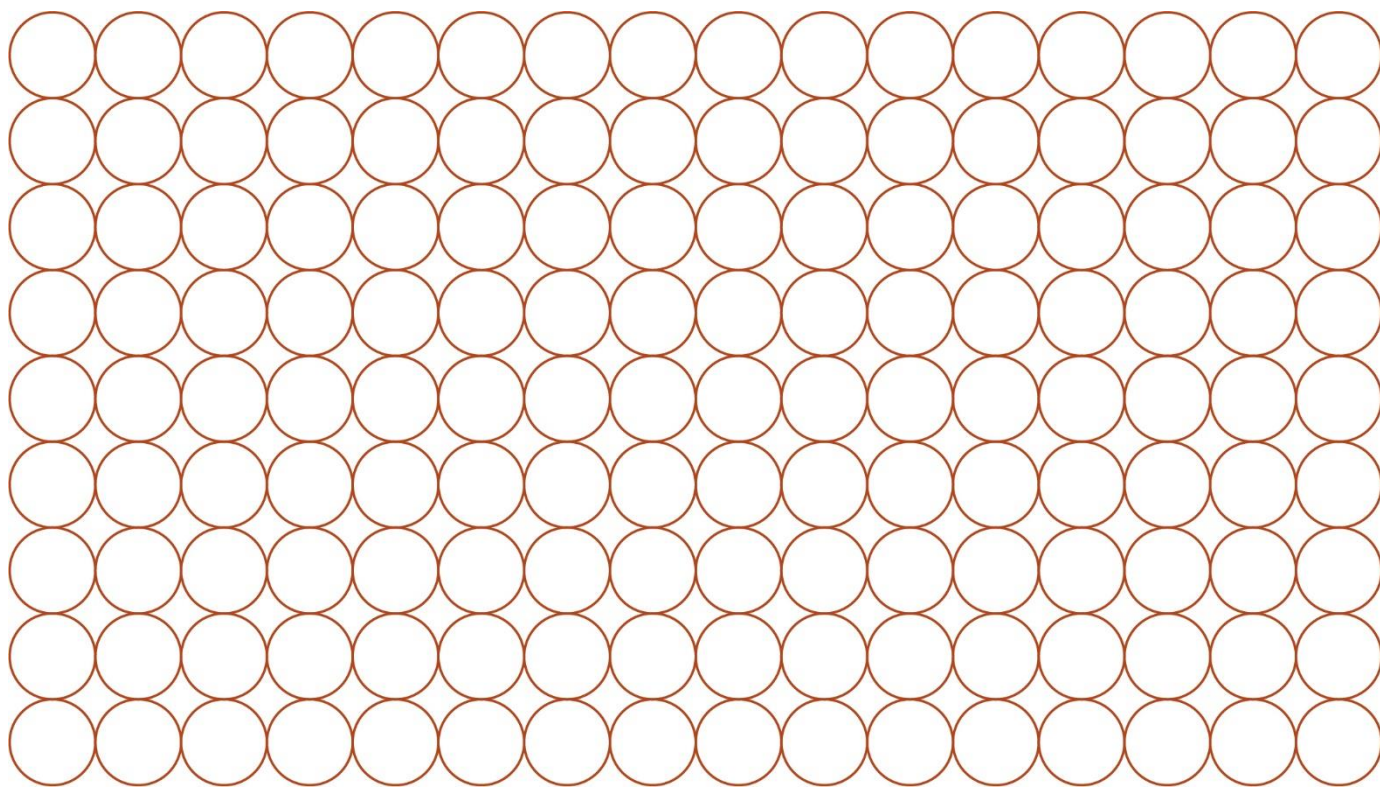
Aspekter som läraren kan beakta vid bedömningen är om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar sitt tillvägagångssätt i syfte att förebygga risker i samband med olika aktiviteter.

För ett tillvägagångssätt som huvudsakligen fungerar kan läraren iakta om, hur och i vilken utsträckning elevens agerande bidrar till att förebygga risker i olika sammanhang. För ett mer ändamålsenligt tillvägagångssätt kan läraren iakta om, hur och i vilken utsträckning eleven använder strategier och metoder som genomgående är allt mer effektiva i syfte att förebygga risker i olika sammanhang.

Hantera nödsituationer handlar om att agera enligt principer för första hjälpen. Formuleringen att *hantera nödsituationer vid vatten* i betygskriteriernas fjärde stycke är framskriven mot bakgrund av att riskerna för en livräddare som själv befinner sig i vatten och samtidigt ska hjälpa en nödställd person under vissa omständigheter är mycket stora. Däremot innehåller kunskapsområdet "Friluftsliv och utevistelse" för årskurs 7–9 skrivningen *hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap*. Det innebär att eleverna ska undervisas i att hantera nödsituationer i vatten, men kunnandet att hantera nödsituationer i vatten bedöms inte mot betygskriterierna.

Bedömning av elevens förmåga att simma 200 meter i en följd, varav 50 meter i ryggläge, innebär att läraren iaktar att eleven klarar av att genomföra detta. Eleven kan vila genom att till exempel flyta eller trampa vatten. Det framgår inte i betygskriterierna på vilket sätt eleven ska simma i mag- eller ryggläge, det är alltså valfritt. Olika simsätt lämpar sig olika bra i olika vattenförhållanden.

Observera att simning som rörelsekaraktär, att simma ändamålsenligt och kunna koordinera sina rörelser och anpassa dem för att till exempel simma en längre tid eller att anpassa simsättet utifrån olika förhållanden, bedöms mot förmågan att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.



Skolverket

www.skolverket.se