

Jämför kursplanerna

Idrott och hälsa Lgsär22–Lgsär11



KURSPLANER

Här kan du jämföra kursplanen i Lgrsär22 med kursplanen i Lgrsär11. Dokumentet ska underlätta för dig att se vilka ändringar som är gjorda i ämnet. Lgrsär22 tillämpas från höstterminen 2022.

KURSPLAN I IDROTT OCH HÄLSA

Lgrsär22

Rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva genom livet. Genom rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor får människor redskap för att kunna påverka och ta ansvar för sin hälsa.

KURSPLAN I IDROTT OCH HÄLSA

Lgrsär11

Fysiska aktiviteter 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. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa 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 i olika miljöer. 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 den fysiska, psykiska och sociala hälsan. På så sätt får eleverna förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet. De ska även ges möjligheter att använda ämnets 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 olika aktiviteter och kunskaper i att agera i nödsituationer.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få prova många olika slags fysiska aktiviteter.

Undervisningen ska ge eleverna möjligheter att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka hälsan. Därigenom ska eleverna utveckla kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga. Genom undervisningen ska eleverna ges förutsättningar att vistas i olika utemiljöer under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv.

Genom undervisningen ska eleverna ges möjligheter att utveckla sin samarbetsförmåga och sin respekt för andra. Eleverna ska också få kännedom om risker och säkerhet vid fysiska aktiviteter och hur man handlar i nödsituationer.

Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om ämnesspecifika begrepp. På så sätt ska eleverna ges förutsättningar att samtala om idrott och hälsa och presentera och utvärdera arbetsprocesser.

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

- förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang och att simma,
- förmåga att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden och i olika miljöer, och
- förmåga att reflektera över samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa samt att förebygga och hantera risker och nödsituationer.



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

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- reflektera över samband mellan rörelse, hälsa och livsstil,
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer,
- förebygga risker vid fysisk aktivitet och hantera nödsituationer på land och i vatten, och
- använda ämnesspecifika ord, begrepp och symboler.

Centralt innehåll

I årskurs 1–3

Rörelse

- Motoriska grundformer och deras sammansatta former, med och utan redskap.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Takt och rytm i enkla danser och rörelser till musik.
- Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att utforska och orientera sig i närmiljön. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att följa vägbeskrivningar. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.
- Natur- och utevistelser under olika årstider.
- Förhållningssätt i naturen utifrån allemansrättens grunder.

Hälsa och levnadsvanor

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

Centralt innehåll

I årskurs 1–3

Rörelse

- Grovmotoriska grundformer, till exempel rulla, hoppa, balansera. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.
- Lekar och deras regler.
- Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
- Rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Hälsa och livsstil

- Klädsel för olika aktiviteter.
- Samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter.

Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i närmiljön.
- Lekar och rörelseaktiviteter i natur- och utemiljöer under olika årstider. Allemansrättens grunder.
- Hänsynstagande och säkerhet i samband med fysiska aktiviteter.

Ämnesspecifika begrepp

- Ord, begrepp och symboler inom ämnet idrott och hälsa för att till exempel samtala om rörelseaktiviteter.

I årskurs 4–6

Rörelse

- Motoriska grundformer och sammansatta motoriska grundformer, med och utan redskap.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Takt och rytm i danser och rörelser till musik.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.
- Rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att utforska och orientera sig i den närliggande natur- och utemiljön. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att ge och följa vägbeskrivningar. Enkla kartors uppbyggnad, däribland digitala kartor.
- 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 den fysiska förmågan och hälsan.
- Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.
- Första hjälpen.

I årskurs 4–6

Rörelse

- Grovmotoriska grundformer, till exempel stödja, kasta och klättra. Deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik, såväl inomhus som utomhus.
- Lekar, danser och idrotter och deras regler.
- Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
- Rörelser i vatten. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Hälsa och livsstil

- Samband mellan rörelse, hälsa och livsstil.
- Klädsel för olika aktiviteter och betydelsen av omklädning och dusch.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter.

Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i närmiljön. Hur man ger och följer vägbeskrivningar.
- Lekar och rörelseaktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. Allemansrättens grunder.
- Hänsynstagande och säkerhet i samband med fysiska aktiviteter.
- Badvett och säkerhet vid vatten, även vintertid. Hur man kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

Ämnesspecifika begrepp

- Ord, begrepp och symboler inom ämnet idrott och hälsa för att till exempel samtala om rörelseaktiviteter och utvärdera arbetsprocesser.

I årskurs 7–9

Rörelse

- Sammansatta motoriska grundformer och komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Olika former av dans samt rörelse- och träningsprogram till musik.
- Grundläggande träningslära: konditionsträning, koordinations- och styrketräning och rörlighetsträning.
- Olika verktyg, däribland digitala, för att reflektera över rörelseaktiviteter.
- Simning i mag- och rygggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att utforska och orientera sig i kända miljöer med hjälp av enkla kartor och digitala verktyg. Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Att ge och följa vägbeskrivningar.
- Friluftaktiviteter i olika miljöer och under olika årstider.
- Förhållningssätt i naturen utifrån allemansrättens grunder.
- Säkerhet vid vatten, under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap.

I årskurs 7–9

Rörelse

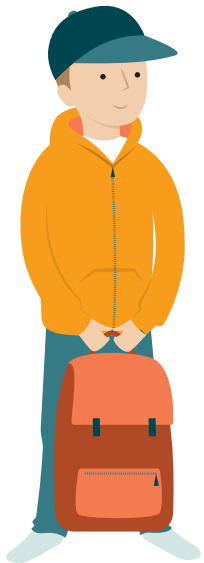
- Rörelseförmågor och hur de utvecklas av varierande aktiviteter.
- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.
- Hur digitala och andra verktyg kan användas i samband med rörelseaktiviteter.
- Lekar, spel och idrotter och deras regler.
- Traditionella och moderna danser. Rörelse- och träningsprogram till musik.
- Olika simsätt i mag- och rygggläge.

Hälsa och livsstil

- Att sätta upp mål för välbefinnande, till exempel förbättring av konditionen. Samband mellan hälsa, rörelse, kost och hygien.
- Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön.
- Samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, kroppsuppfattning och självbild.
- Kroppsideal inom idrotten och samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.
- Arbetsställningar och belastningar vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning och allsidig träning.
- Första hjälpen och hjärt-lungräddning.

Hälsa och levnadsvanor

- Kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter och hur de påverkar den fysiska förmågan och olika aspekter av hälsa.
- Kroppsideal och normer inom idrotten. Hur det påverkar individens möjlighet till deltagande i olika aktiviteter.
- Riskerna med dopning.
- Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning samt tekniker för rörelseutföranden.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.
- Första hjälpen.



Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i kända miljöer, såväl med som utan digitala verktyg. Enkla kartors uppbyggnad.
- Hur olika friluftsanskativiteter kan planeras och genomföras.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelse.
- Badvett och säkerhet vid vatten, även vintertid. Hur man kan hantera nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.

Ämnesspecifika begrepp

- Ord, begrepp och symboler inom ämnet idrott och hälsa för att till exempel samtala om rörelseaktiviteter och utvärdera arbetsprocesser.

Kunskapskrav

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 6

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och **bidrar** till att anpassa sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven **visar vattenvana eller simmar**.

Eleven **medverkar** i att genomföra aktiviteter i natur- och utemiljö under olika förhållanden.

Eleven **bidrar** i kommunikation om samband mellan rörelse och hälsa. Eleven **medverkar** i att förebygga risker vid olika aktiviteter och i att hantera nödsituationer på land och vid vatten.

Kunskapskrav för betyget D i slutet av årskurs 6

Betyget D innebär att kunskapskraven för betyget E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Kunskapskrav

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 6

Eleven kan **medverka** i att vara fysiskt aktiv i lekar, spel och idrotter i skiftande miljöer. Eleven kan också röra sig i vatten och flyta eller simma. Utifrån egna erfarenheter av fysiska aktiviteter kan eleven **bidra** till resonemang om faktorer som påverkar hälsan och den fysiska förmågan. Eleven kan **medverka** i att genomföra olika typer av aktiviteter i natur- och utemiljö. Dessutom **bidrar** eleven till att orientera sig i närmiljön och **medverkar** då i att använda vägbeskrivningar och andra hjälpmedel.

Eleven kan **bidra** till resonemang om hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Eleven **medverkar** också i att beskriva hur man kan agera vid nödsituationer på land och vid vatten under olika årstider. Eleven kan använda **enstaka** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler i resonemang om idrott och hälsa och i utvärdering av arbetsprocesser.

Kunskapskrav för betyget D i slutet av årskurs 6

Betyget D innebär att kunskapskraven för betyget E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 6

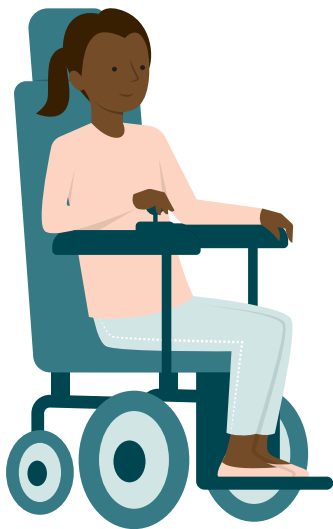
Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och **anpassar delvis** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven **simmar**.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **delvis fungerande** sätt under olika förhållanden.

Eleven kommunicerar på ett **enkelt** sätt om samband mellan rörelse och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **delvis fungerande** sätt.

Kunskapskrav för betyget B i slutet av årskurs 6

Betyget B innebär att kunskapskraven för betyget C och till övervägande del för A är uppfyllda.



Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 6

Eleven kan på ett **delvis fungerande** sätt vara fysiskt aktiv i lekar, spel och idrotter i skiftande miljöer. Eleven kan också röra sig i vatten och flyta eller simma. Utifrån egna erfarenheter av fysiska aktiviteter kan eleven föra **enkla** resonemang om faktorer som påverkar hälsan och den fysiska förmågan. Eleven kan på ett **delvis fungerande** sätt genomföra olika typer av aktiviteter i natur- och utemiljö. Dessutom orienterar sig eleven med **viss säkerhet** i närmiljön och använder då vägbeskrivningar och andra hjälpmedel på ett **delvis ändamålsenligt** sätt.

Eleven kan föra **enkla** resonemang om hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Eleven beskriver också på ett **delvis fungerande** sätt hur man kan agera vid nödsituationer på land och vid vatten under olika årstider. Eleven kan använda **några** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett **delvis ändamålsenligt** sätt i resonemang om idrott och hälsa och i utvärdering av arbetsprocesser.

Kunskapskrav för betyget B i slutet av årskurs 6

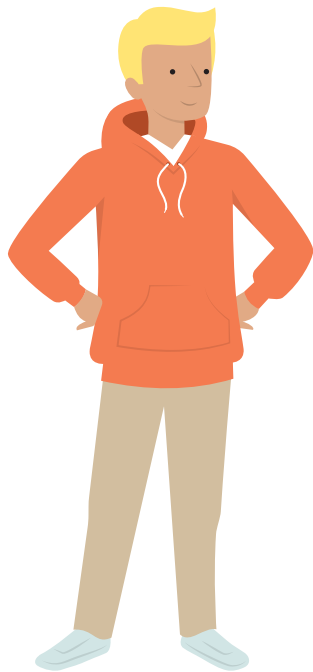
Betyget B innebär att kunskapskraven för betyget C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 6

Eleven genomför aktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och **anpassar** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven **simmar**.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **fungerande** sätt under olika förhållanden.

Eleven kommunicerar på ett **utvecklat** sätt om samband mellan rörelse och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **fungerande** sätt.



Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 6

Eleven kan på ett **väl fungerande** sätt vara fysiskt aktiv i lekar, spel och idrotter i skiftande miljöer. Eleven kan också röra sig i vatten och flyta eller simma. Utifrån egna erfarenheter av fysiska aktiviteter kan eleven föra **välutvecklade** resonemang om faktorer som påverkar hälsan och den fysiska förmågan. Eleven kan på ett **väl fungerande** sätt genomföra olika typer av aktiviteter i natur- och utemiljö. Dessutom orienterar sig eleven med **säkerhet** i närmiljön och använder då vägbeskrivningar och andra hjälpmedel på ett **ändamålsenligt** sätt.

Eleven kan föra **välutvecklade** resonemang om hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Eleven beskriver också på ett **väl fungerande** sätt hur man kan agera vid nödsituationer på land och vid vatten under olika årtider. Eleven kan använda **några** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett **ändamålsenligt** sätt i resonemang om idrott och hälsa och i utvärdering av arbetsprocesser.

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta rörelser i olika fysiska sammanhang och **bidrar** till att anpassa sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven simmar 200 meter i **en följd**.

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

Eleven **bidrar** i kommunikation om samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Eleven **medverkar** i att förebygga risker vid olika aktiviteter och i att hantera nödsituationer på land och vid vatten.



Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven kan **medverka** i att vara fysiskt aktiv i lekar, spel och idrotter i skiftande miljöer genom att **bidra** till att variera och anpassa sina rörelser till aktiviteten och sammanhanget. Eleven kan också simma 200 meter. Utifrån egna erfarenheter av fysiska aktiviteter kan eleven **bidra** till resonemang om samband mellan rörelse, hälsa och livsstil. Eleven kan **medverka** i att genomföra och planera olika typer av aktiviteter i natur- och utemiljö och **bidrar** till att anpassa aktiviteterna till olika förhållanden och allemansrättens regler. Dessutom **bidrar** eleven till att orientera sig i kända miljöer och **medverkar** då i att använda kartor och andra hjälpmedel.

Eleven kan **bidra** till resonemang om hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Eleven **medverkar** också i att beskriva hur man kan agera och använda olika hjälpredskap och metoder vid nödsituationer på land samt i och vid vatten under olika årstider. Eleven kan använda **några** ämnes-specifika ord, begrepp och symboler i resonemang om idrott, hälsa och upplevelser av olika fysiska aktiviteter, i egna frågor och vid **bidrag** till omdömen om olika arbetsprocesser.

Kunskapskrav för betyget D i slutet av årskurs 9

Betyget D innebär att kunskapskraven för betyget E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 9

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta rörelser i olika fysiska sammanhang och **anpassar delvis** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven simmar 200 meter **i en följd**.

Eleven genomför på ett **delvis fungerande** sätt aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden och i olika miljöer.

Eleven kommunicerar på ett **enkelt** sätt om samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **delvis fungerande** sätt.



Kunskapskrav för betyget D i slutet av årskurs 9

Betyget D innebär att kunskapskraven för betyget E och till övervägande del för C är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 9

Eleven kan på ett **delvis fungerande** sätt vara fysiskt aktiv i lekar, spel och idrotter i skiftande miljöer genom att **delvis** variera och anpassa sina rörelser till aktiviteten och sammanhanget. Eleven kan också simma 200 meter. Utifrån egna erfarenheter av fysiska aktiviteter kan eleven föra **enkla** resonemang om samband mellan rörelse, hälsa och livsstil. Eleven kan på ett **delvis fungerande** sätt genomföra och planera olika typer av aktiviteter i natur- och utemiljö och anpassar **delvis** aktiviteterna till olika förhållanden och allemansrättens regler. Dessutom orienterar sig eleven med **viss säkerhet** i kända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel på ett **delvis ändamålsenligt** sätt.

Eleven kan föra **enkla** resonemang om hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Eleven beskriver också på ett **delvis fungerande** sätt hur man kan agera och använda olika hjälpredskap och metoder vid nödsituationer på land samt i och vid vatten under olika årstider. Eleven kan använda **många** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett **delvis ändamålsenligt** sätt i resonemang om idrott, hälsa och upplevelser av olika fysiska aktiviteter, i egna frågor och i **enkla** omdömen om olika arbetsprocesser.

Kunskapskrav för betyget B i slutet av årskurs 9

Betyget B innebär att kunskapskraven för betyget C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 9

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta rörelser i olika fysiska sammanhang och **anpassar** sina rörelser till syftet med aktiviteterna. Eleven simmar 200 meter **i en följd varav 50 meter på rygg**.

Eleven genomför på ett **fungerande** sätt aktiviteter inom friidrott och utövning under olika förhållanden och i olika miljöer.

Eleven kommunicerar på ett **utvecklat** sätt om samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **fungerande** sätt.



Kunskapskrav för betyget B i slutet av årskurs 9

Betyget B innebär att kunskapskraven för betyget C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 9

Eleven kan på ett **väl fungerande** sätt vara fysiskt aktiv i lekar, spel och idrotter i skiftande miljöer genom att variera och anpassa sina rörelser **väl** till aktiviteten och sammanhanget. Eleven kan också simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Utifrån egna erfarenheter av fysiska aktiviteter kan eleven föra **välutvecklade** resonemang om samband mellan rörelse, hälsa och livsstil. Eleven kan på ett **väl fungerande** sätt genomföra och planera olika typer av aktiviteter i natur- och utemiljö och anpassar aktiviteterna **väl** till olika förhållanden och allemansrättens regler. Dessutom orienterar sig eleven med **säkerhet** i kända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel på ett **ändamålsenligt** sätt.

Eleven kan föra **välutvecklade** resonemang om hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Eleven beskriver också på ett **väl fungerande** sätt hur man kan agera och använda olika hjälpredskap och metoder vid nödsituationer på land samt i och vid vatten under olika årstider. Eleven kan använda **många** ämnesspecifika ord, begrepp och symboler på ett **ändamålsenligt** sätt i resonemang om idrott, hälsa och upplevelser av olika fysiska aktiviteter, i egna frågor och i **välutvecklade** omdömen om olika arbetsprocesser.