

# Om ämnet Idrott och hälsa

## Bakgrund och motiv

Ämnet idrott och hälsa är ett gymnasiegemensamt ämne där eleven ska utveckla färdigheter i och kunskaper om rörelseaktiviteter och hur olika livsstilsfaktorer påverkar människors hälsa. Dessa färdigheter och kunskaper är grundläggande för att människor ska kunna ta ansvar för sin hälsa.

*Hälsa*, liksom kroppslig förmåga, ses i ämnesplanen som ett resultat av elevens aktiviteter. Ämnesplanen betonar den fysiska aspekten på hälsa för att synliggöra ämnets särskilda bidrag till hela skolans "hälsoupdrag". Begreppen *idrott* och *hälsa* i ämnets namn signalerar inte en tudelning av ämnet där hälsa betraktas som något som är skilt från idrott.

I ämnesplanen har begreppen rörelseaktiviteter och kroppslig förmåga valts för att övergripande ringa in ämnets kunskapskärna. För att beskriva fysiska aktiviteter i ämnesplanen används begreppen *rörelseaktivitet* och *fysisk aktivitet* i stort sett synonymt i ämnesplanen. Med fysisk aktivitet och rörelseaktiviteter avses i ämnesplanen en högre intensitet som ökar energiförbrukningen över basal nivå. Ämnesplanen avser aktiviteter som har en intensitet som är i nivå med träning av ungdomar i övre tonåren. Begreppen används för att beskriva fysiska aktiviteter som utförs med en viss kvalitet och medvetenhet och som kan utveckla elevernas fysiska förmåga.

*Idrott* är en del i ämnets rörelseaktiviteter, men termen idrott används sparsamt i ämnesplanen för att undvika att aktiviteter som är kopplade till tävlingsidrott får ett alltför stort genomslag och blir huvudsakliga aktiviteter på lektionerna eller i bedömningen av elevernas kunskaper.

Med kroppslig förmåga avses elevens förmåga att bedöma, anpassa och utföra rörelseaktiviteter som bibehåller, alternativt utvecklar, den fysiska förmågan. Valet av rörelseaktiviteter sker utifrån teorier och fakta och eleven relaterar valet av rörelseaktivitet till egna förutsättningar och mål. En ytterligare beskrivning av begreppet kroppslig förmåga skulle kunna vara att det handlar om hur eleven använder den komplexa rörelseförmåga som eleven har uppnått i grundskolan. Med rörelseförmåga avses elevernas förmåga att utveckla rörelseglädje, koordination, kondition, styrka, rörlighet, kroppsuppfattning, mental förmåga och motivation.

En fråga som ofta ställs är hur fördelningen ska vara mellan teori och praktik i undervisningen. Ämnesplanen utgår från läroplanens kunskapsbegrepp som menar att kunskap kommer till uttryck som fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. Om eleven har kunskap i träning, betyder det att eleven har faktakunskaper om träning, förstår till exempel träningens betydelse, har färdigheter och är förtrogen med sin träning. När eleven kan träna kan eleven visa den kunskapen både "praktiskt" och "teoretiskt" – eleven har alltså förmåga att träna.

Ämnesplanen beskriver inte att någon specifik idrott eller fysisk aktivitet ska användas för att utveckla elevens förmågor. Däremot ska eleven genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan. När eleven analyserar erfarenheterna i sitt lärande och drar slutsatser utgår hon eller han från fakta, vetenskapligt förankrade teorier samt beprövad erfarenhet. Eleven kan också utveckla sitt görande i rörelseaktiviteterna utifrån slutsatserna, det vill säga utveckla sin kroppsliga förmåga. Eleven kan till exempel använda badminton som aktivitet för att nå uppsatta mål och utifrån detta dra slutsatser och utveckla sitt sätt att "träna". Denna bedömning är då en hjälp och ett stöd i för elevens lärande.

Eftersom undervisningen ska utgöras av fysiska aktiviteter utformade så att alla kan delta och utvecklas utifrån egna förutsättningar, behöver till exempel elever med funktionsnedsättningar inte omnämnas speciellt. Ämnesplanen vill tydliggöra att det finns ett stort utrymme för ett varierat val av aktiviteter som kan anpassas efter elevens förutsättningar och intresse. Förmågor och kunskaper kan utvecklas i olika aktiviteter och kan visas på flera olika sätt. Att eleven känner att hon eller han lyckas och kan, kan bidra till att eleven utvecklar en positiv självbild.

## Strukturen i gymnasieskolans ämnesplaner

De olika delarna i ämnesplanen hänger ihop på ett tydligt sätt. Det går till exempel inte att bara läsa det centrala innehållet eller kunskapskraven utan att sätta in dem i ämnesplanens hela sammanhang. (Se bild nedan).

Syftet och målen är formulerade för ämnet som helhet. Syftet beskriver i löpande text vilka kunskaper eleverna ska ges möjlighet att utveckla genom undervisningen i ämnet. Det beskriver också sådant som inte ska betygsättas. Målen är formulerade i punktform och förtydligar vad läraren ska betygsätta.

Målen beskriver vilka kunskaper eleverna ska ges förutsättningar att utveckla genom undervisningen i ämnet. De är inte placerade i någon rangordning. De går in i varandra och är beroende av varandra. Målen sätter ingen begränsning för elevernas kunskapsutveckling – det går alltså inte att betrakta dem som något som slutgiltigt kan uppnås.

Det centrala innehållet anger vad som ska behandlas i undervisningen i varje kurs, för att eleverna ska få möjlighet att utveckla de kunskaper som beskrivs i målen. Målen och det centrala innehållet har alltså helt olika karaktär. Trots det kan det finnas visst innehåll även i målen, men i de fallen är målen mer övergripande och inte lika konkreta som det centrala innehållet.

Det finns en tydlig koppling mellan målen och kunskapskraven. Kunskapskraven uttrycker med vilken kvalitet eleven visar sitt kunnande i förhållande till målen. Ordningen i kunskapskraven är densamma som i målen. Om målen till exempel börjar med förmåga att läsa texter börjar också kunskapskraven med det. Däremot är det inte så att varje mål alltid motsvaras av ett stycke i kunskapskraven. Ett stycke i kunskapskraven kan lika gärna relatera till flera mål som till ett mål.

## **Idrott och hälsa specialisering**

Kurserna *idrott och hälsa specialisering 1* och *2* omfattar inte mål 2 och 7. Målet för dessa båda kurser är att utveckla elevens förmåga att använda en enskild idrott för att utveckla den kroppsliga förmågan och inte att utveckla förmågan i den enskilda idrotten. Därmed skiljer sig kurserna från kurserna *idrottsspecialisering 1, 2* och *3* i ämnet specialidrott. Specialidrott har till syfte att utveckla en idrottslig förmåga mot en speciell idrott. Kurserna idrott och hälsa specialisering 1 och 2 har syftet att utveckla kroppslig förmåga genom en idrott. Det är inte nivån på den utförda idrotten som bedöms utan hur en idrott kan användas för att utveckla en förmåga att ta hand om sin kropp i nutid och framtid på ett hälsosamt sätt. Kurserna hör till ämnet idrott och hälsa med dess syfte och kunskapskrav. Detta till skillnad mot ämnet specialidrott med syfte att utveckla förmåga att utöva vald idrott på elitnivå.

## **Jämförelse med grundskolans ämne**

I ämnesplanen finns en tydlig progression från grundskolans kursplan i idrott och hälsa och kunskapsutvecklingen bygger vidare på vad eleven lärt sig i grundskolan. I grundskolan är det en tydlig progression i rörelseförmågan som ligger i linje med elevens fysiskt kroppsliga utveckling. I till exempel årskurs 3 i grundskolan ska eleven kunna genomföra motoriska grundformer, i årskurs 6 sammansatta rörelser för att i årskurs 9 kunna genomföra komplexa rörelser. Gymnasiets ämnesplan utgår från den komplexa rörelseförmåga som utvecklats i grundskolan. Det finns däremot ingen ytterligare progression som rör enbart rörelseförmågan. Ämnesplanen beskriver istället en kroppslig förmåga ur ett vidare perspektiv. Eleven ska utveckla en förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.

## **Begrepp i ämnets inledande text**

### **Kulturellt arv**

Ämnet idrott och hälsa förvaltar ett kulturellt arv av fysiska aktiviteter och naturupplevelser. Det innebär dels att eleverna ska få möjlighet att ta del av rörelseaktiviteter som är kulturellt och geografiskt betingade, dels att eleverna ska få historiska och kulturella perspektiv på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

## **Begrepp i ämnets syfte**

## **Planera, genomföra och värdera**

Ämnesplanen lyfter fram elevernas förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan. I undervisningen ska erfarenheterna av fysiska aktiviteter relateras till fakta och teorier. Ämnesplanen tydliggör på så sätt sambandet mellan utförandet i relation till fakta och teorier. Detta är ett sätt att betona ämnets kunskapsuppdrag och elevernas möjlighet att förstå lärandet i ämnet. Studier har visat att undervisningen i ämnet ofta utgår från ett görande, men att det saknas reflektion och analys av elevens erfarenheter och upplevelser.

## **Utemiljöer och naturen**

Med utemiljöer avser ämnesplanen alla miljöer utomhus. Det kan vara idrotts- och andra aktivitetsanläggningar, skolans närmiljö men också orten eller staden. Ämnesplanen beskriver utemiljöer och naturen som källa till välbefinnande och som arena för att utveckla elevernas kroppsliga förmåga. Utemiljöer och naturen ger möjlighet till mer varierade rörelseaktiviteter samt till rekreation och stimulans. Det handlar om att lära sig använda och vistas i dessa miljöer, att utveckla kunskaper om dem samt om hur de kan användas för ett på individen och samhället säkert sätt. Undervisningen i naturen ger en påtaglig koppling till ett ekologiskt hållbarhetsperspektiv.

## **Säkerhet**

Ämnesplanen betonar säkerhet vid fysiska aktiviteter. Det innebär att eleven ska planera och genomföra rörelseaktiviteter utan att utsätta sig och sin omgivning för onödiga risker. Här innefattas även en för aktiviteten ändamålsenlig uppvärmning, att förstå betydelsen av och kunna använda adekvat utrustning i samband med utevistelse samt att göra riskbedömningar. När begreppet säkerhet i denna betydelse återkommer i kunskapskraven sker det utan progression och det är därför inte markerat med fet stil. Eleven ska alltid agera på ett säkert sätt för sig själv och andra oavsett kunskapsnivå.

När begreppet säkerhet förekommer som progressionsuttryck i kunskapskraven uttrycker det med vilken förtrogenhet något genomförs. Det kan till exempel innebära att kunna göra något utan att tveka, kunna upprepa något, kunna veta hur man ska välja eller ha utvecklat sin kroppsliga förmåga så att "det sitter i kroppen".

## **Fakta och teorier**

Varje elev ska ha möjlighet att utveckla sin kroppsliga förmåga utifrån vetenskapligt förankrade teorier samt beprövad erfarenhet och fakta, till exempel metoder för styrketräning och koordinationsträning.

# **Begrepp i kursen idrott och hälsa 1**

## **Rörelse till musik samt dans**

Rörelse till musik och dans kan användas som medel att utveckla kunskaper kopplade till två mål. Aktiviteterna ger eleverna möjlighet att utveckla sin kroppsliga förmåga, till exempel kondition och koordination. Vidare kan dans vara en del i ämnets förvaltande av det kulturella arvet samt bidra till kunskaper om sociala aspekter på fysiska aktiviteter.

## **Metoder och redskap för friluftsliv**

Med metoder och redskap för friluftsliv avses ett mer specifikt kunskapsområde än utemiljöer och naturen. Frågeställningar som undervisningen kan utgå från kan vara: Hur planeras en friluftaktivitet? Vad krävs för att uppfylla förväntningarna på aktiviteten? Vilken utrustning krävs? Vilka risker finns?

## **Åtgärder vid skador och nödsituationer**

Det centrala innehållet innefattar aktiviteter som kan kopplas till simkunnighet, till exempel livräddning vid drunkningstillbud. Eleverna måste vara simkunniga för att få godkänt i idrott och hälsa i grundskolan. I gymnasieskolans kunskapskrav återfinns inte simkunnighet som ett uttalat krav. Det centrala innehållet beskriver istället en fördjupning av grundskolans centrala innehåll om hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen. Exempel på fördjupningar i gymnasieskolan är livräddande aktiviteter vid blödning och att frigöra luftvägar vid fysiska stopp i andningsvägarna.

### **Spänningsreglering**

Begreppet spänningsreglering används ur ett främjande (salutogent) perspektiv med utgångspunkt i den kroppsliga förmågan, till skillnad från begreppet stresshantering som snarare utgår från ett sjukdomstillstånd. Olika former av till exempel rörelseaktiviteter kan användas för att reglera spänningar och få kroppen i balans. Rörelseaktiviteter eller vistelse i natur och utemiljöer skulle kunna vara ett sätt att spänningsreglera. Spänningsreglering kan också användas i ett preventivt, skadeförebyggande syfte.

### **Ergonomi**

I det centrala innehållet innebär ergonomiska aspekter dels att eleven ska utveckla kunskaper om ergonomisk anpassning, dels att eleven kan anpassa sina rörelser till arbetsrelaterade situationer. Ämnets specifika bidrag till ett hållbart samhälle är att eleven utvecklar en kroppslig förmåga så att hon eller han kan fungera som en "hållbar" människa.