

# Jämför kursplanerna

Idrott och hälsa Lgr22–Lgr11



KURSPLANER

Här kan du jämföra kursplanen i Lgr22 med kursplanen i Lgr11. Dokumentet ska underlätta för dig att se vilka ändringar som är gjorda i ämnet. Lgr22 tillämpas från höstterminen 2022.

## KURSPLAN I IDROTT OCH HÄLSA

### Lgr22

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

### Lgr11

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.

## 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. Eleverna ska genom undervisningen ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet.

Undervisningen ska vara utformad så att alla elever kontinuerligt kan delta i undervisningens aktiviteter och ge eleverna förutsättningar att kunna delta i andra rörelseaktiviteter i skolan. Den ska också bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga. I undervisningen ska eleverna få möta olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang samt få möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra.

Eleverna ska genom undervisningen ges möjlighet att utveckla förmåga att vistas utomhus och i naturen under olika årstider samt utveckla förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv.

Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan samt kunskaper om hur rörelse och rörelseaktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa. Vidare ska eleverna ges möjligheter att planera och genomföra olika aktiviteter. Eleverna ska också ges möjligheter att utveckla kunskaper om ämnesspecifika begrepp. På så sätt får de förutsättningar att reflektera över sitt deltagande i aktiviteterna och ta ställning i frågor som handlar om idrott, hälsa och friluftsliv.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om säkerhet samt förmåga att agera i nödsituationer och hantera risker i samband med olika aktiviteter.

## 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 möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter. Eleverna ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid 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 utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer.

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

- 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 simma och hantera nödsituationer på land och i vatten.



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

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

## Centralt innehåll

### I årskurs 1–3

#### Rörelse

- Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- 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 orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.
- Allemansrättens grunder.

#### Hälsa och levnadsvanor

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

## Centralt innehåll

### I årskurs 1–3

#### Rörelse

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

#### Hälsa och livsstil

- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser.

#### Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver rumsuppfattning.
- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.
- Allemansrättens grunder.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelser.

## I årskurs 4–6

### Rörelse

- Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Takt och rytm i danser och i rörelser till musik.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.
- Simning i mag- och ryggläge.

### Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor, såväl med som utan stöd av digitala verktyg. Kartors uppbyggnad och symboler.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av friluftaktiviteter, lekar och rörelser i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.
- Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

### Hälsa och levnadsvanor

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan.

## I årskurs 4–6

### Rörelse

- Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap.
- Olika lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik.
- Simning i mag- och ryggläge.

### Hälsa och livsstil

- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.
- Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

### Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor, såväl med som utan digitala verktyg. Kartors uppbyggnad och symboler.
- Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott, natur- och utevistelser.

- Normer kring olika slags aktiviteter. Hur normer påverkar individers deltagande, till exempel normer kring kön och funktionalitet kopplade till olika rörelseaktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.
- Första hjälpen.

- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.



## I årskurs 7–9

### Rörelse

- Komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Olika former av dans samt skapande av rörelse- och träningsprogram till musik, takt och rytm.
- Träninglära: konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning utifrån olika ändamål och individuella behov.
- Olika verktyg, däribland digitala för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter.
- Olika simsätt i mag- och ryggläge.

### Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel såväl med som utan stöd av digitala verktyg.
- Planering och genomförande av friluftaktiviteter i skilda miljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.
- Kulturella traditioner i friluftsliv och utevistelse.
- Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap.

### Hälsa och levnadsvanor

- Planering och genomförande av olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.

## I årskurs 7–9

### Rörelse

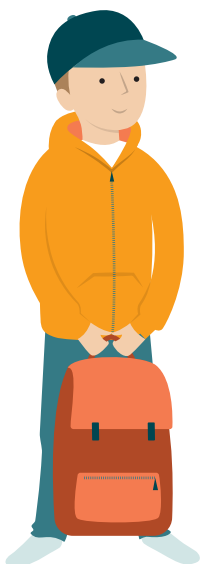
- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.
- Digitala och andra verktyg för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter.
- Traditionella och moderna danser samt rörelse- och träningsprogram till musik.
- Olika simsätt i mag- och ryggläge.

### Hälsa och livsstil

- Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.
- Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning.
- Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.
- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.
- Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön.



- Kroppsideal och normer inom olika rörelsekulturer. Hur de påverkar individers möjligheter till deltagande i olika aktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Dopning och lagar och andra bestämmelser som reglerar förbud mot dopning.
- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter och värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för rörelseutföranden.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.



### Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering, såväl med som utan digitala verktyg.
- Hur olika friluftslivsaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelse.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.

## Kunskapskrav

### Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 6

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

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

Eleven värderar på ett **enkelt** sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Eleven förebygger på ett **i huvudsak 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.

### 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 delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **till viss del** till aktiviteten. I rörelser till musik och i danser anpassar eleven **till viss del** sina rörelser till takt och rytm. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då **enkla och till viss del** underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med **viss** anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler. Dessutom kan eleven med **viss** säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.

Eleven kan ge **enkla** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

### 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 sina rörelser **relativt väl** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden.

Eleven värderar på ett **utvecklat** sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Eleven förebygger på ett **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.

## 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 delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **relativt väl** till aktiviteten. I rörelser till musik och i danser anpassar eleven sina rörelser **relativt väl** till takt och rytm. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då **utvecklade och relativt väl** underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med **relativt god** anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler. Dessutom kan eleven med **relativt god** säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.

Eleven kan ge **utvecklade** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

## 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.

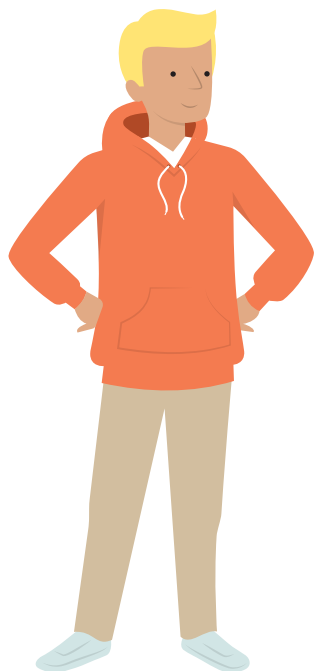
## Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 6

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

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

Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Eleven förebygger på ett **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.



## Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 6

Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **väl** till aktiviteten. I rörelser till musik och i danser anpassar eleven sina rörelser **väl** till takt och rytm. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med **god** anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler. Dessutom kan eleven med **god** säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor.

Eleven kan ge **välutvecklade** beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.

## Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **till viss del** till syftet med aktiviteterna.

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

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

Eleven förebygger på ett **i huvudsak 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.

## 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 E i slutet av årskurs 9

Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **till viss del** till aktiviteten och sammanhanget. I danser och rörelse- och träningsprogram till musik anpassar eleven **till viss del** sina rörelser till takt, rytm och sammanhang. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Eleven kan på ett **i huvudsak fungerande** sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med **viss** anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler. Dessutom kan eleven med **viss** säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.

Eleven kan på ett **i huvudsak fungerande** sätt förebygga skador genom att förutse och ge **enkla** beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.

## 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 komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **relativt väl** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför friluftaktiviteter under skilda årstider på ett **fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden och miljöer.

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

Eleven förebygger på ett **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.

## 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 C i slutet av årskurs 9

Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **relativt väl** till aktiviteten och sammanhanget. I danser och rörelse- och träningsprogram till musik anpassar eleven sina rörelser **relativt väl** till takt, rytm och sammanhang. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Eleven kan på ett **relativt väl** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **utvecklade och relativt väl** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med **relativt god** anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler. Dessutom kan eleven med **relativt god** säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.

Eleven kan på ett **relativt väl** fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge **utvecklade** beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.

## 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 komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **väl** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför friluftaktiviteter under skilda årstider på ett **väl fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden och miljöer.

Eleven planerar och genomför rörelse- och friluftaktiviteter på ett **väl fungerande** sätt utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa. Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur olika aktiviteter och andra faktorer påverkar den egna och andras fysiska förmåga och hälsa.

Eleven förebygger på ett **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.



## Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 9

Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **väl** till aktiviteten och sammanhanget. I danser och rörelse- och träningsprogram till musik anpassar eleven sina rörelser **väl** till takt, rytm och sammanhang. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

Eleven kan **på ett väl** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med **god** anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler. Dessutom kan eleven med **god** säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.

Eleven kan på ett **väl** fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge **välutvecklade** beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.