Skolverket

Kommentar till ämnesplanen i idrott och hälsa för anpassad utbildning på gymnasial nivå

Om ämnet

Ämnet idrott och hälsa har en central roll i att främja fysisk aktivitet och rörelse samt skapa förutsättningar för goda levnadsvanor genom hela livet. Undervisningen handlar om att utveckla elevernas allsidiga rörelseförmåga, samt att eleverna får möjlighet att utveckla en förståelse för hur rörelse, hälsa och levnadsvanor samverkar och påverkar hälsa och välbefinnande.

En viktig aspekt av ämnet är utvecklingen av en *allsidig rörelseförmåga*, vilket innebär att eleverna får möjlighet att möta, utforska och genomföra olika rörelseaktiviteter. Här ingår såväl traditionella idrotter som friluftsliv och utevistelse. Syftet är att skapa en varaktig rörelseglädje och en förståelse för hur fysisk aktivitet kan anpassas utifrån individuella förutsättningar.

För att fördjupa elevernas lärande ska undervisningen inte bara fokusera på den fysiska aktiviteten i sig utan även ge utrymme för att *kommunicera* om rörelse och hälsa där eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om sina egna behov och möjligheter. På så sätt blir undervisningen en brygga mellan teori och praktik där eleverna ges verktyg för att göra medvetna val i vardags- och arbetsliv.

Ett inkluderande synsätt genomsyrar ämnesplanen och innebär att undervisningen ska anpassas efter varje elevs individuella förutsättningar. Det finns inga fasta krav på vilka aktiviteter som ska genomföras, vilket ger möjlighet att skapa en undervisning som är motiverande för alla elever. På så sätt kan ämnet idrott och hälsa bidra till en meningsfull och hållbar relation till fysisk aktivitet och rörelse – en relation som kan följa varje elev genom hela livet.

Syfte

Syftestexten beskriver de övergripande målsättningar som ska gälla för undervisningen i ämnet. Syftet utgör därmed en utgångspunkt för planering och genomförande av undervisningen. I syftet ingår ambitioner som inte nödvändigtvis finns med i målen eller betygskriterierna – exempelvis *personlig utveckling* och *föreställningar och normer*. Även om dessa aspekter inte bedöms, är det viktigt att de integreras i undervisningen genom att eleverna får möjlighet

att exempelvis kommunicera och knyta an sina egna erfarenheter till det aktuella kunskapsinnehåll som behandlas.

Centralt innehåll

Det centrala innehållet i ämnet kommenteras under rubrikerna *rörelse, friluftsliv och utevistelse, levnadsvanor och hälsa* samt *säkerhet, nödsituationer och ergonomi*. Rubrikerna har framför allt kommit till för att underlätta läsningen av ämnesplanen; de är inte avsedda för att dela in undervisningen i separata delar. Kommentarerna till det centrala innehållet följer under dessa rubriker och syftar till att utveckla innehållet och ge exempel som förtydligar innehållets inriktning och anger vilken nivå som är lämplig för ämnet. Formuleringar som är hämtade direkt från ämnesplanen är genomgående kursiverade i texten.

I det centrala innehållet förekommer uttrycket *till exempel*. De exempel som ges är valda för att ge en anvisning om innehållets svårighetsgrad, omfattning eller avgränsning. Exemplen är inte obligatoriska att behandla i undervisningen, utan kan ersättas av annat likvärdigt innehåll. De exempel som återfinns i denna ämneskommentar har samma syfte som exemplen i ämnesplanen. I det centrala innehållet förekommer också uttrycket *däribland*. Det mer detaljerade innehåll som nämns är då obligatoriskt att behandla i undervisningen.

Nivå 1

Rörelse

Ämnesplanen betonar att eleverna utvecklar sin *allsidiga rörelseförmåga* i olika fysiska sammanhang. I samband med undervisningen är det viktigt att individanpassa undervisningsinnehållet så att alla elever, oavsett funktionsvariationer, ges möjlighet att uppleva rörelseglädje och utmana sin rörelseförmåga.

Genom *fysiska aktiviteter som utvecklar en allsidig rörelseförmåga* skapas möjligheter för eleverna att utveckla sin rörelseförmåga. Detta kan till exempel inkludera lekar, bollspel, hinderbanor och enklare gymnastiska övningar. *Dans och rörelse till musik* kan innebära att eleverna får följa enkla rytmer, skapa egna rörelser eller delta i koreografier anpassade till deras förutsättningar. Här kan fokus exempelvis ligga på att stärka motoriska färdigheter, rytmkänsla och kroppskontroll.

Innehållet i *träningsmetoder och deras effekter* handlar om att ge eleverna grundläggande förståelse för hur kroppen påverkas av olika typer av träning. Några olika träningsmetoder kan till exempel vara grundläggande konditions-, styrke- och koordinationsträning som exempelvis cirkelträning, stavgång och yoga. Genom att möta detta i undervisningen kan eleverna utveckla sin rörelseförmåga utifrån sina individuella förutsättningar och behov.

Planering och genomförande av olika rörelseaktiviteter samt kommunikation om resultatet innebär bland annat att kunna förbereda sig för olika idrotter, lekar,

danser, spel samt andra former av rörelseaktiviteter. Till exempel val av material till olika aktiviteter samt förberedelser för olika aktiviteter. Eleverna ska även kommunicera om resultatet och kunna dra slutsatser av aktiviteterna där exempel på relevanta frågeställningar kan vara ”Tyckte jag att det var roligt att träna? Blev jag piggare och orkar jag mer? Vad kan jag göra för att det ska bli roligare och effekterna bättre?”

Friluftsliv och utevistelse

Friluftsliv och utevistelse handlar om att eleverna ska få möjligheter att utveckla sådana kunskaper som gör det möjligt för dem att uppleva och använda naturen och utemiljöer som platser för vistelse, rörelse, vila och rekreation. Genom undervisningen ska eleverna få erfarenheter och upplevelser av vistelse i naturen och andra utomhusmiljöer under olika årstider och förhållanden. Det ger dem kunskaper om vilka anpassningar som krävs i olika miljöer under olika förhållanden.

Genom *rörelseaktiviteter och rekreation i olika utemiljöer* ges eleverna möjlighet att delta i aktiviteter utomhus, i olika typer av miljöer, som skog, park eller vid vatten. Det kan till exempel vara allt från promenader, cykling, orientering eller friluftsliv.

Med *digitala eller andra hjälpmedel för att orientera sig i olika miljöer* kan eleverna exempelvis lära sig använda digitala verktyg som appar, GPS eller andra hjälpmedel som kartor eller kompasser för att navigera i olika miljöer.

Innehållet i hänsynstagande och säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv fokuserar på att eleverna får lära sig att ta ansvar för både sin egen och andras säkerhet vid fysisk aktivitet och friluftsliv. Det innebär att ha kunskaper om säkerhet samt förmåga att agera i nödsituationer och hantera risker i samband med olika aktiviteter samtidigt som man visar hänsyn för miljön.

Levnadsvanor och hälsa

Levnadsvanor introduceras som begrepp i ämnesplanen då det bättre speglar ämnets karaktär än det tidigare begreppet livsstil. Hälsa används i ämnet för att förstå vad hälsa innebär i relation till rörelse, friluftsliv och utevistelse.

Med levnadsvanor åsyftas i ämnesplanen vanor som i första hand relaterar till rörelse, friluftsliv och utevistelse. Levnadsvanor spelar roll för hur vi mår både fysiskt, psykiskt och socialt och påverkar måendet på kort och lång sikt. När eleverna får möjlighet att kommunicera om sina upplevelser kan de lära sig av sina erfarenheter och koppla dem till olika aspekter av hälsa.

Sambandet mellan levnadsvanor, hälsa och välbefinnande handlar om att förstå hur våra dagliga vanor påverkar vår fysiska, psykiska och sociala hälsa. Det innebär kunskaper om hur *till exempel* kost, fysisk aktivitet, sömn och stresshantering påverkar det allmänna välbefinnandet. *Faktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa* innebär exempelvis kunskaper om hur man skapar en bra balans mellan olika levnadsvanor.

Säkerhet, nödsituationer och ergonomi

Innehållet i *åtgärder vid nödsituationer, däribland första hjälpen med HLR* fokuserar på att eleverna utvecklar kunskaper om och färdigheter i att agera i enlighet med första hjälpens principer. De olyckstillbud som tas upp för övning i första hjälpen kan med fördel utgå från de risker som kan uppstå i de rörelse- och friluftsaktiviteter som eleverna genomför.

Här kan till exempel eleverna introduceras till grundläggande åtgärder vid olycksfall som att lägga någon i stabilt sidoläge eller att använda enklare förbandsmaterial. HLR kan exempelvis övas med dockor där eleverna får känna sig trygga i vad de kan göra vid en nödsituation i och vid vatten.

Teknik för ergonomiskt utförda rörelser i olika situationer, till exempel kroppslig balans, hållning och lyftteknik kan exempelvis innebära enkla övningar där elevernas kunskaper och färdigheter om kroppshållning, hur man bär en ryggsäck på ett skonsamt sätt eller hur man lyfter föremål utan att belasta ryggen kan behandlas. De ergonomiska aspekterna handlar om kunskaper och färdigheter så att eleverna kan möta kraven både i vardagen och i yrkeslivet.

Nivå 2

Genom att utveckla både teoretisk och praktisk kunskap ges eleverna möjlighet att förstå och tillämpa rörelse, träning och hälsa på ett mer medvetet och målinriktat sätt. Progressionen från nivå ett till nivå två innebär att undervisningen rör sig från enkla eller grundläggande kunskaper och erfarenheter till mer avancerade och komplexa områden. Det kan handla om att bredda utbudet av aktiviteter, vilket ger möjlighet att exempelvis jämföra och välja olika aktiviteter utifrån varierade perspektiv och syftet med undervisningen.

I övrigt är det läraren i samråd med elev som gör bedömningar av vilka fördjupningsområden som ska behandlas i undervisningen.

Rörelse

Fördjupning i några fysiska aktiviteter som utvecklar rörelseförmågan handlar om att förstå hur olika aktiviteter bidrar till *exempel* styrka, flexibilitet, uthållighet och koordination. Eleverna kan exempelvis kommunicera om sina erfarenheter och jämföra aktiviteter för att känna igen sina styrkor och områden som kan förbättras och därmed utveckla sin rörelseförmåga utifrån detta. *Träningsmetoder och deras effekter* till exempel inom konditions-, styrke- och koordinationsträning är en fördjupning av träningsmetoder från nivå 1 där exempelvis aerob och anaerob, explosiv och funktionell träning kan tas upp.

Friluftsliv och utevistelse

Planering och genomförande av någon friluftsaktivitet kan till exempel vara en vandring, men kan även vara en cykelutflykt, paddla kanot eller en tur på långfärdsskridskor där man exempelvis planerar material och utrustning.

Levnadsvanor och hälsa

I punkten *sambandet mellan levnadsvanor, hälsa och välbefinnande* kan till exempel relationen mellan skärmtid, digitala verktyg såsom smartklockor samt AI-verktyg och inaktivitet och dess konsekvenser för både individ och samhälle tas upp. Undervisningsinnehåll kopplat till detta kan exempelvis handla om vilka aktiviteter som passar ens levnadsvanor, hur man kan träna för att må bra samt vilken betydelse de egna levnadsvanorna har för hälsa och välbefinnande. *Naturupplevelser* kan till exempel innebära att plocka svamp i skogen, att fiska eller genomföra fågelskådning. *Avslappning och andra aktiviteter* kan exempelvis innebära yoga, meditation eller andningsövningar som främjar den psykiska hälsan.

Säkerhet, nödsituationer och ergonomi

Konsekvenser för människokroppen vid rätt respektive felaktig teknik ur ett ergonomiskt perspektiv handlar exempelvis om att förstå konsekvenserna av vad som kan hända med kroppen vid långvarigt, ensidigt felaktigt arbete och ensidig träning. De ergonomiska aspekterna handlar om kunskaper och färdigheter så att eleverna kan möta kraven både i vardagen och i yrkeslivet.

Övriga kommentarer till ämnesplanen

Progression från anpassade grundskolan

Nivå 1 i ämnet idrott och hälsa för anpassad utbildning på gymnasial nivå bygger på de kunskaper anpassad grundskola (eller motsvarande) ger. Progressionen omfattar rörelseförmåga, friluftsliv, hälsa, planering och säkerhet.

Idrott och hälsa för anpassad utbildning på gymnasial nivå bygger vidare på den rörelseförmåga som utvecklats i anpassad grundskola, men går bortom enbart rörelseförmåga och utgår från ett bredare perspektiv. I anpassade gymnasieskolan får eleverna möjlighet att arbeta med olika aktiviteter och friluftsliv, vilket inkluderar att kommunicera om hälsa, återhämtning och ergonomi samt tillämpa säkerhet och HLR.

Om säkerhet i ämnesplanen

Ämnesplanen betonar vikten av hänsynstagande och säkerhet. Det innebär att eleverna ska kunna planera och genomföra aktiviteter utan att utsätta sig själva eller andra för onödiga risker. Detta inkluderar en för aktiviteten ändamålsenlig uppvärmning, att förstå betydelsen av och kunna använda adekvat utrustning i samband med utevistelse samt att göra vissa riskbedömningar.