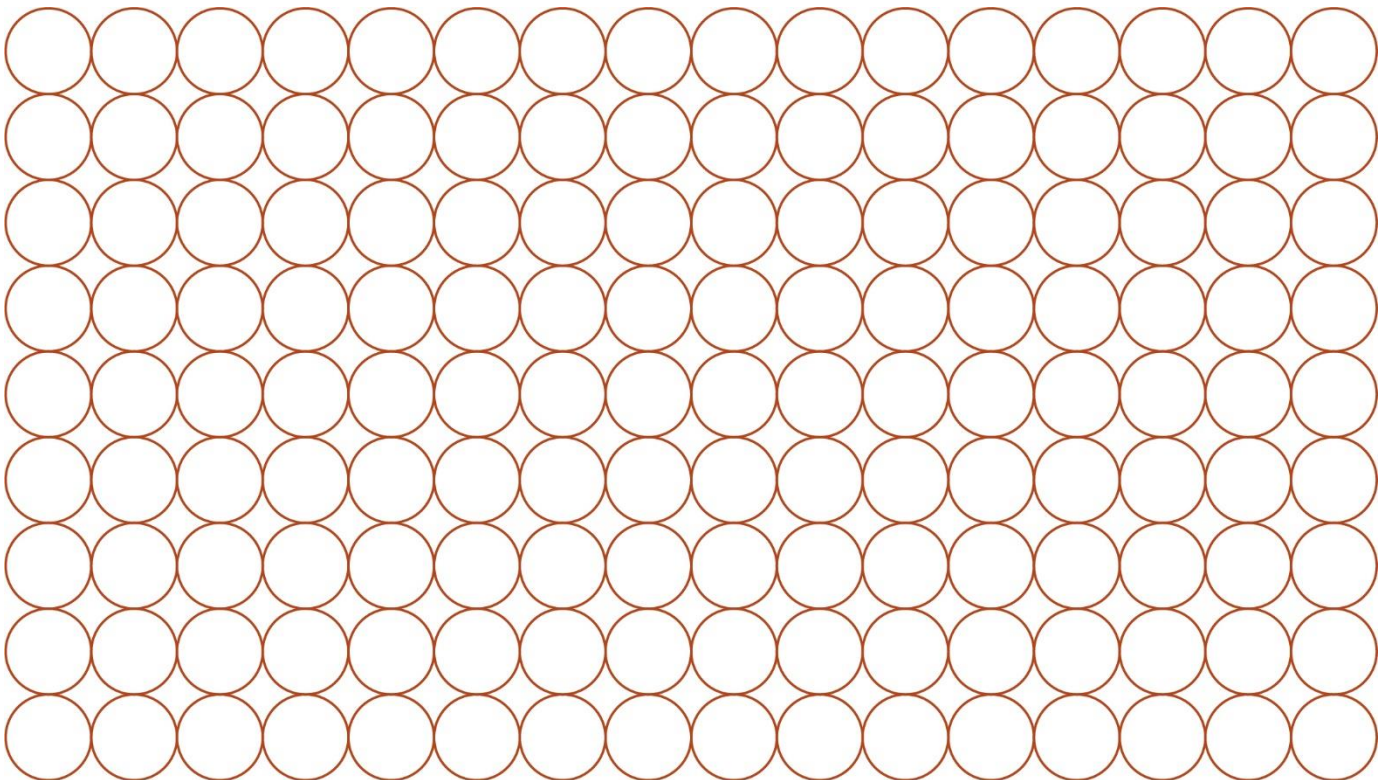




# Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa

Anpassade grundskolan



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

[www.skolverket.se/publikationer](http://www.skolverket.se/publikationer)

ISBN: 978-91-7559-576-4

Skolverket, Stockholm 2023

# Innehåll

<b>Innehåll .....</b>	<b>3</b>
<b>Inledning .....</b>	<b>4</b>
<b>Om skolämnet idrott och hälsa .....</b>	<b>5</b>
<b>Kommentarer till kursplanens syfte.....</b>	<b>6</b>
<b>Kursplanens långsiktiga mål .....</b>	<b>10</b>
<b>Kommentarer till kursplanens centrala innehåll .....</b>	<b>11</b>
Innehållet i ämnet idrott och hälsa .....	11
Rörelse.....	11
Fritidsliv och utvistelse .....	14
Hälsa och levnadsvanor.....	17
<b>Kommentarer till kursplanens betygskriterier .....</b>	<b>20</b>
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 utifrån 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 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. 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.

## Att skapa delaktighet

Att elever upplever delaktighet är avgörande för lärandet, utvecklingen och deras möjligheter att vara aktiva medborgare. Erfarenheter visar att elever i anpassade grundskolan riskerar att möta olika hinder för delaktighet i skolan och samhället i stort.<sup>1</sup> Undervisningen i anpassade grundskolan har därför en viktig uppgift i att ge eleverna förutsättningar att vara delaktiga i gemensamt lärande, olika undervisningssituationer, kamratgemenskapen samt i vardagens aktiviteter och samhällslivet.

Eleverna behöver olika mycket stöd. För att skapa förutsättningar för elevernas delaktighet måste stödet anpassas så att vuxnas omsorg inte inkräktar på elevernas autonomi och begränsar deras aktiva deltagande i undervisningen. För att kunna delta i undervisningen och få möjligheter att utvecklas mot skolans mål behöver eleverna också en miljö där omgivningen anpassar redskapen och kommunikationen efter elevernas förutsättningar.

Det finns flera aspekter av delaktighet som är viktiga i undervisningen. Ett par av dessa handlar om att eleverna ska få uppleva engagemang och utveckla autonomi. Även elevernas språkutveckling är central. Syftestexten i idrott och hälsa lyfter fram hur undervisningen i ämnet ska bidra till att utveckla dessa aspekter av delaktighet.

Kursplanens formulering om intresse för att vara fysiskt aktiv och vistas i naturen har koppling till aspekten engagemang. Att utveckla tilltro till den egna fysiska förmågan har koppling till aspekten autonomi. Den språkliga aspekten handlar i idrott och hälsa om att utveckla språket för att reflektera över och kommunicera om aktiviteter, hälsa och levnadsvanor.

Avsnitten nedan följer syftestextens disposition, och de olika aspekterna av delaktighet kommenteras närmare i sitt sammanhang.

---

<sup>1</sup> Se exempelvis Myndigheten för delaktighet. (2020). *Begränsade livsval – situationen för personer med intellektuell funktionsnedsättning*.

## Röra sig allsidigt och rörelseaktiviteter

Undervisningen i idrott och hälsa ska bygga på ett inkluderande synsätt *där alla elever* kan delta i undervisningens aktiviteter utifrån sina individuella förutsättningar.

Ett centralt syfte med undervisningen är att eleverna ska utveckla *allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen*. Allsidig rörelseförmåga innebär att eleverna ges möjligheter att utveckla rörelseglädje, koordination, kondition, styrka, rörlighet, mental förmåga och motivation.

Begreppet *rörelseaktivitet* i kursplanen 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. Eleverna ska få möta *olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang* där de ges möjlighet att utveckla sin *samarbetsförmåga och respekt för andra*. 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.

## Kroppsuppfattning och tilltro till sin fysiska förmåga

Undervisningen i idrott och hälsa ska bidra till att *eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga*. Kroppsuppfattning innebär en medvetenhet om sin fysiska förmåga: ”Hur fungerar min kropp, hur stark är den, vilken kondition har jag?” Den som har en god kroppsuppfattning vet vad den egna kroppen klarar av och kan sätta det i förhållande till omgivningens förväntningar och krav.

Med en god kroppsuppfattning kan eleverna känna och tänja på gränser och utveckla det de vill bli bättre på. För barn och ungdomar kan upplevelser om vad den egna kroppen klarar vara till hjälp för att förstå hur levnadsvanor spelar roll för den fysiska förmågan och för vad som gör att man mår bra i sin vardag. Längre fram i livet kan en god fysisk självkänedom vara till hjälp vid yrkesval, eller för att undvika stress och belastningsskador. En bra relation till den egna kroppen kan också stärka självkänslan, vilket i sin tur kan göra eleverna bättre rustade att förhålla sig till kroppsideal som de möter i olika sammanhang.

## Genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse

Undervisningen i idrott och hälsa ska ge eleverna *förutsättningar att vistas utomhus och i naturen under olika årstider*. Eleverna ska ges möjlighet att

utveckla kunskaper för att lösa olika uppgifter inom friluftsliv och utevistelse för att på så sätt *utveckla förståelse för värdet av 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 naturmiljöer inte förutsätter kunskap. Ju längre bort 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 och till allemansrätten.

## Goda levnadsvanor och begreppet hälsa

Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar *goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet*. Syftestexten skriver fram hälsa som ett holistiskt begrepp som i teorin går att dela upp i fysisk, psykisk och social hälsa. I praktiken samspelar de tre aspekterna och påverkar individens hälsa. 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 på lång sikt.

## Reflektera över och kommunicera om aktiviteter

Eleverna ska i undervisningen få möjlighet att *utveckla förmågan att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse i olika miljöer*. Det innebär att de ska få 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 genomför aktiviteter även reflektera över och kommunicera om hur rörelseaktiviteter och andra aktiviteter upplevs och påverkar den fysiska förmågan och hälsan. ”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 påverkar den fysiska förmågan och den fysiska, psykiska och sociala hälsan*.

Genom att eleverna får reflektera över och kommunicera om erfarenheter och upplevelser får de kunskaper som kan ligga till grund för deras fortsatta intresse för rörelse, friluftsliv och utvistelse, hälsa och levnadsvanor. En viktig del i denna process är att eleverna ges möjlighet att *använda ämnets ord och begrepp*, så att de kan kommunicera om *aktiviteter, hälsa och levnadsvanor*. Det kan handla om att reflektera över och ta ställning till hur fysiskt aktiv man vill vara och att förhålla sig till frågor som rör dopning, kroppsideal och normer inom rörelsekulturer.

## Förebygga och hantera risker samt 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 risker och säkerhet vid olika aktiviteter* och kunskaper i att *agera i nödsituationer*. Elever som regelbundet tränar på att identifiera risker och övar på olika hjälpinsatser har möjlighet att undvika riskerna och att utveckla handlingsberedskap för att hantera nödsituationer.

# Kursplanens långsiktiga mål

Kursplanens syftestext avslutas med tre 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 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.*

# 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 kan kombineras på de sätt som läraren bedömer som mest lämpligt för att uppnå syftet med undervisningen för elevgruppen.

## Innehållet i ämnet idrott och hälsa

Texten som följer kommenterar det centrala innehållet med utgångspunkt i de tre kunskapsområdena ”Rörelse”, ”Friluftsliv och utevistelse” samt ”Hälsa och levnadsvanor”. Dessa tre kunskapsområden sammanfattar ämnets innehållsliga kärna

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.

## 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 undervisningen i rörelseaktiviteter är det viktigt att individanpassa undervisningsinnehållet så att alla elever, oavsett funktionsvariationer, ges möjlighet att uppleva rörelseglädje och utmana sin rörelseförmåga. *Rörelseaktiviteter* är ett samlingsnamn för alla de rörelseaktiviteter som ingår i kunskapsområdet ”Rörelse”.

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. Efterhand, ju äldre eleverna blir, handlar det mer och mer om att också reflektera över 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* och deras *sammansatta former med och utan olika redskap i lekar, enkla danser och rörelser till musik* samt andra *enkla rörelseaktiviteter inomhus och utomhus*. Med motoriska grundformer menas rörelser som ligger 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 grundläggande motoriska rörelser och kombinera dessa.

I årskurserna 4–6 möter eleverna utöver de motoriska grundformerna innehållet *sammansatta motoriska grundformer med och utan redskap*. Här ligger en tydligare betoning på elevernas utveckling av att utföra kombinationer av motoriska grundformer. Eleverna ges i undervisningen möjlighet att utveckla sin rörelserepertoar genom olika aktiviteter i syfte att i den mån det är möjligt att automatisera sammansatta rörelser, både individuellt och med anpassning till andra elever. Genom att eleverna får uppleva rörelseglädje utmanas de i att våga testa sina gränser i rörelser där kraft, avspänning, tajmning, balans, tempo, rytm och precision kombineras på varierande sätt i olika aktiviteter med och utan olika 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 de elever som är redo i årskurserna 7–9 kan ges möjlighet att möta mer *komplexa rörelser* med fler variationer och kombinationer av sammansatta motoriska grundformer. Samtidigt kan då också aspekter som kraft, avspänning, tajmning, balans, tempo, rytm och precision varieras i högre grad. Det kan handla om att hoppa höjd, såväl som att spela rullstolsbasket, eller dansa med tekniker som kräver god motorik och 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*. Dessa aktiviteter utvecklar de sammansatta rörelseformerna. Genom detta innehåll utvecklar eleverna också 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 längre eleverna kommer i sin utveckling av den allsidiga rörelseförmågan, desto mer komplexa och varierade rörelseaktiviteter.

## Danser och rörelser till musik

Genom innehållen *takt och rytm i (i årskurs 1–3 enkla) danser och rörelser till musik* får eleverna i årskurserna 1–6 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 innehåller en större variation av rörelser och takt och rytm.

I årskurserna 7–9 finns innehållet *olika former av dans samt rörelse- och träningsprogram till musik*. Eleverna får här möjlighet att möta olika former av moderna och traditionella danser. Rörelseprogram innebär danser och rörelsesekvenser utifrån olika teman som exempelvis idrottsgrenars uttryck, dess takt och rytm eller gestaltande av känslor och sociala situationer. Träningsprogram 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 och 7–9 ingår begreppet *träningslära* i kunskapsområdet ”Rörelse” och för samma årskurser relaterar träningslära till fysisk förmåga inom kunskapsområdet ”Hälsa och levnadsvanor”.

I årskurserna 4–9 ska eleverna möta *grundläggande träningslära*. På mellanstadiet handlar det om att genomföra och pröva olika typer av rörelser i olika aktiviteter, och genom erfarenheter av dessa försöka urskilja varför vissa typer av rörelser och aktiviteter kan identifieras som exempelvis konditionsträning och andra som styrketräning samt hur olika träningsformer påverkar den fysiska förmågan. I årskurserna 7–9 kan de elever som behöver ytterligare utmaningar få undersöka och erfara hur de bäst anpassar aktiviteter utifrån sin egen förmåga för att kunna utmana eller upprätthålla sin fysiska förmåga.

## 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 förutsättningar att utveckla 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 ges undervisningen möjlighet till repetition för de elever som behöver det. De elever som är redo för nästa steg kan ges möjlighet till träning av automatisering och uthållighet *i simning i mag- och ryggläge*, vilket de sedan fortsätter med i årskurserna 7–9. Kursplanen nämner inga specifika simsätt, men ju fler simsätt eleverna får möjlighet att lära sig desto mer vattenvana blir de. Att eleverna ges möjlighet till övning i olika simsätt bidrar till att de både utvecklar sin rörelseförmåga och lär sig att hantera nödsituationer i och vid vatten.

Lika viktigt som att kunna simma är att känna sina begränsningar så att man inte utsätter sig själv och andra för fara. Säkerhetsaspekterna i samband med simning är en del av innehållet i kunskapsområdet *Friluftsliv och utevistelse*.

## Friluftsliv och utevistelse

Kunskapsområdet 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 utemiljön 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 ges på så sätt förutsättningar att genomföra friluftsliv och utevistelser. Det ger dem också kunskaper om vilka anpassningar som krävs i olika miljöer under olika förhållanden.

Eleverna behöver få möta innehållet i kunskapsområdet ”Friluftsliv och utevistelse” många gånger i undervisningen för att över tid utveckla sitt kunnande.

## 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 orienterar sig i kan variera. Det kan vara allt från ett köpcentrum till skogar och ängar.

För årskurserna 1–3 består innehållet av att *utforska och orientera sig i närmiljön och följa vägbeskrivningar*. För att utveckla denna kunskap behöver eleverna lära känna sin närmiljö inne och ute. De behöver även få öva på begrepp som

beskriver läge, avstånd och riktning till exempel framför, bakom och vid sidan av samt träna på att följa vägbeskrivningar med få instruktioner.

I årskurserna 4–6 vidgas elevernas träning i att utforska och orientera sig i den närliggande naturen och utemiljön till att de också ska få öva sig på att använda och förstå enkla kartors uppbyggnad; häri ingår digitala kartor. Det innebär att eleverna ges möjlighet att lära sig att orientera efter enkla karttecken och förstå hur en karta är uppbyggd med färger och symboler samt hur *digitala verktyg* kan användas i sammanhanget. Det kan också vara att följa, men även ge, vägbeskrivningar.

I årskurserna 7–9 är motsvarande innehåll *att orientera sig i kända miljöer med hjälp av enkla kartor och digitala verktyg*. Eleverna behöver få erfarenhet av hur föremål och sammanhang i verkligheten kan relateras till kartan och tvärtom. *Kända miljöer* syftar på platser där eleverna hittar utan en karta eller vägbeskrivning. Eleverna kan i dessa trygga miljöer träna på att relatera karta och verklighet till varandra. Det kan vara inomhus såväl som utomhus. Ett exempel på en undervisningssituation för årskurserna 7–9 skulle kunna vara att eleverna individuellt får gå en snitslad sträcka där de på kartan ritat in en linje där de tror sig vara. Därefter ska de genomföra samma sträcka i mindre grupper för att kunna diskutera. Slutligen, på samma eller nästkommande lektion går klassen samma sträcka igen och de får nu uppleva vart de faktiskt förflyttat sig, i relation till kartan. Ett annat sätt att uppleva den faktiska vägen på kartan är att använda sig av digitala hjälpmedel.

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**

Ett genomgående tema för alla stadier är ett utforskande förhållningssätt, värnandet om utomhusmiljön och naturen genom allemansrättens föreskrifter, samt utvecklandet av kunskaper för att hålla sig torr, mätt, varm och trygg i naturen. Natur och utemiljöer innebär skolans närområde såsom skolgården, närliggande naturområden och parker, idrotts- och andra aktivitetsanläggningar.

Att eleverna känner sig trygga i den närliggande miljön är grundläggande för att väcka deras nyfikenhet för den nära naturen och utemiljön. Därför finns *natur- och utevistelser under olika årstider* som ett innehåll för årskurserna 1–3.

I årskurserna 4–6 ska eleverna möta innehållet *natur- och utevistelser i olika miljöer under olika årstider*. Syftet är att eleverna ska få erfarenheter av olika miljöers möjligheter och vilka krav på anpassning av aktiviteter och vistelse som olika miljöer ställer.

I årskurserna 7–9 ska eleverna få övning i att genomföra olika friluftaktiviteter. Detta kan innefatta aktiviteter som att förflytta sig i naturen, att laga mat utomhus och att hålla sig torr och varm genom att 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 och hur man kan ta reda på vad som till exempel gäller i ett specifikt naturreservat eller om det råder eldningsförbud.

## Utforska och undersöka närmiljön

Att eleverna ska få *utforska och orientera sig* i närmiljön är ett innehåll som finns i alla årskurser. Tanken med detta 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 snarlikt 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 park, skog, vatten eller fjäll påverkar också möjligheterna att praktiskt utöva olika aktiviteter utomhus.

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

## Rättigheter och skyldigheter i naturen

*Allemansrättens grunder* finns med som ett innehåll genom alla stadier och handlar om olika former av hänsynstagande med utgångspunkt i den naturmiljö som eleverna möter. Det kan till exempel vara vilka växter man får plocka, att man inte får skräpa ned och 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 och därmed också tillämpningen av allemansrätten.

Innehållet kring natur- och utemiljö och rättigheter och skyldigheter i naturen har kopplingar till det centrala innehållet i ämnena NO, SO och hem- och konsumentkunskap.

## Säkerhet i och vid vatten

*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 exempelvis stranden eller i badhuset samt hur man förhåller sig till vatten och isar



vintertid. Det innebär att eleverna i undervisningen ska få möjlighet 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, det vill säga att använda en så kallad förlängd arm. I årskurserna 4–6 innebär det att under olika årstider få 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 ingår även innehållet *hantering av nödsituationer i vatten vid olika årstider*. Detta kan innebära att eleverna ges möjlighet att träna på och 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 som har gått igenom isen kan med fördel övas på konstis, i en simhall eller i en idrottshall.

## Hälsa och levnadsvanor

Begreppet hälsa används i ämnet för att problematisera vad hälsa 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 på lång sikt.

Utgångspunkten i kursplanen är en holistisk syn på kroppen såväl som på hälsan. När eleverna får möjlighet 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 de lägga grunden för en medvetenhet om sina egna beteenden och levnadsvanor.

Under de första skolåren behöver eleverna skaffa sig erfarenheter och begrepp för att kunna kommunicera om upplevelser av aktiviteter. Längre upp i årskurserna ligger större betoning på olika aspekter av hälsa och fysisk förmåga i samtal om *aktiviteter*. Aktiviteter innebär de aktiviteter i undervisningen som tar form utifrån innehållen 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 NO, SO och hem- och konsumentkunskap.

## Kommunikation om olika aktiviteter och hälsa

Eleverna ska i 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 är elevernas *upplevelser* av olika aktiviteter 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 reflektera över och kommunicera om och koppla till begrepp som uppvärmning, kondition, koordination, styrka och rörlighet. De ska också ges möjlighet att reflektera över hur upplevelser av rörelseaktiviteter och friluftsliv kan kopplas till hälsa. Det innebär att de ska få fundera 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.

För årskurserna 1–3 finns innehållspunkten *kommunikation om upplevelser av olika aktiviteter*. Årskurserna 4–6 har samma centrala innehåll med tillägget *och hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan*. Samtal och reflektioner utgår i första hand från jaget och den egna upplevelsen av genomförda aktiviteter. I årskurserna 7–9 ska eleverna utmanas ytterligare i att genomföra olika aktiviteter och *hur de påverkar den fysiska förmågan och olika aspekter av hälsa*. Med fysisk förmåga menas här kondition, koordination, styrka, rörlighet och hälsa, och i begreppet hälsa ingår fysisk, psykisk och social hälsa.

Läraren avgör vilka aktiviteter som bäst lämpar sig att relatera till aspekter av hälsa eller fysisk förmåga, eller om och när både fysisk förmåga och hälsa kan vara viktiga att ha med parallellt i undervisningen. Om syftet med en lektion är att öva styrka kan läraren skapa en hinderbana där eleverna på egen hand får i uppgift att planera sin väg utifrån sina individuella förutsättningar. Eleverna får reflektera över sitt genomförande utifrån vad de anser sig ha tränat samt får i uppgift att göra nödvändiga förändringar till kommande varv.

En annan uppgift skulle kunna vara att eleverna genomför några olika lekar. De får sedan reflektera över vad i de olika lekarna som påverkar den upplevda sociala hälsan positivt och negativt. Vad i lekarna behöver förändras för att den sociala hälsan ska främjas? Det skulle kunna vara förhållningssätt, regler eller kanske möjligheter till fler alternativa lösningar av olika uppgifter. Därefter prövas de nya sätten och processen kan fortsätta.

## Normer och kroppsideal

De psykiska och sociala aspekterna av hälsobegreppet kan tänkas ha kopplingar till normer och villkor för deltagande och genomförande av olika aktiviteter. I årskurserna 7–9 ska eleverna få reflektera över *kroppsideal och normer inom idrotten* och *hur dessa påverkar individens möjlighet till deltagande i olika aktiviteter*. Även *risker med dopning* ska behandlas i undervisningen. Att närma

sig begreppet hälsa genom att problematisera den i olika situationer leder till fördjupad förståelse för vad som främjar hälsa och vad som inte gör det.

## **Förebyggande av skador, säkerhet och hänsynstagande**

Genom innehållet *olika sätt att förebygga skador* i årskurserna 4–6 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 inte skadar sig själv eller andra. För årskurserna 4–6 handlar det dessutom om hur man genom ändamålsenlig uppvärmning kan undvika skador.

I årskurserna 7–9 får eleverna genom innehållet *förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för 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.

Kunskapsområdet hälsa och levnadsvanor har kopplingar till det centrala innehållet i NO, SO och hem- och konsumentkunskap.

## **Första hjälpen**

Genom innehållet *första hjälpen* i årskurserna 4–6 och 7–9 undervisas eleverna i att agera i enlighet med första hjälpen principer.

De olyckstillbud som iscensätts för övning i första hjälpen kan med fördel utgå från de risker som kan uppstå 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 skriftliga omdömen i den individuella utvecklingsplanen (IUP:n) som görs en gång per år i anslutning till ett utvecklingssamtal. På så sätt får läraren underlag för att avgöra om eleven behöver ges stöd i form av extra anpassningar inom ramen för undervisningen eller ges särskilt stöd. Det kan också vara ett underlag för att säkerställa att eleven 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.

Om en elev eller vårdnadshavare begär betyg kan detta ersätta omdömen i årskurserna 6–9. Oavsett om läraren formulerar omdömen eller sätter betyg utgår läraren från betygskriterierna.

## Betygskriterier i årskurser där betyg kan sättas

I den sammantagna bedömningen fäster läraren större vikt vid sådana kunskaper som betonas i syftet eller som kan kopplas till många eller omfattande punkter i det centrala innehållet. Läraren fäster också större vikt vid sådant som undervisningen har fokuserat på och där eleven fått möjlighet att fördjupa sina kunskaper. Det innehållsliga sammanhanget är viktigt då de val läraren gör i undervisningen har betydelse för vad som blir möjligt för eleven 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.

För att betygskriterierna ska fungera som ett användbart verktyg för en sammantagen bedömning 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 eleven har visat. Dessa avstämningar kan även ligga till grund för omdömen i den skriftliga individuella utvecklingsplanen. Sådana avstämningar är också ett sätt för läraren att säkerställa att det finns ett brett och varierat underlag vid tiden för betygssättning i de fall en elev eller vårdnadshavare begär detta.

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 prövning.

## Progressionen i betygskriterierna

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

## Medverka och bidra i betygskriterierna

I betygskriterierna är *medverka* och *bidra* nyckelbegrepp som endast återfinns på E-nivå, oavsett årskurs och ämne. Begreppen är tänkta att ange en konstaterad aktiv medverkan och ett konstaterat aktivt bidrag av eleven. Till exempel står det i betygskriterierna för idrott och hälsa att eleven bidrar till att anpassa sina rörelser till syftet med aktiviteterna samt att eleven medverkar i att genomföra aktiviteter i natur- och utemiljö. Här behöver läraren avgöra vad som krävs för att kunna konstatera att eleven verkligen har bidragit respektive medverkat i aktiviteterna. Det behövs också kunskap och kännedom om varje enskild elev för att kunna avgöra när eleven medverkar eller bidrar.

## Betygskriterierna i ämnet idrott och hälsa

Betygskriterierna är indelade i tre 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 aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse.
- Det tredje stycket utgår från det tredje långsiktiga målet som handlar om att reflektera över samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa samt förebygga och hantera risker och 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 bredden och variationen i elevens rörelseförmåga. Det sammanfattande uttrycket rörelseaktiviteter syftar på de olika

rörelseaktiviteter som anges i kunskapsområdet ”Rörelse” i det centrala innehållet. Bedömningen grundar sig på med vilken kvalitet eleven anpassar sina rörelser till avsikten med aktiviteten.

### 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**. (E)*

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

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

### 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**. (E)*

*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**. (C)*

*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**. (A)*

Formuleringarna ovan riktar lärarens bedömning mot olika aspekter av rörelse. Det kan handla om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar sina rörelser utifrån olika syften med rörelseuppgifter och dess ingående variabler. Rörelsevariablerna kan vara kraft, avspänning, tåmjning, balans, tempo, rytm och precision. Dessa är inte enkelt mätbara prestationer, som exempelvis antal mål eller tid på en viss sträcka som i sig ska utgöra underlag för bedömning. 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 riktar bedömningen mot om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar och varierar sina rörelser till musikens takt och rytm.

Bedömningen kan också handla om, hur och i vilken utsträckning eleven anpassar sina rörelser till den fysiska och sociala omvärlden, till exempel genom att samspela med andra eller utnyttja spelytan i bollspel.

Över tid förväntas elevernas rörelser i allt högre grad fungera för uppgifternas syfte. 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.

Vid bedömning av elevens förmåga att simma handlar det om att eleven på en E-nivå i årskurs 6 rör sig i vatten och visar vattenvana, vilket innebär att eleven rör sig på grunt vatten med balans och trygghet samt doppar huvudet under vattnet. För uppvisande av fördjupade kunskaper förflyttar sig eleven en viss sträcka. Betygskriterierna specificerar inte hur eleven ska förflytta sig, och eleven kan vila genom att till exempel flyta eller trampa vatten. I årskurs 9 anges att eleven ska simma 200 meter i en följd varav 50 meter ryggsim på A-nivå. Det anges dock inte att eleven behöver använda en renodlad simteknik.

## **Förmåga att genomföra aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse under olika förhållanden och i olika miljöer**

Formuleringarna i det andra stycket i betygskriterierna avser att rikta lärarens bedömningsfokus mot elevens kunskaper vid genomförande av olika uppgifter som kan kopplas till kunskapsområdet friluftsliv och utevistelse. De sammanfattande uttrycken *aktiviteter i natur- och utemiljö* (årskurs 6) och *aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse* (årskurs 9) är valda för att möjliggöra 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 märks i skillnader mellan det centrala innehållets punkter i kunskapsområdet friluftsliv och utevistelse för de olika stadierna.

### **Årskurs 6**

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

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

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

### **Årskurs 9**

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

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

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

I sin bedömning av elevens kunskaper iakttar läraren om, hur och i vilken utsträckning eleven använder vägbeskrivningar, 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.

Läraren kan i sin bedömning även ta hänsyn till om, hur och i vilken utsträckning eleven väljer och använder effektiva strategier och metoder för olika uppgifter inom kunskapsområdet.

### **Förmåga att reflektera över samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa samt att förebygga och hantera risker och nödsituationer**

Formuleringarna i den första meningen i det tredje stycket i betygskriterierna, syftar till att rikta lärarens bedömningsfokus mot elevens kunskaper i att kommunicera samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Formuleringarna i den andra meningen syftar till att rikta lärarens bedömningsfokus mot handlingsstrategier som leder till ökad säkerhet.

#### **Årskurs 6**

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. (E)

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. (C)

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. (A)

#### **Årskurs 9**

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. (E)

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. (C)

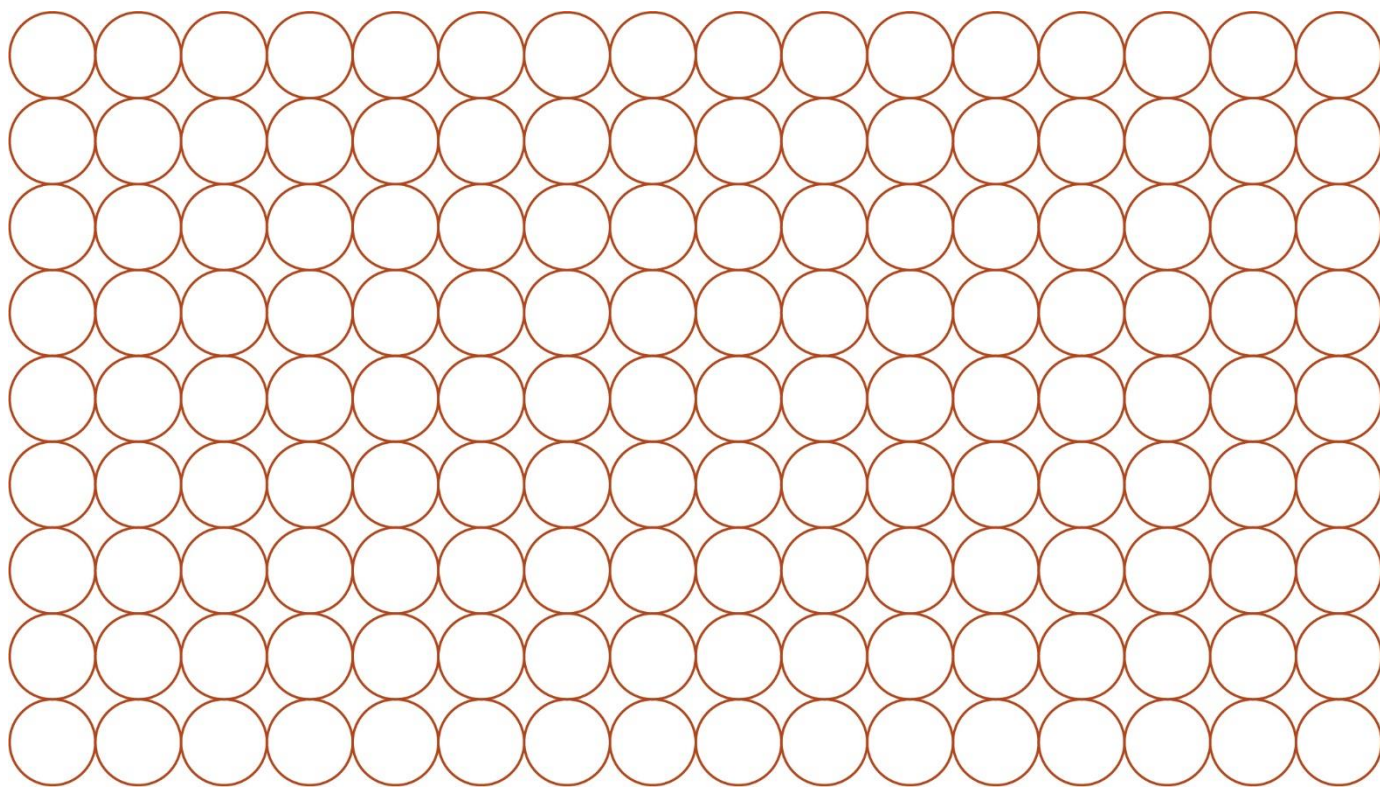
Eleven kommunicerar på ett **utvecklat** sätt om samband mellan rörelse, fysisk förmåga och hälsa. Eleven förebygger risker vid olika aktiviteter och hanterar nödsituationer på land och vid vatten på ett **fungerande** sätt. (A)

Att se samband mellan rörelser och hälsa kan i slutet av årskurs 6 innebära att eleven med utgångspunkt i den egna upplevelsen av rörelseaktiviteter, kommunicerar om huruvida och hur aktiviteterna påverkar hälsan. Det kan också innebära att eleven uttrycker förståelse för hur den egna hälsan påverkar genomförandet av rörelseaktiviteter. I årskurs 9 tillkommer utöver sambandet



mellan rörelse och hälsa även samband mellan rörelse och fysisk förmåga samt samband mellan fysisk förmåga och hälsa. Läraren kan i sin bedömning ta hänsyn till hur eleven kommunicerar om dessa samband.

Att förebygga risker och hantera nödsituationer innebär att läraren tittar efter hur eleven förbereder sig inför och handlar i samband med olika aktiviteter. Hur väl elevens strategier fungerar för ändamålet beror på sammanhanget och elevens medvetenhet om sina begränsningar. Eftersom säkerhet är lika viktigt oberoende av sammanhang så är meningen likadant formulerad i betygskriterierna för årskurs 6 och 9.



*Skolverket*

[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)