

Kunskapskrav, Idrott och hälsa 1, 100 poäng, Kurskod IDRIDR01

Betyget E	Betyget D	Betyget C	Betyget B	Betyget A
<p>Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.</p> <p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan med viss säkerhet välja områden och metoder för träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med enkla omdömen värdera resultatet. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan i samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven översiktligt diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och översiktligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter,</p>	<p>Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.</p>	<p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.</p> <p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan med viss säkerhet välja områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med nyanserade omdömen värdera resultatet. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan efter samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven utförligt diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt</p>	<p>Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.</p>	<p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt och nyanserat beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.</p> <p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och med säkerhet välja områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med nyanserade omdömen värdera resultatet i relation till träningsmetodernas teorier. Dessutom kan eleven anpassa sin träning till variationer i förutsättningarna. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan efter samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter</p>

Kunskapskrav, Idrott och hälsa 1, 100 poäng, Kurskod IDRIDR01

Betyget E	Betyget D	Betyget C	Betyget B	Betyget A
<p>friluftsliv och samhället i övrigt.</p> <p>Eleven kan översiktligt redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan med viss säkerhet anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och översiktligt diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p> <p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han med viss säkerhet bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>		<p>beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p> <p>Eleven kan utförligt redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan med viss säkerhet anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och utförligt diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p> <p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han med viss säkerhet bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>		<p>genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven utförligt och nyanserat diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt och nyanserat beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p> <p>Eleven kan utförligt och nyanserat redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan med säkerhet anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och utförligt och nyanserat diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p> <p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han med säkerhet bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>