

# Kunskapskrav, Idrott och hälsa 2, 100 poäng, Kurskod IDRIDR02

Betyget E	Betyget D	Betyget C	Betyget B	Betyget A
<p>Eleven kan med goda rörelsekvalliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven översiktligt beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.</p> <p>Eleven kan översiktligt beskriva innebörden av ett hälsofrämjande arbetssätt. På denna grund kan eleven bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga, med viss säkerhet välja och planera områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med enkla omdömen värdera resultatet i relation till träningsmetodernas teori. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet samt kan översiktligt beskriva riskfaktorer i samband med fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan med goda rörelsekvalliteter genomföra friluftsliv, motion och idrott. Dessutom kan eleven översiktligt diskutera friluftsliv,</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 rörelsekvalliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.</p> <p>Eleven kan redogöra för hälsobegreppets grunder samt utförligt beskriva innebörden av ett hälsofrämjande arbetssätt. På denna grund kan eleven bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga, med viss säkerhet välja och planera områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med enkla omdömen värdera resultatet i relation till träningsmetodernas teori. Vid behov 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 samt kan utförligt beskriva riskfaktorer i samband med fysiska aktiviteter.</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 rörelsekvalliteter 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 fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.</p> <p>Eleven kan redogöra för hälsobegreppets grunder samt utförligt och nyanserat beskriva innebörden av ett hälsofrämjande arbetssätt. På denna grund kan eleven bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga, med säkerhet välja och planera områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med nyanserade omdömen värdera resultatet i relation till träningsmetodernas teori. Vid behov 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 samt kan utförligt och nyanserat beskriva</p>

# Kunskapskrav, Idrott och hälsa 2, 100 poäng, Kurskod IDRIDR02

Betyget E	Betyget D	Betyget C	Betyget B	Betyget A
<p>motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och översiktligt beskriva sociala faktorerens betydelse för fysiska aktiviteter, livsstil och hälsa.</p> <p>Eleven kan översiktligt beskriva kroppsideals påverkan på människors hälsa. Dessutom kan eleven översiktligt beskriva hur miljöer kan anpassas till människors förutsättningar.</p>		<p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra friluftsliv, motion och idrott. Dessutom kan eleven utförligt diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt beskriva sociala faktorerens betydelse för fysiska aktiviteter, livsstil och hälsa.</p> <p>Eleven kan utförligt beskriva kroppsideals påverkan på människors hälsa. Dessutom kan eleven utförligt beskriva hur miljöer kan anpassas till människors förutsättningar.</p>		<p>riskfaktorer i samband med fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter beskriva friluftsliv, motion och idrott. Dessutom kan eleven utförligt och nyanserat beskriva friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt och nyanserat beskriva sociala faktorerens betydelse för fysiska aktiviteter, livsstil och hälsa.</p> <p>Eleven kan utförligt och nyanserat beskriva kroppsideals påverkan på människors hälsa. Dessutom kan eleven utförligt och nyanserat beskriva hur miljöer kan anpassas till människors förutsättningar.</p>