

GRUNDSKOLA

Ämne: idrott och hälsa

Ämnets syfte och roll i utbildningen

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse för hälsan. Barn och ungdomar behöver därför utveckla kunskaper om hur kroppen fungerar och hur vanor, regelbunden fysisk aktivitet förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande.

Ämnet idrott och hälsa syftar till att utveckla elevernas fysiska, psykiska och sociala förmåga samt ge kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Ämnet skall även väcka nyfikenhet och intresse för nya aktiviteter. Ett grundläggande syfte är också att skapa förutsättningar för alla att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra.

Fysiska aktiviteter utgör en gemensam nämnare för olika kulturer. Utbildningen i idrott och hälsa ger möjligheter till att stärka gemenskapen mellan barn och ungdomar i ett mångkulturellt samhälle.

Mål att sträva mot

I ämnet idrott och hälsa strävar skolan mot att eleven

- stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ett ansvar för sin hälsa,
- utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild,
- utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa,
- utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra,
- utvecklar förmågan att organisera och leda aktiviteter,
- utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelse ur ett hälsoperspektiv,
- får inblickar i idrottens och friluftslivets historia samt lär känna olika former av lekar, danser och idrottsformer i olika kulturer,
- utvecklar kunskaper om handlande i nöd- och katastrofsituationer.

Bedömning i ämnet idrott och hälsa

Bedömningen i ämnet idrott och hälsa avser

- elevens kunskaper om hur den egna kroppen fungerar och hur man genom regelbunden fysisk aktivitet och friluftsliv kan bibehålla och förbättra sin fysiska och psykiska hälsa,
- elevens kunskaper om vilka faktorer som påverkar den egna hälsan,
- elevens förmåga att använda kroppen för sammansatta och komplexa rörelsemönster på ett ändamålsenligt sätt,
- elevens förmåga att reflektera över och värdera fysiska aktiviteters betydelse för livsstil och hälsa utifrån både ett individ- och ett samhällsperspektiv.

Godkänd i åk 7

Eleven skall

- ❑ visa samarbetsförmåga
- ❑ visa aktivt deltagande utifrån sina egna förutsättningar
- ❑ ha erfarenheter av vanliga idrottsaktiviteter, tex bollspel, gymnastik m.fl.
- ❑ kunna orientera i närmiljön och vistas i naturen under olika årstider
- ❑ klara av simprov för åk 7
- ❑ kunna utföra enkla danser, tex folkdanser och våra vanligaste sällskapsdanser, och rörelseuppgifter till musik
- ❑ veta hur man värmer upp
- ❑ ha god kunskap om hygien i samband med fysisk aktivitet

Godkänd i åk 8

Eleven skall

- visa samarbetsförmåga
- visa aktivt deltagande utifrån sina egna förutsättningar
- ha erfarenheter av vanliga idrottsaktiviteter, tex bollspel, gymnastik m.fl.
- genomföra aktiviteter för egen motion, tex jogging
- kunna orientera i närmiljön och vistas i naturen under olika årstider
- klara av simprov för åk 8
- kunna utföra enkla danser, tex folkdanser, våra vanligaste sällskapsdanser, och rörelseuppgifter till musik
- veta hur man värmer upp **och varför**
- ha god kunskap om hygien i samband med fysisk aktivitet
- ha erfarenheter av livräddande första hjälpen**

Väl godkänd i åk 8

Eleven skall

- visa samarbetsförmåga
- visa aktivt deltagande utifrån sina egna förutsättningar
- ha kunskaper** i vanliga idrottsaktiviteter, tex bollspel, gymnastik m.fl.
- genomföra aktiviteter för egen motion, tex jogging och **enklare cirkelträning**
- kunna orientera i närmiljön och vistas i naturen under olika årstider
- klara av simprov för åk 8
- kunna utföra enkla danser, tex folkdanser, våra vanligaste sällskapsdanser, och rörelseuppgifter till musik
- veta hur man värmer upp och varför
- ensam eller tillsammans med en kamrat kunna leda uppvärmning för en grupp**
- ha god kunskap om hygien i samband med fysisk aktivitet
- ha erfarenheter av livräddande första hjälpen

Mycket väl godkänd i åk 8

Eleven skall

- visa samarbetsförmåga
- visa aktivt deltagande utifrån sina egna förutsättningar
- ha kunskaper och färdigheter** i vanliga idrottsaktiviteter, tex bollspel, gymnastik m.fl.
- kunna forma** och genomföra aktiviteter för egen motion, tex jogging och enklare cirkelträning
- kunna orientera i **okända marker** och vistas i naturen under olika årstider
- klara av simprov för åk 8
- kunna utföra enkla danser, tex folkdanser och våra vanligaste sällskapsdanser, och rörelseuppgifter till musik
- veta hur man värmer upp och varför
- kunna leda uppvärmning **samt delar av lektion** för en grupp
- ha god kunskap om hygien i samband med fysisk aktivitet
- ha erfarenheter av livräddande första hjälpen

Godkänd i åk 9

Eleven skall

- ❑ visa samarbetsförmåga
- ❑ visa aktivt deltagande utifrån sina egna förutsättningar
- ❑ ha kunskaper och färdigheter i vanliga idrottsaktiviteter, tex bollspel, gymnastik m.fl.
- ❑ kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion, tex jogging och enklare cirkelträning
- ❑ kunna orientera sig i okända marker och vistas i naturen under olika årstider
- ❑ klara av simprov för åk 9
- ❑ kunna utföra enkla danser, tex folkdanser och våra vanligaste sällskapsdanser, och rörelseuppgifter till musik
- ❑ veta hur man värmer upp och varför
- ❑ kunna leda uppvärmning för en grupp
- ❑ ha god kunskap om hygien i samband med fysisk aktivitet
- ❑ **ha kunskaper** i livräddande första hjälpen
- ❑ **förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskap i ergonomi i vardagliga sammanhang**

Väl godkänd i åk 9

Eleven skall

- ❑ visa samarbetsförmåga
- ❑ visa aktivt deltagande utifrån sina egna förutsättningar
- ❑ ha kunskaper och **goda färdigheter** i vanliga idrottsaktiviteter, tex bollspel, gymnastik m.fl.
- ❑ föreslår och genomför fysiska aktiviteter som befrämjar egen motion och hälsa, **tex konditions- och styrketräning**
- ❑ kunna orientera sig i okända marker, **känna till olika hjälpmedel** samt kunna vistas i naturen under olika årstider
- ❑ klara av simprov för åk 9
- ❑ kunna utföra enkla danser, tex folkdanser och våra vanligaste sällskapsdanser, och rörelseuppgifter till musik
- ❑ veta hur man värmer upp och varför samt **veta något om skaderisker och om hur skador kan undvikas**
- ❑ kunna leda uppvärmning **samt hel lektion** för en grupp
- ❑ förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa ergonomi i vardagliga sammanhang
- ❑ ha god kunskap om hygien i samband med fysisk aktivitet
- ❑ ha kunskaper i livräddande första hjälpen
- ❑ **reflektera med hjälp av kunskaper om kropp och rörelse över hur hälsa och välbefinnande kan bibehållas och förbättras**

Mycket väl godkänd i åk 9

Eleven

- ❑ visar samarbetsförmåga
- ❑ visar aktivt deltagande utifrån sina egna förutsättningar
- ❑ har kunskaper och **mycket goda färdigheter** i vanliga idrottsaktiviteter, tex bollspel, gymnastik m.fl.
- ❑ föreslår och genomför fysiska aktiviteter som befrämjar egen motion och hälsa, tex konditions- och styrketräning.
- ❑ klarar av simprov för åk 9
- ❑ kan utföra enkla danser, tex folkdanser och våra vanligaste sällskapsdanser, och rörelseuppgifter till musik
- ❑ vet hur man värmer upp och varför samt vet något om skaderisker och om hur skador kan undvikas
- ❑ kan leda uppvärmning för en grupp samt **komponera, motivera och leda en allsidig och funktionell idrottslektion med hänsyn till olika deltagares behov**
- ❑ förstår sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa ergonomi i vardagliga sammanhang
- ❑ har god kunskap om hygien i samband med fysisk aktivitet
- ❑ kan orientera sig i okända marker genom att **använda** olika hjälpmedel samt kunna genomföra vistelse i naturen under olika årstider
- ❑ har kunskaper i livräddande första hjälp
- ❑ **deltar i och tillämpar sina kunskaper om friluftsliv under olika årstider, tex genom att ha ändamålsenlig utrustning vid skridskoåkning och vandring**
- ❑ reflekterar med hjälp av kunskaper om kropp och rörelse över hur hälsa och välbefinnande kan bibehållas och förbättras **samt använder sina kunskaper om livsstil, livsmiljö och hälsa för att bedöma värdet av olika idrottsaktiviteter**